

Enamora a Tu EX

CÓMO RECUPERAR A TU EX.. Y MANTENERLA FELIZ!



Escrito por
Samantha Sanderson &
Dean Cortez



PREFACIO POR DEAN CORTEZ	4
ANTES DE COMENZAR, TENGO QUE DECIRTE UN PAR DE COSAS	4
INTRODUCCIÓN	6
MANEJANDO EL ROMPIMIENTO	
LO QUE PASA EN ESTE MOMENTO	
CUENTOS DE LA LÍNEA DE BATALLA: CÓMO ADAN PERDIÓ SU COMPOSTURA (Y A SU NOVIA)	13
CONTROLA TUS EMOCIONES	
UN POCO DE AYUDA DE NUESTROS AMIGOS	
CUENTOS DE LA LÍNEA DE BATALLA: PARA ESTO SON LOS AMIGOS	24
APRENDIENDO A ESTAR ALEJADO	
EL MÉTODO DETRÁS DE LA LOCURA	
TEORÍA DE EMPUJAR --- JALAR	
CUENTOS DE LAS LÍNEAS DE COMBATE: GANANDO EL TIRÓN DE LA GUERRA	32
EL PERIODO DE “NO CONTACTO”	34
SI ELLA TRATA DE BUSCARTE...	38
CUENTOS DE LA LÍNEA DE BATALLA: EL AMIGO PARA ABRAZOS	41
EXCEPCIONES A LA REGLA DE NO CONTACTO	49
¿Y AHORA QUÉ?	64
VOLVIÉNDOTE “EL NUEVO TÚ,” VERSIÓN 2.0	55
LO QUE LAS MUJERES QUIEREN	
ELLA QUIERE UNA MEJORA	
CUENTOS DE LA LÍNEA DE BATALLA: EL CLON	72
EL NEUTRALIZADOR DE EMOCIONES NEGATIVAS	64
PASO 1: IDENTIFICAR LOS FACTORES FUNDAMENTALES	67
PASO 2: SOCIALIZA & EXPANDE TU ZONA DE CONFORT	88
PASO 3: USA EL INTERNET PARA PLANTAR SEMILLAS EMOCIONALES	128
PASO 4: RE---INICIANDO CONTACTO	153
PASO 5: REUNIRSE	149
¿PERO QUE HAY SI...?	155
LO QUE TÚ ABSOLUTAMENTE NO DEBES HACER...	160
SIGUE TRABAJANDO EN ESO	162
SIGUIENDO ADELANTE	162
AHORA QUE LA TIENES DE REGRESO...	163

¡NO LA PIERDAS OTRA VEZ!	164
CONCLUSIÓN	166
PREGUNTAS FRECUENTES	168

Prefacio por Dean Cortez

Hola Viejo,

Mi nombre es Dean Cortez. Muchos me conocen como el creador de **Mack Tactics**, que es uno de los programas más populares del mundo para los hombres que desean mejorar enormemente su confianza y habilidades con las mujeres.

He pasado años averiguando lo que mueve a las mujeres, y cómo meterme en sus mentes y despertar sentimientos de atracción y deseo. Y he enseñado mis técnicas a miles de hombres de todo el mundo.

Algunas de las técnicas de atracción y seducción que enseñé se pueden utilizar en tu búsqueda para recuperar a tu ex.

Pero hay muchas otras tácticas y "accionadores emocionales" que necesitarás saber a la hora de *volver a atraer* a una mujer que dejó de estar enamorada de ti (o, se está diciendo a si misma que así fue). Todas las tácticas están establecidas en el presente manual, paso a paso.

Antes de empezar, tengo que decirte un par de cosas.

En primer lugar, quiero felicitarte por darle una oportunidad a este programa. Eres un hombre de acción y lo respeto. Ya estás listo para

hacer lo que sea para recuperar a la mujer que sabes que te pertenece. Estás comprometido a ello. Así que al descargar este programa, ya has dado un increíble primer paso hacia el logro de tu meta.

En este momento, tu situación puede ser bastante dolorosa. Recuerdo cuando mi ex-novia rompió conmigo inesperadamente. Durante semanas después, me sentí como si alguien me hubiera arrancado el corazón fuera de mi pecho y pisoteado. Pensé que el dolor nunca se iría.

Con el tiempo, el dolor se hizo desaparecer... pero, por desgracia, nunca tuve la oportunidad de recuperarla, porque yo andaba por el camino equivocado. De hecho, me porté como un estúpido patético.

La buena noticia es que con el tiempo, he desarrollado una estrategia para "re-atraer" a una ex-novia y hacer que ella te quiera de vuelta, al igual que tú a ella.

El método básico que vas a aprender en esta guía es el Neutralizador de Emociones Negativas, que consiste en una serie de pasos a seguir para "limpiar su mente" de los sentimientos negativos que tiene hacia ti en este momento, y reemplazarlos con recuerdos positivos y razones para que te eche de menos... y querer darle a la relación otra oportunidad.

¡Así que vamos a empezar! Estamos a punto de ir en un viaje increíble juntos.

Tu wingman,

 Dean Cortez

INTRODUCCIÓN

Hay un montón de libros por ahí que te miman cuando te sientes mal. Hay un montón de libros que te dicen que tienes que aceptar simplemente las cosas negativas que suceden en tu vida.

Y también hay un montón de libros que te dicen que tienes que confiar en la suerte (o alguna fuerza invisible de otro tipo) para arreglar tu vida y llevarte de vuelta a donde quieres estar.

Este no es uno de esos libros.

Hay duras realidades de la vida. Las cosas malas suceden. Cuando esto ocurre, debes confiar en ti mismo y solo en ti mismo para hacer lo que hay que hacer para solucionar el problema. Puede ser reconfortante creer que las cosas solas se van a arreglar, o que de alguna manera lo que pase será "lo que debía pasar", pero ese no es el tipo de pensamiento que hace que las cosas sucedan.

Si piensas de esa manera, no conseguirás lo que deseas en la vida. *Punto.* Cuando algo no sale como lo planeaste, específicamente, cuando la mujer que amas decide, por cualquier razón, que no quiere estar contigo - ninguna hada mágica va a traerla de vuelta.

Ninguna cantidad de "pensamiento positivo" va a hacer que algo suceda a

menos que esté respaldado con acciones de tu parte. **Depende de ti tomar el control y cambiar la situación.**

Eso no es todo, tampoco. Simplemente "ser hombre" y tomar medidas no te hará ningún bien si no estás tomando las medidas *correctas*.

Muchos hombres han perdido a mujeres para siempre, porque convirtieron una mala situación en una peor —tomando decisiones estúpidas después de una ruptura que en realidad tuvo el efecto opuesto al que ellos deseaban.

En resumen, ellos empujaron a sus ex aún más lejos.

Existe una técnica para todo, y recuperar a tu ex no es la excepción. Decimos "recuperar" porque, no nos engañemos: se está compitiendo aquí.

Estás compitiendo contra el nuevo tipo, estás compitiendo en contra de la vida que vive sin ti, estás compitiendo incluso en contra de tu antiguo yo que ella sentía que no era lo suficientemente bueno para ella. Se trata de una competencia, y hay que abordarla como tal.

Ya que sabemos que simplemente dar un gran esfuerzo no es suficiente, y que tu esfuerzo tiene que estar centrado en las técnicas correctas y las estrategias correctas, es bueno que hayas decidido leer esta guía. En estas páginas se encuentran todos los secretos que necesitas saber, no sólo para recuperar a tu ex, sino también para mantenerla para siempre y asegurarte que nunca termines en esta situación otra vez.

MANEJANDO EL ROMPIMIENTO

Lo impensable ha ocurrido. Una chica que anteriormente estaba loca por ti ha decidido seguir adelante. Tú probablemente has quedado sorprendido, porque ¿quién realmente ve estas cosas venir?



Es probable, sin embargo, que te des cuenta más tarde de que las señales fueron bastante claras desde el principio. Por ahora, sin embargo, no hay que preocuparse por eso. Vas a estar pasando por mucho cuando ocurre la ruptura.

Estarás pensando y sintiendo un montón de cosas, y tendrás urgencias de hacer un montón de cosas, también. Uno de los propósitos principales de este curso es el de separar los instintos buenos de los malos, y concentrar toda esa energía hacia lo que más deseas: recuperarla.

El manejo de este primer paso es el más difícil para la mayoría de los hombres. Esto es porque sientes que no tienes control sobre esto; la quieres de vuelta, pero ella no está interesada (no todavía, al menos).

Durante este paso, vamos a estar hablando largo y tendido sobre algunas de las cosas por las que estarás atravesando. Vamos a discutir lo que

deberías centrarte en esta etapa temprana, así como a lo que debes estar preparado.

Una vez más, este paso será un reto, ya que probablemente no te gustaría nada mejor que ir a la puerta de tu novia, tocarla y mágicamente resolver todo esto (o textearla a su teléfono y dejar mensajes en su buzón de voz hasta que ella ceda y se comprometa a hablar las cosas contigo - siempre una estrategia terrible, como explicaremos más adelante).

Tomando este enfoque en última instancia causará más mal que bien. Este libro te va a mostrar la manera correcta, en su lugar.

Vamos a empezar con lo que vas a sentir después de la ruptura, y cómo se deben manejar esos sentimientos, así como tus impulsos. Aquí es donde puedes tomar los primeros pasos para recuperar a tu novia, así que toma esto muy en serio.

Lo Que Pasa En Este Momento

He mencionado antes que probablemente te sientes sorprendido en este momento. Esta es probablemente la respuesta más común cuando alguien está en el extremo receptor dentro de una ruptura.

Cuando estás completamente sorprendido por algo, hay un shock sorpresa y una incredulidad a tratar. Pero vamos a suponer que, dado que estás

leyendo este libro, has logrado reconocer que la ruptura realmente sucedió, y ahora debe ser tratada.

Sin embargo, sentirse en shock y sorprendido es muy diferente a algunas de las otras emociones más molestas con las que tendrás que lidiar. Uno de los primeros sentimientos que puedes experimentar es la ira.

¿Por qué no ibas a sentirte enojado después de todo? Se trata de alguien en que confiabas, con quien tenías una relación, y de repente, te han dicho que ha llegado a su fin. Esa es una receta para la ira si alguna vez existió una, y la ira es una emoción muy difícil de manejar.

El rechazo que sientes cuando alguien rompe contigo sólo intensifica los sentimientos de ira. Nunca se siente bien ser rechazado, ya sea que hayas sido elegido el último en la clase de gimnasia, cortado del equipo de baloncesto, o dado el trato frío por una atractiva chica en el bar.

Cuando una chica que realmente te gustaba rompe contigo, el sentimiento de ser rechazado es mucho más intenso que en esos ejemplos, claro.

Hay un montón de otros factores en la ruptura que pueden amplificar tus sentimientos de ira. Si hay otro hombre involucrado, incluso el individuo más bien compuesto puede llegar a ser extremadamente celoso. Y los celos sólo conducen a más enojo. Lo único peor que estar sin la chica que quieres (y hasta hace poco, tenías) es saber que ella está con algún

cretino. Esto puede ser suficiente para hacer que incluso el hombre más tranquilo pierda la cordura.

Por supuesto, aunque la mayoría de los hombres están preocupados por perder la compostura delante de sus amigos y no quieren admitirlo, hay un sentimiento aún más fuerte que la ira que estás experimentando, y que es la tristeza que viene con después.

Mientras que la ira te da energía (aunque es energía negativa, por supuesto), la tristeza no es más que un sentimiento debilitante. Cuando estás muy triste, no quieres comer, no quieres ir a hacer nada, simplemente quieres quedarte en casa, dormir o sentir lástima por ti mismo.

Las rupturas son eventos muy complicados y, por tanto, dan lugar a un montón de efectos diferentes. También se puede esperar sentir confusión, sobre todo porque se trata de un cambio muy repentino que no has visto venir. En general, no te sentirás como ti mismo por un tiempo.

Una última nota, pero muy importante:

No hagas nada que pueda lastimarte o a alguien más.

Tu objetivo aquí es recuperar a tu ex. Tu objetivo no es hacer que te sientas mal o darte cuenta de tu error al tomar tu propia vida. Tu objetivo

no es romperle la cara a su nuevo novio (a pesar de que podrías estar tentado a hacerlo).

Esto sólo hará que ella se sienta más cerca de él, y más distante de ti. Tu objetivo es no hacerle daño a ella, no importa qué tan enojado estés. De hecho, si te sientes lo suficientemente enojado como para hacerle daño físico a ella, hazte un favor y continúa tu vida. Obviamente, hay una gran cantidad de temas dentro de la relación.

Nuestra estrategia aquí debe proporcionar resultados positivos. Vas a volverte una mejor persona si sigues estos pasos, y tu ex apreciará estos cambios. Lo ideal es que la recuperes y reinicies tu relación con el pie derecho.

Si hay otro tipo, puedes hacerle daño en la mejor forma, al recuperar a tu novia y hacerle sentir de la manera en que te sientes ahora. En ninguna parte de esta estrategia se sugiere que te lastimes a ti mismo o lastimes a otra persona físicamente. Esto se debe a que sería totalmente estúpido hacerlo, y no ayudaría a alcanzar tu meta final.

Ahora vamos a pasar a nuestro siguiente punto de discusión: cómo lidiar con todas las emociones por las que estás pasando en este momento.

Cuentos de La Línea de Batalla: Cómo Adán Perdió Su Compostura (y a su novia)

En la universidad, teníamos grandes grupos extensos de amigos que conocimos a través de deportes y otras actividades. Algunos de estos amigos realmente nos ayudaron a aprender mucho acerca de las relaciones, sobre todo porque hemos sido capaces de observar sus errores y contratiempos de primera mano.

Una de esas personas era un tipo que llamaremos Adán (para referencia futura, todos los nombres se pueden cambiar en las historias que se leen en este libro), que acababa de tener una nueva ruptura con su novia, Jenny.

Estos dos eran la típica pareja caliente y fría que rompían y volvían a estar juntos de nuevo, al menos un par de veces al año. Sin embargo, habían mantenido su relación más o menos desde la escuela secundaria y ambos parecían creer honestamente que estaban destinados a estar juntos.

Todo eso cambió después de lo que acabaría siendo su desintegración final. Resulta que una de sus discusiones post-ruptura se tornó un poco demasiado intensa, y cada uno trató de decir las cosas para lastimar intencionalmente al otro.

Adán era machista y sus sentimientos estaban heridos lo suficiente para hacer algo que no había hecho nunca - salió a la noche siguiente y tuvo una aventura de una noche con otra chica.

Se corrió la voz de nuevo a Jenny, y ella decidió replicar saliendo en una cita con un tipo llamado Phil que había querido con ella durante un tiempo, pero estaba atrapado en la temida "zona de amigos".

Bueno, la última jugada que sacó Adán la hizo buscar a alguien, alguien cualquiera que parecía un "buen chico", siempre que ella pudiese alejarse de los problemas que estaba causando Adán por un tiempo.

No falta decir, Adán no estaba feliz por esto. Cuando se enteró, averiguó dónde estaban, esperó a los dos fuera del restaurante y se enfrentó a ellos.

La situación se agravó debido principalmente al temperamento propio de Adán, y él comenzó a empujar a Phil. Jenny trató de separarlos y él cometió un error enorme - le dio una bofetada, y la llamó "puta" en gran medida.

Adán hizo un montón de cosas mal en esa situación. Sin embargo, el mayor error fue dejar que sus emociones se llevaran lo mejor de él y hacer algo que nunca debes hacer: golpear a una mujer. ¿Qué obtuvo de este problema? Phil animó a Jenny a llamar a la policía, y él apenas se libró de un cargo criminal por asalto y agresión.

Después, la seguridad del campus le obligó a trasladarse fuera de la escuela porque no quería dejar de amenazar a Jenny, y finalmente llegó hasta el suelo y regresó a su ciudad natal.

En cuanto a Jenny, ella salió con Phil durante el resto de la universidad y terminó casándose con él. No sólo Adán sacó un movimiento de verdadero cretino al golpear a su ex-novia, pero también esencialmente la empujó directo a los brazos de Phil, cuando normalmente no habría dado al pobre tipo si quiera una oportunidad.

El punto aquí es que hay muchas cosas de las que puedes recuperarte con el fin de recuperar tu relación, pero la violencia hacia tu ex no es una de ellas.

Controla Tus Emociones

A pesar de que las emociones como la ira y la tristeza son muy diferentes, y tienen efectos muy diferentes, estas tienen una cosa en común: te hacen hacer cosas estúpidas.

Si cedes ante tu ira, harás algo tonto. Si cedes ante tu tristeza, vas a hacer algo tonto. Es sólo un hecho de la vida. Y eso no es todo. Hay otra cosa que la ira y la tristeza tienen en común: no son muy atractivas.

Lo peor que puedes hacer en este momento es ceder ante tu ira y tristeza y dejar que te alimenten, y permitirles provocar que hagas algo estúpido. Si ibas a llamar a tu ex y explotar por ella, preguntándole cómo pudo hacerte esto a ti, ¿se sentiría bien? Tal vez por unos minutos. Pero ¿te ayudará a recuperarla? En lo absoluto.

Si ibas a llamar a tu ex, llorando histéricamente y rogándole que te tomara de nuevo, ¿Realmente la convencerías para que te diera otra oportunidad? Si fuiste tú el que había iniciado la ruptura, ¿respetarías más a tu ex si ella te llamara mientras fuese un desastre llorando? Definitivamente no.

Estos son sólo ejemplos básicos, pero subrayan un punto mucho más grande, que es que no puedes dejar que tus emociones dicten tus acciones-sobre todo en el período crítico inmediatamente después de una ruptura. Puede ser difícil mantener el autocontrol, pero no te equivoques sobre esto: si no contienes tus emociones, no recuperarás a tu ex. *Punto.*

Hay una distinción muy importante antes de empezar, y es algo que incluso pudiste no haber notado. Mucha gente te dirá que "controles" tus emociones. Eso es una locura. Lo que hay que hacer es algo completamente distinto.

Debes contener tus emociones, no controlarlas.

El hecho es que no se puede "controlar" las emociones, y cualquiera que te diga lo contrario está simplemente cometiendo un error. No puedes

reprimirlas, o bien, al menos no sin graves consecuencias. El objetivo de este proceso es el de regresar con tu ex, y empezar de nuevo.

Si traes un montón de equipaje hacia la relación una vez que regreses con ella, el resultado final será justo donde estás ahora. ¿Cuál es la mejor manera de hacer eso? Al reprimir toda esa ira que sientes ahora, sólo para tirársela de nuevo en su rostro más tarde, durante una discusión o desacuerdo.

Cuando Michael Jordan estaba conquistando a la NBA en los años 90, los entrenadores de equipos opuestos hablaban de cómo "no se podía esperar detenerlo, sólo podías aspirar a contenerlo".

Jordan era una fuerza de la naturaleza en la cancha que simplemente no había forma en que pudieras evitar que tuviera un impacto en el juego. En cambio, la cosa más inteligente que se podía hacer era tratar de limitar el daño que causaba, y evitar que lograra tu objetivo: ganar el juego.

De la misma manera, tener la esperanza de hacer que tus emociones simplemente "desaparezcan" es poco realista. Muchas personas tratan de hacer eso, pero literalmente puede hacer que se vuelvan locas. Así es, reprimir tus sentimientos durante mucho tiempo te vuelve loco. Y la locura no es una cualidad que hará que tu ex venga corriendo a tus brazos.

No estoy diciendo que no debas sentir tus emociones. Las mujeres aprecian a un tipo que está en contacto con sus propios sentimientos. Lo

que queremos hacer es contener tus sentimientos y mantenerlos lejos de tus esfuerzos para recuperar a tu novia.

Imagínate un incendio forestal que se encuentra no muy lejos de una zona residencial. Los bomberos saben que van a perder una gran parte del bosque, pero que quieren contener el fuego y evitar que a cualquier persona le cueste su casa.

De la misma manera, contendrás tus emociones para que no causen que hagas nada estúpido que haga que tu objetivo de conseguir a tu novia de vuelta más difícil de lo que ya es. Al mismo tiempo, se los sacarás ahora, por lo que no los estás reprimiendo y convertirte en una especie de "bomba de rabia" que inevitablemente explotará.

Cualquier psicólogo que sepa algo te dirá que tienes que expresar tu enojo con regularidad. Esto hace una serie de cosas para ti. Por un lado, te ayuda a sacar un poco de esa energía nerviosa y de rabia fuera de tu organismo.

Si no lo logras de una manera saludable, simplemente encontrarás otra forma de ventilarlas y confía en mí, no va a ser bonito. Tu método de ventilación puede terminar resultando en un agujero en la pared, facturas del hospital tras una pelea en un bar, o una o dos noches en la cárcel.

Lo que queremos hacer es pensar en tu ira como el agua que fluye en un balde. A veces el agua goteará en un balde, y otras veces se verterá en él.

En cualquier caso, la parte importante de esta analogía es que tu siempre-siempre vaciarás el cubo cuando se empieza a llenar. No vas a permitir que se desborde y cause un lío.

¿Cómo se "vacía tu ira?" Bueno, hay un montón de maneras, y son buenas estrategias para usar, incluso cuando no se trata de una ruptura reciente.

De hecho, una de las mejores maneras de liberar la ira es a través del deporte o el ejercicio vigoroso. Tú puedes girar, golpear, lanzar, o incluso perforar la agresión fuera de tu cuerpo. Aquí están algunas ideas:

- Ve al gimnasio y levanta algunas pesas. Es difícil estar enojado cuando estás completamente agotado. Además, esto te ayudará a superarte, lo cual será muy útil más adelante en nuestro sistema.
- Dirígete a tu jaula de bateo local o campo de prácticas, y saca tu agresión con algunas pelotas indefensas o pelotas de golf.
- Consigue una bolsa pesada y unos guantes, y golpéala por un tiempo. Es un gran entrenamiento, y una de las mejores maneras de aliviar la ira.

- Inscríbete en algunas clases de ju-jitsu o de kickboxing. Vas a aprender una habilidad nueva y útil (no olvidemos también que las mujeres aman a los tipos duros, ya sea que lo admitamos o no). También podrás ponerte en mejor forma y dejar salir un montón de vapor.
- Simplemente ve a correr. En definitiva, cualquier tipo de ejercicio físico te ayudará a aliviar no sólo la ira, sino el estrés, del cual seguramente tienes mucho ahora mismo.

Si el deporte no es lo tuyo, eso está bien. Hay otras maneras de aliviar tu ira, ya sea golpeando la almohada (se siente tonto, pero funciona muy bien) o simplemente conduciendo a un lugar remoto y gritando con toda tu fuerza.

Ahora, si no sientes tanta rabia sino más bien estrés y ansiedad viejo y simple, aliviar la tensión es aún más fácil, porque no tendrás que tratar con el componente de agresión. En este caso, haciendo cualquier cosa que te guste va a ayudar. Los ejemplos pueden incluir:

- Pintar, escribir, tocar un instrumento o encontrar alguna salida artística.
- Salir a caminar, sentarse afuera en un buen día, o simplemente tratar de relajarte y liberar tu mente de las cosas.
- Jugar juegos de video.

- Lectura de un libro, o ir a ver una película.
- Llevar a cabo cualquier otra cosa que te guste, y que tendrá a tu mente fuera de lo que estás pasando.

Puedes haber notado que hay una cosa que falta en esta lista que es un método de relajación popular, y que es el tomarse unas cuantas cervezas.

Esto es porque incluso si eres un bebedor moderado, estando bajo mucho estrés, y pasando por muchos problemas emocionalmente, es fácil irte por la borda con la bebida. Esto sólo te conducirá a hacer algo de lo que te vas a arrepentir, por ejemplo, "Marcar a tu ex estando borracho".

Seamos realistas: la mayoría de los hombres no son lo suficientemente disciplinados para ponerse ebrios después de una ruptura y no hacer algo estúpido. En lugar de confiar en que tú eres una de esas (raras) excepciones, te sugiero que evites el alcohol por el momento.

Un Poco de Ayuda de Tus Amigos

Podrás haber oído de otros que lo mejor es pasar por el dolor de una ruptura sólo. En realidad, eso está muy lejos de la verdad. Si bien es obvio que no quieres depender de tu ex para ayudarte a pasar por el dolor de la ruptura, sin duda te beneficiarás de algún tipo de sistema de apoyo. Aquí es donde tus amigos entran en acción.

Con suerte, durante tu relación no eras uno de esos tipos que olvidaron

que sus amigos existían en favor de pasar cada minuto con tu novia, como un perro cachorro bien entrenado.

Pero si fuiste uno de esos chicos, tenemos trabajo que hacer. Tus amigos pueden ser más propensos a bromear a su costa, ignorar tus llamadas, o decirte que estás mejor sin ella que cualquier otra cosa. En ese caso, las disculpas son en orden.

Por otra parte, como ya hablaremos en un capítulo posterior, tu apego a tu novia no sólo puede dañar a tus amistades, sino también podría haber sido una de las causas (si no la causa) de tu ruptura. Si es así, querrás hacer las paces con tus amigos tan pronto como sea posible. Ahora los vas a necesitar.



Los amigos te ayudarán en un número de maneras. Por un lado, no van a tolerar tus cosas. Esto es más importante de lo que piensas. Tus verdaderos amigos te dirán que estás perdiendo el tiempo sintiéndote mal por ti mismo.

Te van a arrastrar fuera de la casa para algún tipo de interacción social cuando prefieres consumirte y ver las repeticiones en la televisión. En resumen, se asegurarán de que te conviertas en ti de nuevo.

Eso es importante, porque si quieres tener a tu novia de vuelta, tendrás que ser no sólo el de siempre, sino una versión aún mejor. Ella no tendrá ningún incentivo para volver contigo si has estado perdiendo el tiempo lamentándote en tu casa durante semanas o meses.

Además, tus amigos pueden estar dispuestos a escucharte hablar acerca de lo que está pasando. Algunos de tus amigos, obviamente, no serán ideales para esto, todos tenemos amigos que son divertidos para tomar unas cervezas, pero no están interesados en hablar de cosas sensibles. Debes tener por lo menos un par de amigos, sin embargo, que pueden comprender y empatizar con lo que estás pasando.

Eso es bueno, ya que necesitarás usarlos como caja de resonancia para sacar algunos de esos pensamientos a la luz pública. Una vez más, sin esta opción, podrías tener una recaída y acabar marcando a tu ex, que es la mejor manera de asegurarte de que nunca la recuperarás.

De cualquier forma en que se mire, tus amigos deben ser tu sistema de apoyo a través de este tiempo.

Si tienes ganas de estar con otras personas o no, es necesario mantener algún tipo de conexión con el mundo exterior, y salir con tus amigos es probablemente la mejor manera de hacer eso.

Cuentos de La Línea de Batalla: Para Esto Son los Amigos

Nunca subestimes el poder de un buen amigo. La utilidad de un amigo leal y que te apoya se puso de manifiesto de forma clara cuando un conocido mío del trabajo, que vamos a llamar a Javier, fue rechazado de repente por su novia de más de dos años, Diana.

Diana y Javier habían entrelazado básicamente toda su vida en los años que habían estado juntos. Tenían el mismo círculo de amigos, iban a los mismos lugares, iban al mismo gimnasio, etc. En casos como este, una ruptura es un gran negocio ya que es casi como un divorcio: las personas que conocían terminan teniendo que "escoger un lado". Una persona que no eligió un lado era un buen amigo de Javier, Chris.

Chris era un tipo versátil simpático que había acogido rápidamente a Diana en el grupo cuando ella empezó a salir con Chris, y Diana nunca olvidó lo bueno que fue con ella. Chris se mantuvo en un punto intermedio durante la relación. La ruptura de Javier y Diana llegó un día que Javier se había emborrachado y (imagínatelo) se metió por ahí con una chica al azar en una fiesta, y el chisme le fue a llegar a Diana. Debido a que Diana se planteó no tolerar en absoluto el engaño, inmediatamente rompió con Javier.

Javier quedó devastado y desesperadamente quería reconciliarse con ella.

Durante un par de meses, Diana no tuvo nada que ver con él. Ella lo evitaba, no respondía a sus llamadas telefónicas, y casi hizo como si no existiera. Sin embargo, todo el tiempo, Chris estaba trabajando en Diana detrás de las escenas, cuidadosa y respetuosamente tratando de convencerla a reconsiderar la ruptura y animándola a darle otra oportunidad Javier.

Chris señaló que las personas cometen errores. Dijo que como el mejor amigo de Javier, él sabía lo mucho que amaba a Diana. Algo sobre la charla hizo que Diana considerara abrirle su corazón de nuevo a Javier. No sucedió de inmediato, pero por lo menos se puso en contacto con Javier; empezaron a hablar y a reconciliarse con el tiempo. Si no hubiera sido por Chris, ¿quién sabe lo que hubiera pasado?

Aprendiendo A Mantenerse Alejado

Este paso es el más difícil de lograr para la mayoría de los hombres.

Cuando de repente terminan contigo, hay un montón de cosas que quieres hacer. Querrás obtener respuestas. Querrás hablarlo. Querrás ver a tu novia otra vez. Querrás arreglar todo lo más rápido que se pueda. La única cosa que definitivamente no tienes ganas de hacer es permanecer lejos de ella.

Sin embargo, hay numerosos ejemplos de hombres por ahí sabotando sus propias posibilidades de volver a estar juntos con sus novias porque simplemente no podían mantenerse lejos de ellas.

Conducen por la casa de su ex. La llaman a su teléfono o mandan textos sin cesar. Siguen de cerca su página de Facebook o cuenta de Twitter. Ellos tratan de obtener información de amigos en común. Encuentran razones ridículas para "Tropezar" con sus ex, lo que lleva a encuentros difíciles.

Te lo digo ahora: si sigues todas las pautas y guías en este libro, pero no te mantienes lejos de tu novia durante al menos tres semanas, tus posibilidades de regresar con tu ella son muy escasas. Ser capaz de "mantenerte lejos" es absolutamente fundamental en este momento.

¿Recuerdas que hablamos de cómo te encuentras emocionalmente durante esta etapa? ¿Cómo te estás sintiendo enojado, triste, confundido? ¿Es esa la receta para la mejor versión de ti? Si nunca habías conocido a tu ex anteriormente y fueras a conocerla por primera vez, ¿te gustaría hacerlo con tu forma de pensar actual?

Aún mejor, ponerse en sus zapatos. Si se acercara alguien que esta molesto o enfadado contigo y quisiera arrastrar de nuevo a un montón de problemas viejos, haciéndote sentir culpable, o discutir contigo sobre el pasado, quisieras tener esa conversación?

¿Te dirías a ti mismo, "Wow, realmente me lo estoy perdiendo aquí! ¿Por qué no estoy con alguien como él? "

Claro que no pensarías así. Tu ex posiblemente se sentiría de la misma forma.

No esperamos que hagas nada sin antes saber "por qué", sin embargo. Así que te voy a dar algunos hechos sólidos e indiscutibles que conducen al razonamiento detrás de no ponerse en contacto con tu ex en este momento.

El Método Detrás de la Locura

En primer lugar, más adelante en esta guía voy a explicar el método más poderoso para hacer que tu ex se olvide de los problemas que los llevaron a separarse, y de todos sus sentimientos negativos hacia ti, para que puedas remplazar estos sentimientos con recuerdos positivos y hacer que te necesite y te extrañe. (Utiliza este método correctamente, y es muy probable que ELLA sugiera darle a la relación otra oportunidad.)

Se llama el Neutralizador de Emociones negativas, y con el fin de que funcione correctamente, tienes que mostrar un poco de paciencia.

Actuando con impaciencia y permitiendo que la desesperación alimente a tus acciones sólo empujará a tu ex más lejos, y matará tus posibilidades de tener una vida feliz, y relación a largo plazo con ella en el futuro.

Si la acosas para "arreglar las cosas" y "darte una oportunidad más" justo después de la ruptura, podrías tener suerte, ella podría tener un cambio temporal de corazón y decidir estar contigo otra vez, pero la palabra clave aquí es "temporal".

No habrás resuelto ninguno de los problemas fundamentales que provocaron la ruptura. Las razones por las que perdió su atracción por ti, y se fue tan lejos como para romper contigo, todavía estarán allí cuando vuelvan a estar juntos. Por lo tanto, un tiempo separados es necesario para que tú seas capaz de presionar realmente el "botón de reinicio" y comenzar una nueva relación con ella.

A continuación, vamos a hablar acerca de la atracción femenina. Todos sabemos que los hombres y las mujeres son diferentes. Por eso las mujeres son atractivas, ¿verdad? Bueno, con el fin de hacerte deseable a tu ex de nuevo, con el fin de hacerla elegir estar contigo, tienes que ser una persona atractiva para poder estar con ella.

Recuerda, no estás tratando de volver a tu antigua relación. estás tratando de recuperarla y construir una nueva y mejor relación, para asegurarse de que funcione mejor la próxima vez. No hagas eso con los viajes de culpa, lágrimas y berrinches.

Las mujeres son fuertemente atraídas por las siguientes cualidades:

Seguridad en Uno Mismo

- Las mujeres quieren un hombre que sea un hombre. Esto no significa que tengas que ser un Neanderthal o un cerdo chauvinista (claro, seguramente hay mujeres a las que les gusta eso, pero estas mujeres tienen problemas graves y suelen ser un montón de problemas). Lo que significa es que si no te sientes bien contigo mismo, no van a estar interesadas.
- Piensa en ti cuando estás molesto por una ruptura. Estás exudando lo contrario de confianza si le pides que te vuelva a aceptar, o muestres un comportamiento de necesitado.
- La indecisión es lo contrario de lo que se quiere mostrar. Puedes sentirte indeciso y lleno de dudas desde el principio después de la ruptura, y eso es parte de la razón por la que nos mantenemos alejados. Sánate a ti mismo, y entonces estarás listo para que ella vuelva a verte.

Independencia

- Las mujeres funcionan de una manera muy particular y caprichosa. Tan pronto te transformes en un hombre necesitado por una mujer, ella naturalmente querrá alejarte (esto se llama "teoría de empujar-jalar", de la cual vamos a entrar en más detalles brevemente). Tu

nunca debes estar más necesitado de lo que ella es, esto no es un rasgo atractivo para las mujeres.

- Busca tus propios intereses y haz tu propia cosa. Si se pone en contacto contigo, oye de amigos en común lo que han estado haciendo, o se tropieza contigo en alguna parte, tu querrás que ella se sienta como si tuviera una vida fuera de tu vieja relación con ella. Esto es vital.

Las mujeres NO se sienten atraídas por las siguientes cualidades:

Estar Necesitado

- No hay nada menos atractivo para una chica (o un chico, si se piensa en ello) que alguien que está constantemente queriendo estar a tu lado, no habiendo ganado tu respeto, sino tu compasión porque aparentemente no tienen nada más que hacer sino esperarte.
- Piensa en términos de oferta y demanda. Cuando algo es limitado, se hace más valioso. Si la oferta es infinita, se vuelve prácticamente sin valor ya que la damos por hecho. Esto se aplica a la forma en que tu ex-novia te ve. Si tú estás obviamente desesperado por estar con ella, y quieres pasar cada momento posible con ella, pierdes valor ante sus ojos. Pero cuando se tiene la sensación de que tienes una vida plena sin ella, y no la necesitas para salir adelante, ella te ve como un hombre de "valor superior".

Inseguridad

□ Muchos de los hombres piensan erróneamente que, debido a que a las mujeres les gusta hablar de sus sentimientos, y quieren escuchar a los hombres hablar de sus propios sentimientos, ya tienen una licencia para ser inseguros con las mujeres. Esto no es cierto. Las mujeres todavía quieren a un hombre para ser un hombre. Esto es especialmente cierto cuando han roto contigo, y estás tratando de recuperar a tu novia.

- La inseguridad es una forma de debilidad, y una señal de que te falta confianza. Las mujeres, a diferencia de los hombres, se sienten más atraídas por las cualidades y la personalidad que la apariencia física pura. En otras palabras, no importa si vas al gimnasio, consigues un corte de pelo, o compras ropa nueva. Si estás exhibiendo una personalidad débil e insegura, tu novia no te querrá de vuelta. En su lugar, va a buscar una relación con otro hombre que muestre confianza y la haga sentir segura cuando esté con él.

Debilidad

□ Vivimos en un mundo donde los hombres y las mujeres se deben tratar como iguales supuestamente. Sin embargo, hay algunas características de las relaciones entre hombres y mujeres que siguen siendo las mismas que han sido durante años. Las mujeres quieren hombres que las hagan sentir seguras y protegidas. Es una reliquia que se remonta a los días de los hombres de las cavernas, cuando

las mujeres necesitaban protección física de los hombres para sobrevivir. Mientras que puede no ser el caso ahora, las mujeres todavía se sienten atraídas por fuertes personalidades independientes, masculinas, y repelidas por los hombres que están inseguros y necesitados todo el tiempo.

- Las mujeres no quieren tener todo el poder. Quieren tener voz y voto en las cosas y quieren que las escuchen, pero no quieren un perrito faldero al que se le puede ordenar la vuelta y pedirle que haga lo que sea. Eso es muy poco atractivo, y poco interesante.

Es importante señalar, sin embargo, que no deberías sobre-compensar. Decir que las mujeres quieren a un hombre fuerte e independiente que esté seguro de sí mismo no significa que tú tengas que actuar como un idiota a su alrededor.

Decir que las mujeres no se sienten atraídas por debilidad o inseguridad no significa que tengas que ser un novio controlador, posesivo. De hecho, ser posesivo es un signo importante de inseguridad y debilidad. Novios posesivos no están seguros de que pueden mantener a su novia si no la vigilan o controlan. Eso no es confianza en sí mismo, eso es una profunda inseguridad.

Otra cosa: hay una creencia popular de que las mujeres se sienten atraídas por “Cretinos” Después de todo, tú lo has visto, yo lo he visto: Las mujeres a menudo terminan con los chicos que las tratan mal, y por alguna

razón mientras más grande sea el cretino, cuanto más la provoca a quedarse con él.

Lo que te diría es que la parte de "cretino" no es en lo que una mujer se siente atraída. Ella se siente atraída por la confianza y seguridad en sí mismo del cretino. Los cretinos no piden cosas, ni andan de puntillas alrededor de las cosas.

Ahora, tú no tienes que ser un idiota para exhibir confianza. De hecho, si puedes aprovechar esa confianza, independencia y seguridad en ti mismo sin convertirte en un idiota, tendrás una ventaja enorme, no sólo sobre los idiotas, sino con los "chicos buenos" que piensan que están siendo rechazados porque son "demasiado buenos", cuando en realidad, están siendo rechazados por ser percibidos como débiles, inseguros y carentes de confianza.

Teoría de Empujar - Jalar

Hay una teoría importante y sencilla que explica por qué es necesario que te mantengas alejado de tu ex-novia por un tiempo. Se llama la "teoría de empujar y jalar", y tiene mucho sentido.

Entender esto te ayudará no sólo a conseguir a tu novia, sino quizá también a hacerse una idea de las razones por las que no están juntos en este momento.

La teoría tiene que ver con dos acciones distintas:

- El "empujar" significa que empujas a la otra persona lejos. Esto podría significar de todo desde mostrar desinterés y no mostrar afecto, a tomarse el tiempo para estar solo, o a hacer algo con tus amigos (en lugar de ver una maratón de películas para chicas en el sofá con tu novia). Tú no tienes que empujar literalmente a tu novia, en realidad, una sencilla "falta de atracción" puede ser tan buena como un empujón.



- El "jalar" significa que jalarás a la persona hacia ti. Muestras interés, das afecto, exiges tiempo y / o atención. Pasas el tiempo con esa persona, etc. Puedes estar pensando en ti mismo: "¡Esas no son cosas malas!" Bueno, no son necesariamente malas. Pero si se jala todo el tiempo, tu novia puede llegar a perder el interés en ti y empujarte lejos.

La teoría se convierte en muy importante en caso de una ruptura. Cuando alguien rompe contigo, eso es "empujar" más grande que te puede pasar.

Si respondes a ese empujón tan fuerte, tratando de tirar de ella hacia ti con la misma fuerza, ella podría perder para siempre su interés. Lo que debes hacer en su lugar es pasar un tiempo separados.

Piensa en ello como un "empujar - jalar", sólo imagina que es uno en el que debes engañar a tu oponente haciéndole creer que ganas. Si dejas de jalar por un tiempo, comenzará jalando de ti en su lugar. Con el tiempo, se puede volver a un estado de equilibrio en el que las cosas están balanceadas otra vez, y a medida que pasan cada vez más tiempo separados y exhibes más de las cualidades que hemos hablado anteriormente, el interés de tu ex-novia va a crecer y ella te jalará hacia más fuerte. Eso es exactamente lo que queremos.

Va incluso más allá de eso. Piensa en las cosas que siempre has querido más en tu vida...

¿Fueron fáciles de obtener?

¿Las conseguiste instantáneamente?

¿Estas cosas se forzaron prácticamente sobre ti, o tuviste que ganártelas?

¿Quieres algo más cuando esto involucra una competencia, o cuando puedes conseguirlo fácilmente en cualquier momento?

Piensa en tus respuestas, y piensa en cómo se aplican en ti y tu ex novia.

Cuentos De las Líneas de Combate: Ganando el Tirón de la Guerra

Un lector con el que trabajamos no hace mucho tiempo, que vamos a llamar Scott, me contó todo sobre su ruptura con su novia desde hace poco más de un año, Amanda.

Scott había hecho todo mal después de la ruptura. Siempre había sido el que "llevaba los pantalones" en la relación, y Amanda parecía muy cómoda con eso.

Sin embargo, cuando la relación comenzó a ponerse intensa, Scott reaccionó de la manera que se sentía natural para él: comenzó a jalar a Amanda hacia él cada vez más.

Poco a poco se hizo más y más necesitado, queriendo acaparar todo su tiempo por temor a que si pasaba tiempo fuera, ella decidiría romper con él para siempre.

Se convirtió en un caso claro de una profecía auto-cumplida cuando ella por fin tuvo suficiente de este llorón, y cobarde chico que solía ser el hombre que amaba. Ella le dijo que quería terminar, y como es de esperar, el comportamiento de Scott se hizo aún peor.

Él comenzó a llamarla todo el tiempo, dejando correos de voz embarazosos para ella, encontrándola en lugares públicos y llorando mientras trataba de conseguir que se lo aceptara de vuelta, y así sucesivamente. No es un espectáculo agradable.

Me dijo que se le habían agotado las ideas cuando se enteró de mi estrategia. Y la probó, aunque estaba asustado al principio de no comunicarse con ella, pensando que ella acabaría de seguir con su vida por completo si no se encontraba en su cara las 24 horas del día pidiéndole que fuera su novia de nuevo. Sin embargo, cuando en realidad se tropezó con Amanda por accidente, una semana y media después de evitar el contacto con ella, ella se portó sorprendentemente agradable con él.

Él se sorprendió, pero rápidamente reaccionó para decir hola y confiadamente explicar que él estaba en un apuro y tenía que irse. Ella le dirigió una mirada extraña y dijo adiós con más que algo de tristeza en su voz.

Esa fue toda la prueba que Scott necesitaba. Se mantuvo fiel a los pasos que se explican en este programa, y unas semanas más tarde, Amanda no pudo evitarlo. Ella lo llamó y le preguntó si podían tomar un café para "hablar". Cuando Scott se presentó, era su viejo yo, y seguro de sí mismo y ella se sintió interesada y atraída por él una vez más.

Finalmente, volvieron juntos y Scott aprendió una lección valiosa: Amanda quería la confianza, del chico de carácter fuerte del que se enamoró. Al permitirse a sí mismo convertirse en una persona débil, necesitada, ¡se había causado en realidad convertirse en lo que no quería ser!

¿Ves? Si te resistes a la tentación de jalar, ella finalmente comenzará a jalarte en su lugar.

El Periodo de “No Contacto”

Espero haberte convencido lo suficientemente de que a pesar de que no es fácil, hay que mantener una distancia de tu ex-novia por el momento. Recuerda que a pesar de que tu novia rompió contigo, ella está acostumbrada a conseguir tu atención.

Ella, incluso *la anhela*. Podrás estar diciendo a ti mismo: "Si ella anhela mi atención, ¿por qué rompió conmigo?"

Bueno, porque ella probablemente estaba recibiendo demasiado de esa atención. La primera vez que dejas algo a lo que habías estado acostumbrado (o eras adicto a), podrás sentirte fuerte y comprometido con tu decisión al principio, pero cuando ese suministro deje de llegarte de repente y veas cómo es la vida sin esa cosa que tenías antes, te das cuenta de lo mucho que la echas de menos... o la deseas.

Lo que vamos a hacer es darle a tu ex-novia la oportunidad de extrañarte (y desearte).

Hay algunos pasos que debes seguir para que este proceso sea más fácil. A primera vista, algunas de estas reglas pueden parecer muy difíciles de poner en su lugar, pero una vez que has seguido estas reglas, encontrarás que mantenerte alejado de tu ex novia por un tiempo es mucho más fácil de hacer.

Yo sugiero unos **30 días** de no contacto con tu ex.

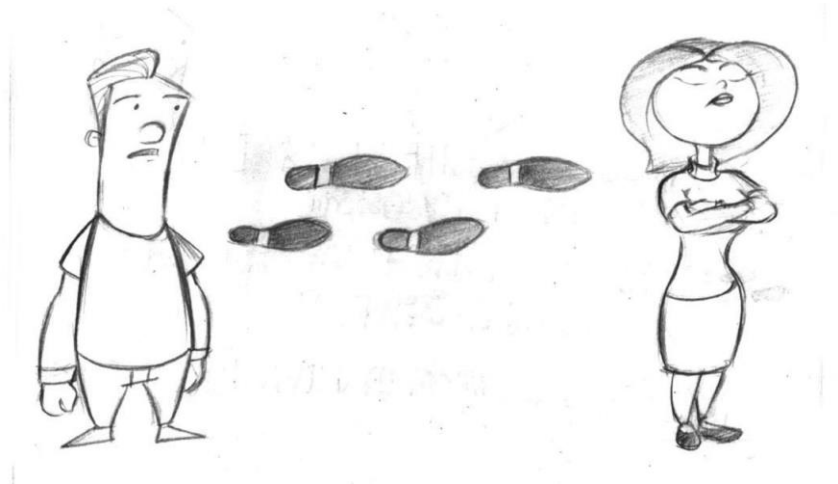
Esto te da el tiempo suficiente para trabajar en ti mismo y demostrarle que estás siguiendo adelante con tu vida sin ella, pero no es tiempo suficiente para que ella pueda conocer

a alguien nuevo y ponerse en serio con esa persona.

Hay otras razones por las que los días 30 son nuestro

"número mágico." Los estudios han demostrado que después de unas tres

semanas, tu cerebro empieza a "reiniciar". Las emociones que estás sintiendo ahora mismo hacia tu ex se enfriarán. Y en mi experiencia, después de haber hablado con muchas personas que han pasado por



rupturas, la marca de tres semanas es cuando una mujer extraña a su ex con más fuerza.

Incluso si ella es la única que rompió contigo, en este momento sus sentimientos negativos acerca de ti, y su relación pasada, probablemente habrán desaparecido, y ahora es probable que esté pensando en ti, pensando en lo que has estado haciendo , y tal vez lamentando la ruptura. Y hay una razón más importante por la que debes evitar el contacto con ella durante el próximo mes: porque las mujeres a menudo usan a sus ex-novios como una "muleta emocional" para que les ayuden a superar la ruptura.

He oído muchas historias de mujeres que deciden romper con sus novios, pero dicen que quieren "seguir siendo amigos", y entonces, en lugar de seguir adelante con sus vidas, se apoyan en sus ex-novios para apoyo emocional.

Ella puede ser que desee llamar para desahogarse sobre algún idiota con el que salió en un par de citas.

Ella puede ser que desee mantenerse en contacto contigo en Facebook, supuestamente de "amistad", pero en realidad porque quiere curiosear y ver si has conocido a alguna mujer nueva.

Podría estar teniendo segundos pensamientos sobre su decisión de romper contigo, y quiere hablar contigo para ayudarle a ordenar sus sentimientos y averiguar si tal vez debería volver contigo.

La conclusión es, si quieres con éxito volver a atraerla y poner en marcha una "nueva" relación con ella, no puedes permitirte jugar a este juego. Por estas razones, la marca de los 30 días es probablemente el mejor momento para que puedas volver a establecer contacto con ella y empezar a volverla a atraer de nuevo hacia ti.

Recuerda, incluso si ella te busca unos días después de romper contigo, y quiere hablar de resolver las cosas, no tendrás una "nueva" relación saludable con ella, si le das lo que ella está pidiendo y saltas inmediatamente a eso. Los mismos problemas principales permanecerán.

Las razones por las que rompió contigo estarán frescas en su mente. Al saltar rápidamente de nuevo a la relación, hay una alta probabilidad de que ella quiera romper contigo de nuevo en el futuro cercano, y durante el tiempo que estén de vuelta juntos, no va a ser muy divertido para ninguno de los dos. Las peleas y los problemas de siempre sólo retornarán donde los dejaron. Me doy cuenta de que 30 días puede parecer muchísimo tiempo para ti ahora mismo. Así que aquí está lo que necesitas hacer:

- Toma las cosas que te recuerdan a tu ex (fotos, regalos, etc.) y ponlos en algún lugar donde no las verás. Sugiero almacenarlas en casa de un amigo, o en algún lugar que no sea tu casa. Esto es

importante, porque cuanto más veas las cosas que te recuerdan a ella y recuerdes el pasado, cuanto menos te concentrarás en lo que tienes que hacer (y cuanto más te sentirás débil y querrás ponerte en contacto con ella).

- Corta tus medios de comunicación con ella. Saca su número fuera de tu teléfono para que no te sientas tentado a marcarle o enviarle mensajes de texto. Escríbelo y escóndelo en un lugar donde no esté a la vista. Haz lo mismo con su dirección de Skype, su dirección de Yahoo Messenger, y cualquier otra forma de comunicación que solías tener con ella. En cuanto a Facebook, no la quites de tu lista de "amigos", pero hay que seleccionar la opción de ocultar sus actualizaciones de estado para que no aparezcan en la línea de tiempo de Facebook. Una vez más, esta vez se trata de ti, así que no sigas lo que estabas haciendo. Checar su perfil de Facebook cada día es básicamente una forma de acoso, que no te ayudará a sanar y recargar tus energías durante estos 30 días de período de No Contacto.

- Resiste la tentación de fantasear acerca de tu novia. No alimentes el deseo que tienes por ella, que sólo se hará más fuerte. En su lugar, concéntrate en otras mujeres. Si necesitas algo de inspiración, sólo tienes que ir en línea, hay un sinnúmero de sitios web (y sí, esto incluye pornografía) que pueden ayudarte a sacar a tu ex fuera de tu mente y te recordará cómo hay muchas otras mujeres increíblemente calientes ahí fuera. Yo no estoy aconsejando que pases tus tardes

navegando por sitios porno, pero bueno, vamos a hacer todo lo necesario para sacar a tu ex fuera de tu mente por el momento, de modo que puedas poner el trabajo necesario para recuperarla.

- Si se cruza por tu mente, no romances o idealices tu relación. Recuérdate a ti mismo que había problemas muy reales dentro de la relación y el peor problema de todos fue que ella decidió no estar contigo por más tiempo. Sé realista cuando mires hacia atrás en lo que tuviste con ella (a lo que no deberías estar obsesionado de cualquier manera).

Si Ella Trata de Buscarte...

Si tu ex te busca a ti durante este período de NO Contacto ya sea con un mensaje de texto, una llamada o un mensaje en Facebook, puedes responderle. No querrás ser grosero. La clave es mantener la respuesta optimista, positiva y breve. ("Me está yendo realmente bien, iré a esquiar este fin de semana con amigos. Espero que estés bien.") Sigue así.

Recuerda, si aunque poco después de la ruptura ella comienza a mostrar signos de que lamenta haberte dejado y quiere darle a las cosas otra oportunidad, posiblemente es demasiado pronto para que tomes este paso.

Sé que vas a tener esa tentación, pero sólo tienes que saber que si lo haces, no conseguirás una "nueva" relación con ella. Simplemente vas a continuar donde quedaron antes de cortar, en una relación disfuncional en la que no estaban satisfechos. Sólo será cuestión de tiempo antes de que los mismos problemas empiecen a llegar de nuevo, y es probable que rompa contigo de nuevo, la diferencia es que esta vez podría ser definitiva e irreversiblemente.

Es necesario utilizar este período de No Contacto para demostrarle que no eres un cobarde necesitado que no puede funcionar sin ella. Y durante este tiempo, vas a trabajar en "actualizarte" a ti mismo para que cuando la veas de nuevo, se sorprenda de lo mucho que habrás cambiado, más confiado y en control de tus emociones.

Durante esta fase de no contacto, no puedes permitirte sentarte alrededor reviviendo los buenos momentos que tuviste con ella, preguntándote lo que está haciendo, o mirando fotos viejas mientras se te ponen los ojos llorosos.

Si lo haces, será sólo una tortura, y te animará a hacer las cosas mal (textearle mensajes necesitados, marcarle en estado de ebriedad, etc.) Estos pasos harán que sea más fácil que puedas seguir el resto de mi estrategia para eventualmente recuperar a tu ex.

También puedes usar su sentido natural de celos en su contra. Puedes hacer esto logrando disfrutar de tu vida, y divirtiéndote. En otras palabras, *saliendo con otras mujeres.*

Esto puede parecer contraproducente, pero créeme, no lo es. Recuerda, ella es la que tomó la decisión de terminar la relación. Cualesquiera que sean los detalles de tu situación, debido a que ella es la que está eligiendo (por ahora) no estar contigo, no tienes ninguna obligación moral o de otra índole de "esperarla", o de "permanecerle fiel", o de cualquier otra cosa.

Para decirlo de otra manera, tiene que haber consecuencias. Si ella no quiere ser tu novia, vas a salir (o al menos pasar el rato con) otras mujeres, y ella tendrá que lidiar con eso. Esas son las consecuencias, y ella tiene que entender eso. Si no practicas ese punto, ¿por qué tendría que sentir urgencia de quererte de vuelta?

En el siguiente capítulo, te voy a dar algunas de las tácticas que se pueden utilizar para salir y empezar a conocer nuevas mujeres. Esto es importante para restaurar tu confianza, y cuando tu ex se entere de que estás viendo a otras mujeres, eso le va a provocar sentimientos de celos (y esperemos que se lamente).

Una sencilla verdad acerca de las mujeres es que son atraídas por hombres que otras mujeres encuentran atractivos. Me doy cuenta de que si estás extrañando a tu ex como loco en este momento, salir con alguien nueva, probablemente no es una prioridad en tu lista de prioridades.

Puedes tener ningún interés alguno en vestirme y salir a coquetear con otras mujeres. Pero al hacer esto, vas a aumentar tus posibilidades de

regresar con tu ex cuando el período de no contacto finalice. Y en el siguiente capítulo, voy a darte algunas sencillas herramientas y estrategias para conocer mujeres e involucrarlas en conversaciones divertidas, e interesantes que las haga querer conocerte.

Ya sea que quieras ponerte romántico o sexual con estas otras mujeres depende de ti. Lo importante es que se llegues ahí, empezar a socializar, y recuerda que tienes otras opciones.

Una de las creencias más agobiantes que muchos hombres tienen después de una ruptura es que ellos "nunca conseguirán nada mejor" que su ex, o que están condenados a una vida de celibato y la soledad si no consiguen a su chica de regreso.

Antes de continuar, quiero reiterar lo que dije antes sobre no permitir que tu ex te utilice como una "muleta emocional." Lo último que quieres hacer es permitirle colocarte en la temida "zona de amigos", donde la consolas cada vez que se ponga emocional por algo, o incluso "abrazarte" con ella (escalofrío) de una manera no sexual para ayudarla a pasar la ruptura.

Si vas a darle esto, ¿por qué habría de volver contigo? Si ya estás dándole el contacto emocional y físico que necesita de ti, ¿por qué querría de buena gana volver a entrar en una relación romántica contigo?

Cuentos De La Línea de Batalla: El Amigo Para Abrazos

Uno de las más vergonzosas historias de dar pena ajena que he escuchado es la de un amigo-de-un-amigo, a quien llamaremos James.

James fue devastado por completo debido a una reciente ruptura con su novia, Amy.

James estaba convencido de que Amy era su única oportunidad de amor verdadero, y que él tenía que recuperarla a toda costa. Poco sabía que lo único que conseguiría era una muestra de servidumbre.

James, como tantos otros chicos que he conocido en mi vida, ni siquiera pensaba probar un método de periodo de no contacto. En su lugar, se puso a toda maquina justo después de la ruptura, haciendo todo lo posible para presionar a Amy para que volviera con él.

Como era de esperar, cuanto más trataba de jalarla hacia él, más se le mantenía a distancia. Ella le permitía salir con ella de vez en cuando, pero sólo cuando se aburría sola, o no tenía nada mejor que hacer.

Eventualmente, ella se empezó a sentir muy sola (había estado en algunas citas, pero no había encontrado un novio estable todavía), y después de invitar a James otra vez, ella le preguntó si quería subirse en la cama con

ella "sólo para abrazar." James, por supuesto aceptó: "¡Claro que sí! Esta es mi oportunidad!"

Se imaginó que después de unos minutos de contacto corporal, Amy perdería el control de su libido y ya no sería capaz de resistir.

Estaba equivocado. Ella dijo que "sólo para abrazar", y lo decía en serio. Pero James estaba tan emocionado de estar siquiera cerca de ella que no se atrevía a rechazarla.

Así que en las semanas y meses que siguieron, ella con frecuencia lo llamaba para que fuera a su casa, no para sexo o incluso hablar, sino porque no quería dormir sola o quería que alguien la abrazara. James había sido relegado a la condición de "amigo de abrazos."

Sus amigos incluso se referían a él con ese término castrante, y aunque en realidad no le gustaba, estaba demasiado adicto a Amy como para ponerse de pie por sí mismo y decirle que no iba a ser utilizado de esa manera.

¿Qué pasó después? Pues bien, en poco tiempo, Amy conoció a un hombre al que se sentía atraída sexualmente, y su despistado amigo de abrazos, James, ya no era de ninguna utilidad para ella. Fue entonces cuando ella lo cortó para siempre.

Verás, Amy no tenía ningún problema con utilizar a James para evitar sentirse sola después de su ruptura. Sin embargo, tan pronto como ella

consiguió un novio de verdad que podía hacerse cargo de esas necesidades, James fue pateado hasta la acera y olvidado.

Si James hubiese hecho lo correcto y poner los pies en el suelo, la soledad de Amy la habría llevado a colapsar y a darle a su relación otra oportunidad. En cambio, él no tenía el dominio de sí mismo y la autoestima para tomar las medidas correctas, por lo que terminó siendo dejado a un lado.

¿Has oído el viejo refrán, "¿Por qué comprar la vaca si puedes conseguir la leche gratis?" A menudo se utiliza para hablar de las mujeres que tienen relaciones sexuales con otros hombres antes de estar en una relación comprometida, pero la analogía funciona aquí también.

La razón principal para evitar la tentación de ser "amigos con tu ex" es que si lo haces, ella no tendrá ningún incentivo para volver contigo.

Y por supuesto, no quieres ayudarla a "superarte"... ¡tú no quieres que te supere en absoluto! Quieres que te extrañe, que te necesite, ¡que te quiera de vuelta!

En cuanto a cómo vas a utilizar este tiempo lejos de ella a tu ventaja, nos ocuparemos de eso en nuestro próximo paso. Pero antes de continuar, es muy importante que entiendas lo que lees en este paso.

Absolutamente tienes que tomar un largo "tiempo fuera" y cortar la comunicación. Como he dicho antes, si es ella la que te busca, puedes

darle una respuesta breve y optimista. Pero eso es todo. Tú no debes ser la persona que la busque durante el período de no contacto.

Hay, sin embargo...

Excepciones A la Regla de No Contacto

Se ha dicho que hay excepciones a la regla, e incluso hay excepciones a esta.

Sí, has oído bien, hay veces en que es bueno, e incluso recomendado, que te comuniques con tu ex-novia poco después de que la ruptura se ha producido.

No te emociones demasiado, sin embargo. Hay muy pocos casos en los que debes ponerte en contacto con ella de inmediato, y probablemente no estés experimentando una de esas situaciones en este momento. Yo, sin embargo, te diré cuándo es recomendable que puedas empezar a hablar con ella de nuevo, junto con la forma en que debes acercarte a hacerlo.

Las posibles excepciones a la regla de no contacto incluyen las siguientes:

- Vives con ella
- Acudes a la misma escuela o trabajas con ella
- Tienen hijos u otra responsabilidad compartida
- Estás involucrado en algún tipo de actividad organizada con ella (liga deportiva, etc)

- Si han estado juntos un lapso muy corto de tiempo (menos de dos meses)

Además, hay un par de otras situaciones que pueden considerarse:

- Estaban en una relación a larga distancia juntos
- Rompiste con ella, y luego decidiste que querías volver, pero ella dijo "no"
- Ella rompió contigo debido a la falta de compromiso de tu parte
- Ella rompió contigo, porque la engañaste

Vamos a discutir esto en orden. Más tarde, vamos a hablar de algunas de estas excepciones con más detalle, pero por ahora quiero que sepas exactamente qué tipo de contacto (si los hay) sería conveniente en tu situación.

Excepción 1: Viven Juntos

De las situaciones descritas anteriormente, la convivencia hace que las cosas sean más difíciles. Tal vez fueron compañeros de apartamento antes que comenzaran a salir, pero entonces se produjo la ruptura y siguen viviendo juntos.

O han estado viviendo juntos en un lugar como Nueva York (donde yo vivía), donde se necesita tiempo para encontrar un nuevo apartamento decente para entrar a vivir. Tal vez ella o tú simplemente no han tenido tiempo de considerar otras medidas. En cualquier caso, hay maneras específicas para hacer frente a estas situaciones.

En primer lugar, reconocer las ventajas y desventajas de vivir con ella durante este tiempo. Obviamente, un estricto periodo de no-contacto no es posible si van a compartir una residencia.

Sin embargo, hay una posible ventaja aquí: si demuestras que sigues con tu vida y pareces estar contento y confiado, ella tiene que notarlo, que no es siempre el caso con un estricto período de No Contacto. La desventaja es que va a ser muy difícil para ti para mantener tu estrategia cuando ella esté a tu alrededor buena parte del tiempo.

Si todavía están compartiendo una residencia, ella puede hacer cosas que te molesten. Ella puede salir de citas, puede salir por la noche y no regresar hasta tarde (o no regresar).

No importa qué tan curioso seas, no puedes preguntar lo que está haciendo, a dónde va, o con quién va a estar. Si ella quiso "romper", esas son las reglas y ambos deben cumplir con ellas. Eso significa que también tú no le debes ninguna explicación, y no debes ofrecer ninguna.

No salgas presumiendo de que tienes una cita esta noche. Confía en mí, si vas a vestirte y salir por la noche sin darle ninguna explicación, ella va a sentir curiosidad... y celos probablemente. Ella va a asumir que estás saliendo con otra mujer.

La clave aquí es que tú quieres que se pregunte lo que estás haciendo, aunque sin darle la impresión de que estás preocupado con tu vida. Si

puedes lograr esto y no muestras debilidad en ningún momento, podrás continuar viviendo con ella al tiempo que sientas las bases para la reconciliación.

En tus interacciones con ella, sé cordial, amable, y siempre aparenta estar contento con tu vida. No te limites a fingir que tienes cosas que hacer, asegúrate de que realmente tienes cosas que están sucediendo en tu vida. Este definitivamente no es un momento para que te la pases tumbado en el sofá durante horas, ¡jugando a videojuegos! Evita la tentación de ser grosero con ella. No saques a relucir tu relación, y si bien puedes discutir volver a estar juntos si ella lo inicia, debes decirle amablemente que no quieres pensar en lo que pasó, y que crees que lo mejor es que ambos continúen con sus vidas.

Hagas lo que hagas, no caigas en el papel de su nuevo "mejor amigo" y hombro sobre el que llorar. Es posible vivir juntos, pero ella todavía tiene que entender que su relación es un acuerdo de todo o nada: si ella no va a estar contigo romántica y sexualmente, tú no vas a darle los beneficios que ella estaba recibiendo durante la relación.

Excepción 2: Trabajan o Van a la Escuela Juntos

En estas situaciones, la cantidad de contacto puede variar ampliamente, según las circunstancias. Si trabajan o van a la escuela juntos, pero sólo se ven de pasada, entonces no es gran cosa. Puedes decir "hola" si pasas cerca de ella, pero por lo demás necesitas evitar el contacto.

Termina las conversaciones que se inicien de forma rápida y amistosa. Siempre debes aparentarle a ella como si tuvieras algo que hacer (o con alguien más) que necesitas atender. No tienes tiempo para largas conversaciones con ella.

Debes presentarte como una persona que tiene otros lugares donde estar, y gente que ver y no estás simplemente esperando alrededor de ella a que cambie de opinión.

Si trabajan en estrecha colaboración en el trabajo, o en una clase (por ejemplo, para un proyecto de grupo que ya ha sido asignado antes de la ruptura), tu conducta debe ser como la describimos en la sección sobre la convivencia. Sé amable, divertido y seguro, pero no actúes como su "mejor amigo". Déjala con ganas de más.

Recuerda, si le das tu amistad, tu tiempo libre, o incluso tu afecto físico, no va a tener un incentivo para volver contigo.

Excepción 3: Tienen Hijos Juntos

En este caso, trata a tus interacciones de la misma forma como en el ejemplo anterior. Tú, evidentemente, tendrás que hablar con ella para discutir los arreglos sobre los niños (es decir, cuando y quién los va a recoger, fechas y horas de los eventos escolares, etc.), pero no le ofrezcas más contacto que eso.

Una vez más, sé agradable en tu interacción con ella y proyecta una actitud confiada y despreocupada que sugiere que eres feliz y que has seguido adelante con tu vida, pero no le des tiempo o atención extra.

En otras palabras, no la llares por razones que nada tienen que ver con los niños. Además, trata de evitar las discusiones que involucran a los niños, ya que no quieres darle más razones para permanecer separados.

No importa si discuten acerca de por qué rompieron, o sobre arreglos para que alguno de ustedes vea a los niños, tener argumentos sólo va a hacer que no quiera volver contigo. Por otra parte, es demasiado fácil que los desacuerdos sobre los niños se redirijan a discusiones airadas, emocionales sobre problemas antiguos de su relación.

Excepción 4: Están Envueltos en Una Actividad Juntos

En primer lugar, si la actividad no es una actividad realmente organizada en la que los dos están comprometidos - como una liga deportiva, escuela o juego comunitario, o algo similar, esta excepción no se aplica a ti.

Reunirse para ver su programa favorito de televisión los martes en la noche no cuenta. Si continúas haciendo este tipo de actividades con ella, estarás permitiendo que ella te mantenga a su alrededor como un amigo, lo que significa que estás permitiendo que ella mantenga una relación contigo en sus términos. Y en ese tipo de relación, ella es la única que obtiene algún beneficio de la misma.

No, tú no puedes seguir corriendo con ella en las mañanas. No puedes discutir con ella sobre el último libro que estaban leyendo juntos antes de la ruptura. Las únicas excepciones aquí son las actividades organizadas en las que los dos son miembros de un grupo.

Si es posible, debes dejar de hacer la actividad por completo (al menos durante este período de no contacto). Si tu ex continua participación supone una amenaza para el éxito de nuestra estrategia, entonces dale un descanso a esa actividad por el momento.

Las actividades que involucran un grupo grande, como una obra de teatro o un equipo de softball mixto, son las excepciones que por lo general no van a causar un problema. Pequeñas actividades de grupo, como una liga de boliche en donde tú y ella estaban en un equipo con otra pareja, son un asunto más espinoso.

Sin embargo, incluso eso puede trabajar en tu favor, si se aplica correctamente, ya que ella tendría un momento difícil no extrañando la cercanía que tenían como pareja mientras ella mira a otra pareja interactuando.

Tus interacciones con ella deben ser como en nuestras excepciones anteriores. No la evites en el contexto de la actividad (es decir, si ella consigue un éxito en su liga de softbol, no seas el único que no le de un aplauso), pero no le muestres más atención de lo que es necesario.

Al mismo tiempo, aprovecha la oportunidad para demostrarle que eres feliz y que has continuado con tu vida (tal vez incluso coquetear un poco con otras mujeres que participan en la actividad, aunque debes hacerlo con mucho gusto, o corres el riesgo de ser de mal gusto para tu novia y otras mujeres en el proceso).

Excepción 5: La Relación a Corto Plazo

Esta es la más importante de las excepciones, ya que en esta situación, después de un largo periodo de no contacto con ella puedes matar a tus posibilidades recuperarla. Esto se debe a que no han pasado el tiempo juntos que realmente se requiere para que ella dependa de tu afecto, atención y presencia en tu vida.

Puedes estar pensando, "Estuvimos juntos sólo cuatro semanas, ¡pero íbamos muy rápido!" Eso no importa. No se puede "exprimir" una relación a largo plazo en unas pocas semanas. El hecho es que en un poco más de un mes, ni siquiera estaba contigo. Ella claramente puede recordar lo que era su vida sin ti, y será capaz de reanudar la vida que si simplemente la dejas ir.

Hay algunos desafíos muy reales aquí. Uno de ellos es que mientras que puedes tener una idea de cómo va a reaccionar ante ciertas situaciones o acciones, no tienes el tipo de conocimiento que tuvieras si hubiesen estado juntos durante unos años. Puede haber un grado de estimación.

Sin embargo, no puedes manejar esta situación sin confianza. Tienes que aceptar fácilmente el hecho de que quizá no podrás recuperarla. Sin embargo, si no lo intentas, tu tasa de éxito será del 0%. Tendrás que darle una oportunidad con el escaso conocimiento que tenemos de ella.

En primer lugar, hacerse algunas preguntas. ¿Cómo se conocieron? ¿Cómo era la naturaleza de su relación últimamente? ¿Era una relación con muchos problemas, o fue navegando en su mayoría sin problemas? ¿Cuál fue el motivo de la ruptura? ¿Ella te dió una razón clara?

Piensa específicamente sobre lo que llevó a la ruptura. Si no sabes a ciencia cierta, y ella no parece querer decir, piensa en algunas razones probables. Es necesario pensar en soluciones o correcciones para estos problemas. Asegúrate de que las soluciones o correcciones sean creíbles, o puedan ser transmitidas a ella de una manera que no va a dudar de tu sinceridad.

Como en un juego de ajedrez, es necesario pensar en un par de pasos por delante de ella. Si dices una cosa, ¿qué crees que diría? Debes estar preparado para hacer frente a su propio argumento en contra. Asegúrate de que puedes decir todo junto en un mensaje corto que ella instantáneamente "entienda" y sea capaz de reaccionar. Un largo discurso, senderismo sólo se asegurará de que gran parte de tu mensaje se pierda.

Si te encuentras en esta situación, asegúrate de que cuando intentes reconciliarte con ella, lo hagas en persona. Llamarla, no va a ser una opción tan exitosa, y el correo electrónico o mensajes de texto sólo se

deben reservar para cuando absolutamente no te vea en persona (en este caso, es probable que estés jodido, de todos modos).

Posible Excepción 1- La Relación a Larga Distancia

Si los dos de ustedes se encontraron en una relación de larga distancia, la regla de no contacto es un poco diferente porque no te va a ver a su alrededor. Ella no se encontrará contigo y verá qué tan bien(o mal) te está yendo. Además, cuando el período de NO contacto se haya terminado, no serás capaz de organizar una reunión con tanta facilidad. Sin embargo, en muchos casos, todavía se puede hacer.

Todavía puedes hacer el NO contacto por varias semanas sólidas y ver si ella te busca en algún momento. Si no lo hace, puedes darle una oportunidad.

Ve si se reunirá contigo en algún lugar, si eso es posible. Si no, al menos llámala para ver cómo van las cosas, y poder sentirla. Debes ser capaz de tener una idea de si la química sigue ahí, y si ella podría estar interesada en resolver las cosas.

Si la distancia es realmente prohibitiva, yo todavía estaría a favor de ningún contacto, pero no por un período demasiado largo de tiempo. En un entorno en el que puede haber poco para hacerla pensar en ti, no querrás darle demasiado tiempo para adaptarse a la vida sin ti. En este caso yo sugiero mas o menos una semana de No Contacto por cada año que

estuvieron juntos, con un mínimo de dos semanas y un máximo de cinco semanas.

Posible Excepción 2- Tú la Mandaste a Volar y Ahora la Quieres de Regreso—Pero Ella no Quiere Escucharte

Sin embargo, si estás en la situación número dos - la dejaste, ahora la quieres de vuelta, pero ella está demasiado enojada y amargada para escucharte, esto demuestra lo mucho que todavía le importas. Ella está enojada porque quiere estar contigo, y en su mente, tú echaste todo a perder. Ahora ella quiere sentirse como si tú hubieras pagado tus deudas para volver con ella. Esto le permitirá ahorrar un poco de cara, sentirse mejor acerca de sí misma y justificar en su propia mente la eventual decisión de reanudar su relación.

Así que en este caso, querrás seguir la regla de 30 días de NO contacto, de todos modos. Sin embargo, antes de hacerlo, debes contactarla una vez para mostrar que te sientes mal por cómo han ido las cosas.

Esto te permite cerrar el libro de tu "vieja" relación con ella y seguir adelante. Entonces, reanuda el No contacto, y dentro de unas semanas su ira y sentimientos heridos deberán desaparecer, pero su deseo de estar contigo no.

Si rompes con tu novia, cambias de opinión, e inmediatamente tratas de presionarla para que regrese a la relación, pero ella está enojada y

amargada- no le estás dando la oportunidad de perdonar (o al menos olvidar) la razón por la que está enojada . Por lo tanto, si ella está de acuerdo en estar contigo otra vez, no estarás empezando fresco con ella.

Sólo estarás resumiendo la relación desordenada que tenía antes (la cual tú tomaste la decisión de terminar), y encima de eso ella cargará con la ira y el resentimiento. Dudo mucho que vaya a funcionar para cualquiera de ustedes. Si rompiste con tu novia y has cambiado de idea, pero ella no está interesada en dar a la relación otra oportunidad, hay un par de razones probables:

- Ha seguido con su vida (es decir, está saliendo con alguien más)
- Ella está muy enojada y / o amargada

Es posible que te sorprendas al oír esto, pero una de estas dos situaciones aún requiere de NO contacto como el mejor curso de acción. ¿Qué situación es? La primera de ellas.

Si ella ha continuado a salir con alguien más, podrás tratar la situación como si ella hubiese roto contigo. La regla de No Contacto por 30 días definitivamente se aplica. Tienes que confiar en que la larga historia entre ustedes será más de lo que este nuevo chico puede competir.

Si ella no parece interesada en hacer contacto contigo, y ella no está saliendo con un chico nuevo, entonces es aún mejor darle espacio si ella

ha indicado que es feliz estando sin ti. Sigue adelante con el plan como si hubiera roto contigo.

Posible Excepción 3 – Ella Cortó la Relación por una Falta de

Compromiso

Si tu novia pensó que era el momento de avanzar y estar en "serio" con la relación, pero no tú no te sentías de la misma manera, es una situación delicada. Cómo manejar esta situación en gran parte depende de ti, y lo que honestamente quieras para ti.

Si tú estás, de hecho, listo para entrar y comprometerte, probablemente podrías reconciliarte con ella muy rápidamente y fácilmente con sólo hacer el compromiso que ella quiere.

Sin embargo, si no estás dispuesto a comprometerte, no le digas que sí sólo para volver con ella. En su lugar, establece tus razones para no estar tan apurado para comprometerte (asegúrate de parafrasearlo con cuidado y asegurarte de que se sienta querida, no obstante), luego aléjate por un tiempo y comienza el período de No Contacto. Con el tiempo ella va a aceptar tus términos eventualmente cuando empiece a extrañar lo que tenía contigo.

Posible Excepción 4 – La Engañaste

En este caso, es probable que necesites tomar un curso de acción similar al de nuestra última Posible Excepción. Podrías posiblemente reanudar la

relación con la cantidad correcta de pedir perdón y reparar el daño, pero realmente quieres hacer eso?

Las concesiones que podrás tener que hacer, y el equipaje que podrías verte obligado a cargar, puede ser mucho más de lo esperado.

¿Por qué no adoptar un enfoque similar a la excepción de "falta de compromiso" el cual expliqué más arriba? Pídele disculpas lo más sinceramente posible. Dile que entiendes completamente por qué se siente mal y por qué no quiere estar contigo por más tiempo.

No le ruegues, pero dile que estás dispuesto a ganar su confianza de nuevo si ella quiere darte otra oportunidad. Que sea breve, que sea sincero, entonces sigue adelante.

Si ella no está dispuesta a darte otra oportunidad, pero tú estás decidido a recuperarla, tendrás que comenzar el período de NO contacto de 30 días. Sólo ten mucho cuidado con salir con otras mujeres- en esta situación, es probable que destruya todas las oportunidades que tienes de tenerla de vuelta. Si ella vuelve a salir en citas, entonces por todos los medios, sigue adelante, pero por lo demás, ten en cuenta que puede tener el efecto contrario, y podrás confirmar su creencia de que eres un "perro" o un "jugador" en el que no se puede fiar.

Vamos a repasar cómo reanudar la relación más adelante, cuando lleguemos a ese paso, pero en este caso, déjale en claro que si y cuando la relación se reanude, tiene que ser un "borrón y cuenta nueva".

Mientras que debes entender que si ella está un poco celosa de ti, tiene que ser capaz de confiar en ti (y viceversa) para que la relación funcione avanzando juntos. Si no puedes ganarte su confianza de nuevo, es posible que termines odiando la relación si vuelven a estar juntos.

¿Y Ahora Qué?

No te preocupes, no vas a simplemente sentarte alrededor y tronarte los dedos mientras esperas terminar el período de No Contacto. Muy por el contrario, de hecho. Vas a sacar provecho de este tiempo mediante la mejora de ti mismo, haciendo tu vida mejor, y salir y disfrutar de ti mismo. Vamos a entrar en los detalles en la siguiente sección.

Volviéndote “El Nuevo Tú,”

Versión 2.0

En el mundo del software, cuando un programa se mejora de alguna manera, se convierte en una versión diferente. La versión original es la versión 1.0. Los cambios y mejoras resultan en la versión 1.1, 1.2, y así sucesivamente. Una versión radicalmente diferente, mucho mejor resulta en un nuevo número completamente diferente, como la versión 2.0, 3.0, y así sucesivamente.

Probablemente puedes adivinar a dónde voy con esto. No quiero que simplemente te quites un par de cosas, obtener un nuevo corte de pelo,

hacer algunos abdominales, y ya está todo listo. Vas a aprovechar esta oportunidad, no sólo para mejorarte a ti mismo, sino para cambiarte a ti mismo de cierta manera.

Este período de "no contacto" es una oportunidad no sólo para restablecer tu relación, sino también para cambiarte a ti mismo. Incluso si no tienes éxito en conseguirla de vuelta, o si tienes éxito y, en última instancia no funciona de todas maneras, esta experiencia tiene que ser



positiva en el sentido de que te deja en una mejor situación que antes.

Obtén un poco de esta actitud: "Si ella no me necesita, yo no la necesito a ella. Si hago todo esto y ella todavía no está interesada, voy a conseguir a alguien mejor que ella!" Ese es el tipo de actitud que se ve a través de todo este proceso, sobre todo al principio, cuando te sientes muy herido.

A medida que pasa el tiempo y empiezas a superar el pinchazo de la ruptura, deberás dejar a un lado una gran parte de ese resentimiento, pero por ahora, déjalo que trabaje para ti, si lo deseas.

Como un niño que se traslada a una nueva escuela, ahora tienes la oportunidad de reinventarte. Incluso las mejores relaciones a menudo limitan nuestra capacidad de crecer y cambiar, ya que la otra persona puede resistirse a los cambios en nosotros, sin que nos demos cuenta. Ahora, estás completamente libre para probar algunas cosas nuevas y mejorar como persona.

En términos de este libro, sin embargo, es obvio que te centrarás en mejoras y los cambios que pueden conducir directamente a reconquistar a tu ex-novia.

Lo Que Las Mujeres Quieren

Anteriormente, hemos hablado largo y tendido sobre las cualidades con las que las mujeres se conectan para buscar en un hombre. Ahora vamos a ver esas cualidades en términos de cómo se pueden incorporar en tu estrategia para recuperar a tu ex.

En concreto, vamos a ver lo que puedes estar haciendo durante este período de no-contacto para proyectar las cualidades que las mujeres notan y a las que son poderosamente atraídas.

La principal cualidad que las mujeres quieren ver es la confianza. Hay otras cualidades, también, pero que provienen de tener confianza.

Las mujeres se sienten atraídas por la confianza, porque así es como estamos conectados. Hemos comentado anteriormente que, si bien somos

más civilizados ahora, algunas "necesidades" permanecen en nuestro ADN desde los primeros días de la humanidad.

Los hombres siempre se sentirán atraídos por las mujeres por más razones físicas, y muchos de nosotros disfrutando de mujeres con figuras curvilíneas. Esto es porque nuestro instinto es buscar a una mujer con la que podemos reproducirnos, y una figura curvilínea no sólo se ve bien, pero nos proporciona una idea de que una mujer es madura y capaz de dar a luz.

Las mujeres, por otra parte, aún inconscientemente buscan hombres que puedan protegerlas y hacerlas sentir seguras y protegidas. Ellas quieren a alguien que las guíe, incluso si son independientes ellas mismas. A veces las mujeres más independientes anhelan a un hombre más fuerte, porque les gusta ser dominadas de vez en cuando.

No creo que sea justo decir "Los Chicos Buenos Terminan al Último", pero vamos a decir que tu amabilidad es lo que ella notará hasta al último.

Cuando las mujeres piensan en "buenos" chicos, piensan en chicos débiles. Ellas piensan en chicos que hacen grandes amigos, pero a los que no se sienten atraídas lo suficiente como para querer más de ellos. ¿Suenan como la forma en que quieres que se sienta por ti? Por supuesto que no.

Es necesario incorporar la fuerza y la confianza. Una vez que seas capaz de recuperarla y volver a iniciar la relación, podrás mostrar más sensibilidad y ser más cuidadoso. Sin embargo, nunca debes permitir que el balance oscile demasiado en la otra dirección en que te conviertes en un tapete o alguien que constantemente le permite a la mujer tener la sartén por el mango. Las mujeres son repelidas por este tipo de hombres.

Entonces, ¿qué puedes hacer para proyectar más confianza? Por un lado, tienes que salir y socializar con mujeres. Tu ex probablemente ha destrozado una buena parte de tu confianza, rechazándote y empujándote lejos. Una gran manera de recuperarla es sentir como si estuvieras "en demanda" de nuevo.

¿Cómo obtienes esa sensación?

Al salir y experimentar algo de éxito con otras mujeres. Esto no significa necesariamente que necesitas empezar a acostarte por ahí. Si has estado fuera de la vida de soltero por mucho tiempo, conocer a algunas mujeres nuevas a través de tu círculo social y llegar a conocerlas, puede aumentar tu confianza y hacerte sentir apreciado por el sexo opuesto.

Y por supuesto, si tu ex llega a saber que has estado por ahí socializando y conociendo (o en citas) a otras mujeres, eso funciona a tu ventaja. Va a despertar sentimientos de celos, y hacerla recordar por qué empezó a salir contigo en primer lugar. Otras mujeres están empezando a reconocer tus cualidades atractivas.

Si bien no lograrás un jonrón cada vez en la escena de soltero y tus habilidades pueden estar bastante oxidadas, si has estado "fuera del mercado" desde hace mucho tiempo, estas nuevas chicas con las que estás pasando el rato son realmente sólo la práctica de tu objetivo final, que es recuperar a tu ex. Así que no te preocupes si llegas a conocer nuevas mujeres, y algunas no están interesadas.

Piensa en ello como una práctica de bateo. Incluso si bateas y fallas, no es un juego real, y el resultado no es tan importante. Basta con volver a tu postura y hacer swing en el siguiente lanzamiento. Sin embargo, esto requiere de un poco de confianza con el fin de que puedas comenzar a "recibir estos swings" y trabajar en la mejora de ti mismo. Entonces, ¿cómo empezar con la creación de confianza, cuando puede estar un poco baja en este momento de tu vida?

Bueno, ya sabes que tienes que tener experiencia para conseguir un buen trabajo, pero ¿acaso puedes obtener experiencia sin haber tenido un trabajo? Es una situación similar aquí.

La respuesta es recuperar un poco de tu confianza haciendo pequeñas cosas para hacerte sentir bien. Para ti, esto podría significar la obtención de un nuevo corte de pelo, probar un nuevo estilo, conseguir algo de ropa nueva, comprar una nueva loción, o ponerte en una rutina de ejercicio regular.

Otra cosa que puedes hacer es apuntar un poco más bajo de lo normal cuando te metas de nuevo en el mundo de las citas... No tengas miedo de bajar tus estándares un poco y comienza a platicar con las chicas con las que no hubieras hablado en el pasado. Esto no significa que necesitas empezar a seducir a chicas feas en los bares. Lo que queremos hacer es hablar con las mujeres que son propensas a apreciar el conocerte, para que puedas acostumbrarte a hablar con las mujeres de nuevo y recuperar algo de confianza. Recuerda, esto no es más que la práctica de bateo. Este también es un buen momento para pensar acerca de tu relación. No pases mucho tiempo pensando en lo que salió mal. En su lugar, piensa en todas las cosas que salieron bien.

Recuérdate a ti mismo acerca de las cosas que hicieron que le gustaras, o que la hacía sentirse muy atraída hacia ti. Recuerda que esta es una chica que te quería bastante no hace mucho tiempo.

Puedes llegar a ese punto de nuevo. A diferencia de una chica cualquiera en un bar, ya sabes con tu ex-novia que definitivamente se sentía atraída por ti. Esto significa que puedes hacer que se sienta atraída por ti de nuevo.

Piensa en las cosas que sabes sobre tu ex. ¿Qué tipo de chicos le gustan? ¿Cómo puedes representar mejor esas cualidades o rasgos específicos? Si había algo que le gustaba mucho, acentuarlo aún más. ¿Le gustaban los bíceps? Ponte a trabajar bíceps en el gimnasio. Le gustaba tu sonrisa? Úsala más a menudo en tus interacciones diarias.

Tu objetivo es convertirte en una versión más mejorada de ti mismo.

Ella Quiere Una Mejora

A lo largo de todo esto, es importante recordar que ella no quiere al "viejo" tú de vuelta. Después de todo, ella rompió con el viejo tú, ¿no? Claramente, algo sobre el viejo tú ya no le estaba agradando, ya fuera porque estabas golpeándote la cabeza y discutiendo demasiado, o llegó a odiar ciertos hábitos tuyos, o llegaste a ser físico con ella.

Podría haber sido cualquier sin número de cosas, y ahora te toca a ti ver por tu relación, recuerda las observaciones que hizo y las quejas expresadas por ella, y trabaja en esas áreas específicas.

Esta es una de las raras ocasiones en que eres muy afortunado de que las mujeres sean tan vocales. Nos sorprendería mucho si no te hubiera dicho, detalladamente, todas las cosas de ti que le molestan. Si honestamente no puedes pensar en nada que ella quisiera que mejoraras, no estás pensando lo suficiente.

Piensa no sólo por qué rompió contigo, sino piensa también en las otras cosas que, si bien no pudieron haber sido parte de la ruptura, a ella nunca le gustaron de verdad.

Si puedes presentarte como una versión idealizada de ti, como lo que podríamos llamar su "versión de sueño" de ti mismo, tendrás una excelente oportunidad de tenerla de regreso.

Nadie se siente cómodo con sentar cabeza en la vida, a pesar de que a menudo terminamos sentando cabeza. Cuando las parejas se establecen entre sí, es muy común para las personas el dejar de intentar mejorar.

Cuando estás solo, como tu novia está ahora, o cuando has seguido adelante y comenzado a salir con alguien más, no has sentado cabeza. Lo que hay que hacer es dar un paso más arriba en tu juego y darle una versión mejorada del tipo con el que ella se enamoró en el pasado.

Muchas veces, el ingrediente que falta cuando la gente no quiere mejorarse a sí misma es la motivación. Ahora tienes toda la motivación que necesitas. ¿Quieres recuperar a tu ex? Tendrás que estar en la cima de tu juego. Eso significa no holgazanear. Sé la clase de persona con la que sería una locura no estar.

Cuentos de la Línea de Batalla: El Clon

Un amigo mío de la preparatoria, a quien llamaremos Jeff, salió con Samantha durante dos años en la escuela preparatoria y los dos primeros años de universidad. Sin embargo, mientras se acercaba al final de su carrera de la universidad y empezaba a pensar en su futuro, ella decidió que quería más de lo que Jeff era aparentemente capaz de ofrecerle.

Jeff era un buen tipo, pero no era tan maduro. Tenía un sentido autocrítico del humor que a Samantha le fascinaba, él era alto y flaco (que a ella le gustaba), tenía el pelo largo, tocaba la guitarra. Le gustaba todo eso y mucho más de él, pero también había un montón de cosas que ella no pensaba que eran demasiado cool.

Lo más importante, Jeff no tenía un sentido de la dirección. Él estaba en su tercer semestre después muchos años y tenía malas notas. Estaba constantemente en los eventos y se había vuelto cada vez más adicto a los videojuegos, especialmente World Of Warcraft. Samantha no era feliz, porque mientras ella aún amaba a Jeff, este se parecía cada vez menos al hombre con el que pensó que podía estar por mucho tiempo.

Después de discusiones, ultimátums y promesas rotas, Samantha finalmente decidió separarse. Jeff estaba triste, pero también enojado y obstinado. ¿Por qué habría que cambiar? No cambió su tono hasta unos meses más tarde, cuando se enteró de que ella había empezado a salir con un chico nuevo.

Jeff nunca se tomó en serio la idea de que Samantha saldría con alguien más. La cosa es que ella siempre estuvo tan enamorada de él que nunca pensó que encontraría a alguien que pudiera competir.

Es decir, hasta que se enteró de su nuevo novio. El cual estaba en una banda. Era alto y delgado y tenía el pelo largo. Siempre estaba soltando alegres bromas y era divertido estar con él. Pero además de eso, fue un

buen estudiante que hizo tiempo para divertirse y conseguir buenas notas.

Cuando Jeff se dio cuenta de que Samantha nunca iba a regresar, estaba comprensiblemente decepcionado. ¡Lo gracioso es, en realidad Jeff "fue superado" por otro Jeff! Su historia es un ejemplo perfecto de cómo no importa que tan único seas, no se puede asumir que tu novia nunca podrá ser feliz con otra persona.

En su lugar, asume que hay alguien por ahí que es muy similar a ti -la diferencia es que no van a llevar a tomar a tu ex-novia por sentada de la forma en la que tú lo hacías.

El Neutralizador de Emociones Negativas

Este es el método básico del sistema Enamora a tu Ex. Usado correctamente, puedes utilizar este método de gran alcance para limpiar prácticamente los sentimientos negativos que tu ex tiene hacia ti, y reemplazarlos con emociones positivas cada vez que piense en ti (o simplemente hacer que te extrañe completamente).

En lugar de asociarte con los rasgos de carácter que no le gustaban (es decir, eras demasiado necesitado, inseguro, falta de atención, o simplemente se sentía aburrida de la relación), el Neutralizador de

Emociones Negativas le hará pensar en tus cualidades positivas-las que hicieron que se enamorara de ti en primer lugar.

Antes de explicar cómo funciona esto, quiero hacer una observación muy importante: no se trata de un "método de un día para otro" para recuperar a tu ex. No hay tal cosa. Trabaja los pasos con paciencia.

Tu ex NO está lista en este momento para que entres disparado de nuevo en su vida para tratar de arreglar las cosas con ella. Las razones por las que dejó la relación aún están frescas en su mente. Empújala ahora, y ella sólo va a alejarse.

Es por eso que vamos a tener un enfoque mucho más inteligente, y sigiloso...

El Neutralizador de Emociones Negativas se compone de cuatro pasos:

Paso 1: Identificar los factores fundamentales

Paso 2: Socializar y ampliar tu zona de confort

Paso 3: Utilizar el Internet para plantar semillas emocionales

Paso 4: Volver a iniciar el contacto

Paso 5: Reunirse con ella

¿Listo para empezar con esto? OK, vamos.



PASO 1: **IDENTIFICA** **LOS** **FACTORES** **FUNDAMEN-** **TALES**

Escrito Por
Samantha Sanderson &
Dean Cortez



www.EnamoraAtuEx.com



PASO 1: Identificar Los Factores Fundamentales

Hay dos preguntas que debes responder (se brutalmente honesto con tigo mismo): ¿cuál fue la razón clave por la que ella rompió contigo, y cuál fue la razón clave por la que ella se enamoró de ti en primer lugar? Entender las respuestas a estas preguntas te ayudarán a implementar el Neutralizador de Emociones Negativas de la manera más eficaz.

¿Necesitas una pista? La razón # 1 por la cual las mujeres rompen con los hombres es que no se sienten seguras en la relación. Las mujeres están fuertemente predispuestas a querer estar con hombres que demuestren cualidades de liderazgo. (O cualidades de "macho alfa".) Ellas se sienten seguras al saber que están con un tipo que tiene su vida estable, que tenga metas, pasiones y ambiciones más allá de estar en una relación.

Por otro lado, uno de los "desvíos" mayores para las mujeres en una relación es sentir que están con un hombre que es incapaz de vivir o funcionar sin ellas. Si bien la noción de "amar a alguien tanto que no puedes vivir sin ella" puede sonar efusivo y romántico, pero en realidad, es el signo de una persona muy necesitada. Y es una cualidad que necesitas absolutamente desterrar de tu personalidad con el fin de atraer a tu ex. Es lo último en cuanto a "matar la atracción".

He recibido muchos correos electrónicos de hombres que buscan desesperadamente consejos sobre cómo volver con sus ex-novias, y he oído la misma historia una y otra vez: "no saben por qué" sus novias los dejaron. "Un día, ella comenzó a actuar raro y a no devolver mis llamadas." Pero cuando les preguntas acerca de la naturaleza de su relación, y profundizan, a menudo descubro que el tipo era necesitado. Permitted que toda su vida girara en torno a la relación. Estos hombres cometen el error de pensar: "Con el fin de hacer que una mujer quiera salir conmigo, tengo que convencerla de que la voy a poner por delante de mi, no importa qué, y le daré hasta la última gota de mi atención."

En un primer momento, una mujer puede sentirse halagada por este tipo de "enfoco de láser" de un hombre. Pero con el tiempo, empezará a rebelarse contra él. La necesidad primordial de una mujer es sentirse segura y protegida, y cuando estás constantemente demostrándole lo mucho que la necesitas (como si sin ella, tu vida se cayera a pedazos), la hace sentir incómoda.

Las mujeres se sienten atraídas por los hombres que saben cómo manejarse, que no necesitan de una mujer para "completarlos" o ayudar a mantener su vida en orden. Ella sabe que este tipo de persona será capaz de protegerla y cuidar de ella emocionalmente.

Esto es muy importante para las mujeres, así que pregúntate a ti mismo: ¿eran tus propias inseguridades una razón por la que la atracción de tu ex podría haberse enfriado?

El Post-Mortem Post-Atención

Ahora vamos a profundizar y reflexionar sobre algunas de las otras razones por las que las cosas salieron mal con tu ex. A primera vista, esto puede parecer bastante simple, especialmente si se te dio una justificación explícita de por qué te novia no quería continuar la relación. Sin embargo, casi siempre hay más de lo que parece a simple vista.

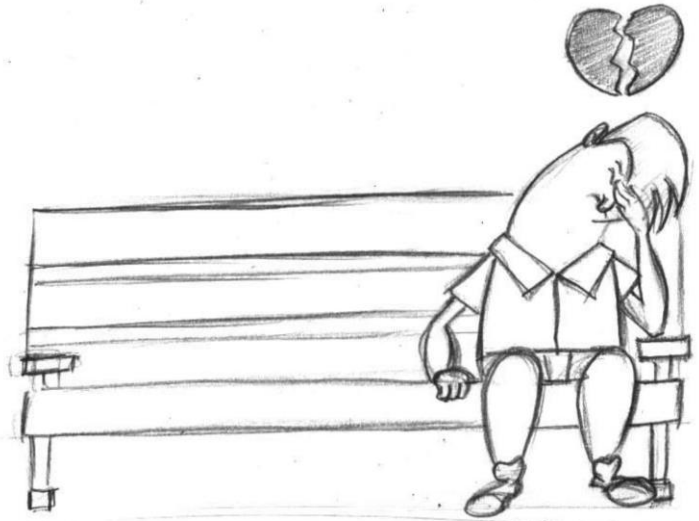
Esta parte puede ser dolorosa, pero puedes estar seguro de que es muy necesaria. Nuestro objetivo aquí no es sólo recuperar a tu novia, sino asegurarse de que no terminen de vuelta en este lugar de nuevo. Por lo tanto, tienes que tomar una mirada honesta a las cosas.

Dónde salió todo mal

Tu primera reacción puede ser decir algo como esto: "¡Las cosas estaban muy bien, y luego, de repente, ella simplemente cambió!" Podrás decir: "Ella pareció perder interés y comenzó a actuar raro", o "Yo realmente no sé lo que salió mal".

Sin embargo, en casi todos los casos, si eres honesto con tigo mismo, podrás identificar las razones exactas por las que decidió dejarlo todo.

Si ella claramente te dijo los factores que la llevaron a su decisión entonces no es necesario detenerse en este punto por mucho tiempo. De hecho, podrás pasar a la siguiente sección de este libro. Pero antes de hacerlo, asegúrate de tener en cuenta no sólo los problemas evidentes e importantes, sino también los menores. De hecho sería bueno que los analizaras todos.



Tal vez realmente no sabes donde fue que las cosas salieron mal. Si este es el caso, hay algunas cosas que puedes hacer. Si la ruptura acaba de suceder, puedes tratar de averiguarla.

Puedes hablar con amigos en común y ver si te pueden decir, o incluso los amigos de ella si estás seguro de que van a ser honestos contigo. Sin embargo, si ha pasado algún tiempo desde la ruptura, preferimos que continúes sin contacto en lugar de ir por la información.

De lo contrario, hay que cavar profundo. Recuerda los argumentos que tenían. ¿De qué se trataban? No estoy hablando de cosas superficiales, como "Dejé mi toalla mojada en el suelo otra vez." Estoy hablando de los problemas de raíz. Con el ejemplo de toallas, la raíz del problema (desde su punto de vista) puede haber sido que eras desconsiderado y esperaba

que recogieras tu tiradero todo el tiempo. Es posible que lo hayas visto como no gran cosa, pero ella lo veía como un patrón de comportamiento grosero y egoísta.

Piensa en todas las cosas. ¿Su vida sexual era satisfactoria (para ambos?) Era muy aburrida o rutinaria? ¿Qué pasaba con la comunicación? ¿Hablabas muchas veces con ella? Cuando ella quiso hablar (como todas las mujeres quieren, de vez en cuando), ¿Accediste de mala gana a hablar, pero en realidad no participaste en la conversación?

Hablamos de lo que quieren las mujeres en un novio potencial, novio o esposo, pero ¿qué pasa con lo que quieren en una relación? Una vez que tienes cubierta la parte de atracción, ¿qué más están buscando? Por un lado, quieren comunicación.

No hay buen momento para que te escondas en una concha y dejes de interactuar con tu pareja. Puede que te resulte molesto que ella quiera hablar sobre sus sentimientos o que te dé el resumen completo de su día (que suena totalmente poco interesante para ti).

Sin embargo, con el fin de mantener a una mujer unida a ti, tienes que demostrarle que eres un buen oyente y que realmente te preocupas por lo que tiene que decir. En otras palabras, si vas a hablar con ella o escucharla ventilar su día con el fin de hacerla feliz, haz un esfuerzo adicional. Escucha activamente y hazle preguntas que le indiquen que estás interesado. Será un largo camino, confía en mí.

Cuando ves una película, puedes disfrutarla en un nivel superficial. Piensa en sólo estar entretenido, sin analizar nada, ni leer en cualquier cosa. Así es como puedes observar un éxito taquillero del verano.

Ahora piensa en examinar una película más de cerca. Puedes prestar mucha atención a las actuaciones de los actores, o incluso tratar de darte cuenta de la música y lo que te dice acerca de una escena. Podrás notar los ángulos de la cámara y la cinematografía. Eso va por debajo de la superficie.

Tal vez la película hace preguntas o plantea un enigma filosófico de algún tipo. Así es como algunas personas realmente analizan y se meten en las películas. Incluso si sólo prefieres relajarte con un poco de palomitas y salir de la zona, esta "examinación cercana" es la forma en que debes analizar lo que salió mal en tu relación.

Mira más allá de los problemas superficiales y cava más profundo, tan profundo como puedas, y averigua lo que realmente le molestaba. Entonces, podrás empezar a trabajar en solucionarlo.

Parchando las Goteras

Me parece que las analogías son a menudo la mejor manera de ayudar a los hombres (incluyéndome a mí) a entender cómo funcionan las relaciones. He aquí una muy buena para entender la forma en que

realmente se puede arreglar lo que salió mal, o al menos asegurarse de que no salga mal de nuevo.

Digamos que estás en una isla con tu novia. La isla es su relación. Algo pasó en la isla, y tu novia decidió que estaría mejor en una isla diferente en otro lugar. Ahora, no tiene sentido, en mi opinión, tratar de poner en orden la isla y esperar que ella regrese. Eso no es lo que vamos a hacer aquí.

Lo que queremos hacer es llevarla a una nueva isla donde se puede empezar de cero y sin equipaje. Con el fin de hacer eso, necesitas que entre en tu barco, pero el barco está lleno de agujeros. Estos agujeros son las cosas con las que tu ex no estaba contenta cuando estuvieron juntos por última vez. En este momento, ella no quiere saber nada de nuestro barco, y de ninguna parte de tu isla.

Por lo tanto, tenemos que arreglar las fugas en el barco para asegurarse de que pueda incluso llevarla a la nueva isla, que es la relación que deseas iniciar con ella. Estos hoyos están representados por las cosas de las que hablamos en la última sección.

Podría ser una pequeña fuga, como el hecho de que no le gusta a uno de tus amigos más cercanos. Podría haber una fuga grande, como el hecho de que fuiste atrapado engañándola. Podría ser su vida sexual aburrida, la falta de comunicación, la falta de afecto, o los hábitos personales molestos.

Cuales sean estas fugas, tenemos que arreglarlas. Cuando la llevemos a nuestra nueva isla y comencemos una nueva relación con ella, está bien no ser un tipo "perfecto".

Sin embargo, para hacer que ella dé aunque sea un paso en tu barco y te dé una oportunidad, tendrás que estar en tu mejor momento. Por lo tanto, no tendrás que preocuparte acerca de quién tiene razón o no en estas situaciones, y en su lugar sólo tendremos que parcharlo todo, no importa qué.

Todas las cosas que te molestan de ella, o viceversa, hay que dejarlas de lado para que puedas hacer algunos progresos con ella. Este no es el momento de decirle por qué no te gustan sus amigas, o asignarle la culpa por los problemas que han tenido juntos. No te preocupes de quién está bien o mal. Sólo parcha los agujeros.

Por ejemplo:

- Si una de las fugas fue causada por tu infidelidad, utiliza tu período de No Contacto para demostrarle que puede resistir tus impulsos. No veas otras chicas. (Normalmente, debes salir y conocer otras chicas durante el período de No contacto, porque es uno de los pasos en el método del Neutralizador de Emociones Negativas. Pero si fuiste sorprendido engañando, no lo hagas. Sólo va a crear fuertes emociones negativas en la mente de tu ex.)

- Si una fuga se produjo a causa de la falta de comunicación (es decir, ella sintió que no le hacías caso), asegúrate de que cuando llegue el momento de buscarla y volver a establecer contacto, escuches lo que tenga que decir y reconoce sus sentimientos (muestra que entiendes la forma en que se siente, sin estar de acuerdo con todo lo que dice o estar totalmente apoloético).



- Una fuga causada por tu desorden es una solución fácil. Recoge tu basura, lava tu ropa, deja de ser un vago. Bastante fácil, ¿verdad?

Necesitas visualizar tu "nueva relación", y cómo NO terminar en el mismo lugar que antes. Decir que has cambiado es una cosa, pero a menos que

tu ex sea una tonta va a querer ver alguna prueba del cambio. Recuerda, tú quieres ser una versión mejorada de tí mismo.

Me gustaría compartir contigo un extracto de mi libro "Las Reglas Alfa", que se trata de mostrar la fuerza emocional y el manejo de las emociones de las mujeres en una forma similar a la del macho alfa:

Un extracto de "Las Reglas Alfa" por Dean Cortez & Carlos Xuma

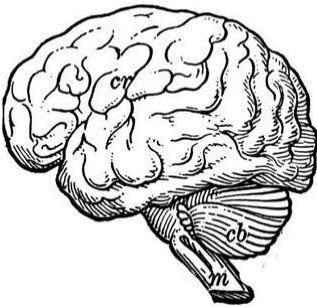
"Sé la isla, no las olas. El hombre alfa ofrece un refugio seguro para las mujeres en su vida. Sé un protector: Demuestra la capacidad de ser una fuente de seguridad física y emocional. Las mujeres se sienten atraídas por hombres estables, seguros y son repelidas por la necesidad y la inseguridad. Nunca pierdas la calma (la mentalidad de James Bond). El autocontrol es una señal de identidad del hombre alfa. Desvía las trampas y los juegos en que las mujeres a menudo tratan de meterte como un medio para "probarse". El dominio de las emociones de uno empieza con confianza y claridad de propósito."

Sé la Isla, no las Olas

Uno de los sellos distintivos de la madurez es la capacidad de comprender y controlar las propias emociones. De hecho, en los últimos años, el "CE"- Coeficiente Emocional (como tu coeficiente intelectual, sólo que mide la inteligencia emocional)-ha sido reconocido como un predictor mucho más probable de tu éxito en la vida. En la investigación científica, han

descubierto que nuestra capacidad de gestionar y dirigir nuestras emociones es uno de los factores determinantes de nuestra satisfacción general con la vida. Esta es la razón por la que mayoría de los hombres experimentan el éxito financiero y más felicidad después de la edad de cincuenta años, ya que en este punto han aprendido a dominar sus impulsos. Esto les lleva a tomar decisiones más inteligentes.

Poder Cerebral



El cerebro está formado por tres capas distintas: el hipotálamo, el sistema límbico mamífero y el neocórtex.

El hipotálamo, o "cerebro reptil", es la parte de ti que responde en todas las formas primarias y animalísticas: luchar o huir, comer, el deseo sexual, instinto de conservación, etc.

El sistema límbico mamífero es el que alberga los elementos emocionales, como el amor, el miedo, la ira, etc. y el neocórtex, el mayor trozo de tu cerebro, está a cargo del "pensamiento superior", la filosofía y el pensamiento racional.

Es este neocórtex que se encarga de hacer que las otras partes se lleven bien en tu cráneo, y ejercer un poco de control sobre tus instintos más bajos. Lamentablemente, no muchos de nosotros hemos sido educados en el arte de auto-control. Hemos aprendido mucho de las funciones

cerebrales superiores, pero la mayoría de nosotros no gestionamos adecuadamente las zonas grises de nuestra materia gris (emociones, impulsos primarios, y las cosas desagradables de todo tipo).

Carecemos de control emocional.

Tener este control es esencial para tener éxito en tu vida sentimental, ya que las mujeres confían en ti para ello. La mayoría de las mujeres, por naturaleza, simplemente no lo tienen. Otras mujeres sólo adquieren el control emocional después de muchos años de experiencia con los hombres, y aun así, es un poco confuso en cuanto a si alguna vez van a tener éxito en ello.

Tú debes ser la línea de costa firme a sus turbulentas olas emocionales. La mayoría de los hombres cometen el error de dejarse llevar por las emociones de una mujer en lugar de aprender a "navegarlas" cuando ella está tormentosa, y ser la firme resistencia contra sus ciclos emocionales menores.

Como un hombre alfa, hay dos habilidades que debes dominar en lo que respecta al control emocional: ser la persona que practica surf, y ser la orilla.

Para ser el "Surfer" del estado de una mujer, debes reconocer que no te sirve el quedar atrapado en su turbulencia emocional. Una mujer va a hacer todo lo posible para meterte en su estado emocional, porque eso es

todo lo que puede ver. Sus emociones la ciegan de la realidad de una situación estresante o molesta.

No estamos hablando aquí de síndrome pre-menstrual. Ella puede llegar a estar extremadamente agitada por un problema que ve como trivial, y hará todo lo posible para involucrarte.

Considera la siguiente conversación:

LISA: "Acabo de escuchar que mi tío está en el hospital. Parece que está muy enfermo".

JOHN: "Siento oír hablar de eso, cariño. ¿Cómo está tu tía manejándolo? Deberías llamarla."

LISA: "¿No me has oído? Sólo dije que estaba enfermo. No tiene nada que ver con ella. Dios mío, podría morir pronto "(Las lágrimas comienzan a fluir.)

JOHN: "¡No te molestes conmigo! Sólo estoy tratando de ayudar, eso es todo. "

LISA: "Oh, no importa. ¿Por qué me molesto ... "

Ahora, aquí está el método Alfa más emocionalmente inteligente de manejar esta situación:

LISA: "Acabo de escuchar que mi tío está en el hospital. Parece que está muy enfermo".

JOHN: "Siento oír hablar de eso, cariño. ¿Cómo está tu tía manejándolo? "

LISA: "¿No me has oído? Sólo dije que estaba enfermo. No tiene nada que ver con ella. Dios mío, podría morir pronto "(Las lágrimas comienzan a fluir.)

JOHN: (asiente con simpatía) "Lo siento mucho". Él la abraza. "¿y tú cómo estás?"

LISA: "Estoy muy preocupada, pero voy a estar bien. Supongo que debo llamar a mi tía a ver cómo le va... "

JOHN: "Esa es una buena idea. Voy a estar aquí si me necesitas. "

¿Ves la diferencia sutil pero muy importante en cómo se manejaron esas situaciones?

La gran regla de las emociones es la siguiente: **NUNCA** reacciones a las emociones de una mujer con sus propias emociones.

La reacción es un lugar de debilidad y sin control de ti mismo. Ellas se fijan en esto y lo sienten. Cuando se inicia la reacción, ella comienza a actuar más emocional, porque no está consiguiendo lo que realmente necesita de un hombre: **consistencia**.

Tú debes ser alguien con el que ella pueda sentirse segura expresándose, quien ella sabe que va a proporcionar un punto de referencia estable para sus propios sentimientos. Cuando el Hombre Alfa mantuvo la calma en el segundo ejemplo, Lisa pudo llegar a la misma conclusión a la que John intentó que ella se diera cuenta. Él "navegó" sus emociones sin reaccionar a ellas.

Sé la "Costa", ese lugar estable donde sus ondas emocionales rompan, debes tener confianza. Una vez que entiendas cómo funciona una mujer, y tus mejores estrategias para manejar las situaciones que va a lanzar en tu contra, encontrarás nuevos niveles de confianza y los resolverás. No vas a ceder a la presión emocional de una mujer, no importa lo inexplicable que su conducta pueda parecer.

He aquí otro ejemplo:

LISA: "Puede ser que sea un poco tarde para llegar al cine esta noche. Tengo una cita a las 6:00 en punto".

JOHN NECESITADO: "Bueno, empieza a las 7:00. Eso está bastante cerca. ¿Quieres ir a ver un espectáculo más tarde? "

LISA: "Sí, claro. Eso podría ser mejor. ¿Qué más está en el cine? "

JOHN NECESITADO: "Hay una nueva película con Bruce Willis..."

LISA: "Vi el comercial, parece un poco tonta."

JOHN NECESITADO: "Bueno, hay una nueva comedia con Ben Stiller..."

LISA: (mirando decididamente desinteresada) "Sí, supongo..."

Compara eso con este escenario:

LISA: "Puede ser que sea un poco tarde para llegar al cine esta noche. Tengo una cita a las 6:00 en punto".

ALFA JOHN: "Bueno, el show comienza a las 7:00. Eso está bastante cerca. "(Él espera en silencio.)

LISA: "Lo sé, pero no creo que pueda hacerlo más temprano"

ALFA JOHN: "Estoy muy entusiasmado de ver esa película, probablemente sería una buena idea que vuelvas a programar tu cita de uñas. Hemos estado planeando esta noche de cine desde el fin de semana."

LISA: "Sí... Supongo que sí." (Su tono es un poco enfurruñada y desanimada.)

ALFA JOHN: "No tengo otras noches esta semana en las que pueda ir a ver esto, pero si prefieres pasar la noche con tu manicurista, voy a encontrar a alguien más que pueda ir conmigo."

LISA: "No, no hagas eso. Puedo reprogramar la cita. Debe haber lugares abiertos para el viernes".

ALFA JOHN: "Buena idea. Te veré a las 6:30. "

¿Ves la diferencia?

Dale a Lisa sólo una pulgada de cuerda, y tomará una yarda. En el primer ejemplo, el hecho de que Juan no opuso ninguna resistencia a su repentino cambio de planes es lo que provocó la reacción emocional y la puso de un humor pésimo. Pensó que estaba siendo complaciente con su horario, pero los instintos femeninos de Lisa le decían: "¿Por qué está dejando que me salga con la mía? Me gustaría que mostrara algo de agallas. "

Una mujer necesita saber que su hombre puede tomar una decisión y tiene la fuerza para seguir con ella. ¿Qué tan segura se puede sentir una mujer

realmente en una relación, si ella piensa que sus corrientes emocionales van a gobernar todas las decisiones?

Ten en cuenta que el Hombre Alfa no fue movido por las olas emocionales de Lisa. Él se mantuvo firme en su decisión, la cual dijo a Lisa que ahora podía sentirse mejor acerca de cómo cambiar su cita y no perder la oportunidad de estar con él. Lisa también reconoció el hecho de que estaba tratando con un hombre que se negó a ser empujado. Como resultado, su atracción a él se incrementó.

Lo que todo se reduce en la vida de un hombre alfa es una cosa:

CERTEZA.

Un hombre alfa sabe a dónde va. Él sabe lo que quiere de la vida. Él sabe cuáles son sus metas. Él sabe lo que debe y no debe aceptar en las mujeres. Él sabe que es una fuerza a tener en cuenta. Esta actitud lo distingue de la mayoría de los otros chicos, que rara vez tienen algún plan más allá de la próxima semana.

Entonces, ¿cómo puede un hombre lograr aumentar esa seguridad que necesita?

Recomendamos lo siguiente:

Toma una hoja de papel, o enciende tu programa de procesamiento de textos (sí, en este momento), y anota tus 10 valores fundamentales. Estos

pueden ser cualquier cosa, desde "Soy una persona amable, compasiva", a "Yo nunca voy a traicionar mis amigos", a "nunca estaré con una mujer que me maltrata o no me respeta." Trata a éstos como normas como de tú "código de conducta " personal a partir de ahora, y no te desvíes de ellas. Esto te ayudará a crear un sentido de certeza acerca de quién eres y lo que representas.

Siéntete libre de poner en esta lista más de 10 si es necesario. (De hecho, una gran cantidad de auto-descubrimiento a menudo se produce una vez que te pasas de los diez primeros valores que puedas imaginar. Esfuérzate hasta la incomodidad y encontrarás más comprensión y descubrimientos.)

Lo que va a mantener a una mujer contigo es su personalidad y carácter. ¿Cuáles son sus valores? ¿Será flexible, o te dará problemas sobre cada pequeño punto de discordia?

Una vez que hayas completado estos dos ejercicios habrás hecho algo que menos del 2% de todos los hombres alguna vez hace: habrás dicho **QUIÉN ERES Y QUÉ QUIERES.**

Debes trazar una línea en la arena entre el sujeto Beta anterior que alguna vez fuiste, y el Hombre Alfa impresionante que vas a llegar a ser.

Encontrarás que un efecto secundario de gran alcance sucederá como resultado: al establecer estos valores en la escritura, y utilizarlos como tus pautas personales de ahora en adelante, te harás mucho más atractivo.

Tal vez no para todas las mujeres, sino para las que importan.

HÁZLO AHORA:

- Crea tu lista de valores
- Comienza a observar tus propios niveles de miedo y temor, y

gestiónalos

- Ten en cuenta las conversaciones entre hombres y mujeres, y ve donde los hombres son reactivos en vez de coherentes y seguros
- Acepta que tienes una cantidad limitada de tiempo aquí, y todo lo que tienes es a ti mismo.
- Crea una lista de 10 cosas que preferirías no hacer, aunque sabes que deberías. (Cómo invitar a una chica a salir, ir al gimnasio, empezar un nuevo proyecto, la reparación de tu casa, etc.) Haz frente a un elemento de la lista cada día por el resto de la semana.

Así que toma un poco de tiempo para reflexionar sobre esto. Ponte en los zapatos de tu ex y trata de ver su relación a través de sus ojos. ¿Fuiste una fuente de fortaleza y consuelo? ¿Se sintió segura y protegida contigo? ¿Eras independiente con tus propios objetivos, pasiones e intereses (aparte de los de ella)? ¿O mostrabas signos de estar necesitado y pegajoso?

¿Fuiste el "macho alfa" en su vida-un tomador de decisiones y un solucionador de problemas? ¿O fuiste "insípido", dejándole las decisiones a ella por temor a sugerir algo que no le gustaría?

Voy a tomar un ejemplo de mi curso de citas para hombres "Tácticas Mack." En él, explico el camino equivocado y el camino correcto de invitar a una mujer a una cita.

Camino # 1: "Así que quizás si estás libre algún día, podríamos como, pasar el rato o algo..."

Camino # 2: "Tengo una semana de mucho trabajo, pero tengo un poco de tiempo en la noche del viernes. Conozco un pequeño salón-bar que sé que te encantará. Puedo recogerte a las 8. Ponte algo sexy".

¿Cuál crees tú que demuestra una actitud alfa de confianza, decisiva, de hacerse cargo? ¿Y cuál es insípido, vago y débil?

La respuesta debe ser clara. Comienza a adoptar esta actitud. Tú eres el HOMBRE en tus relaciones. Ella quiere estar con un hombre que sabe lo que quiere, sube y toma decisiones, y la lleva a lo largo de un paseo divertido y emocionante.

Y lo más importante, VIVE TU VIDA PRIMERO.

No te pusieron en esta tierra para basar tu vida en torno a satisfacer a una mujer.

"Vivir tu vida" significa pasar tiempo con buenos amigos.

Esto significa empujar más allá de los límites de tu zona de confort y probar cosas nuevas, visitar nuevos lugares y conocer gente nueva.

Significa tener una pasión en tu vida y metas a las que te estás esforzando a alcanzar.

Y también recuerda esto: no importa qué tanto extrañes a tu ex en este momento, tienes otras opciones. Había una razón por la que se enamoró de ti. Obviamente, tienes cualidades que muchas otras mujeres pueden encontrar atractivas también. Uno de los pasos en el Neutralizador de Emociones Negativas implica socializar con otras mujeres, por lo que no pienses por un segundo que las mujeres no te encuentran atractivo. Tu ex encontró muchas cosas interesantes y atractivas sobre ti y tenía un montón de opciones también, pero ella te eligió.

Manten esta actitud a medida que avanzas a través de los siguientes pasos del método de Neutralizador de Emociones Negativas. Es una de las claves para hacer que esto funcione.

PASO 2: **SOCIALIZA** **&** **EXPANDE** **TU** **ZONA DE** **CONFORT**

Escrito Por
Samantha Sanderson &
Dean Cortez



www.EnamoraAtuEx.com



PASO 2: Socializa & Expande Tu Zona de Confort

En este momento, la perspectiva de pasar 30 días sin tener ninguna comunicación con tu ex puede parecer desalentadora. Da un poco de miedo, incluso.

E incluso si estás haciendo ejercicio todos los días y pasando el tiempo en otras actividades positivas, eso aún deja muchas horas para llenar las tardes o los fines de semana.

¿Así que por qué no salir y empezar a conocer algunas nuevas chicas? Esta es una de las mejores formas de pasar el tiempo, alejar a tu mente de ella, y turbo-cargar tu confianza.

No es necesario que sea una cita en serio (o dormir con alguien) o con cualquier mujer si no lo deseas. (Pero bueno, nunca se sabe- ¡podrías conocer a alguien que te haga reconsiderar si realmente quieres tener a tu ex de regreso!)

Y esto no es sólo acerca de la creación de tu confianza y salir de la casa y tener algo de diversión. Se trata también de utilizar estas interacciones con las mujeres para ayudar a atraer a tu ex.

Esto puede ocurrir de diferentes maneras:

Amigos en común (los amigos que compartes con tu ex) van a informarle

que has estado saliendo y disfrutando de ti mismo. (Supón que todo lo que le cuentes a cualquiera de sus amigos en común va a ser reportado a ella.) Esta es una de las maneras más eficaces de comunicarle a ella que estás siguiendo adelante con tu vida.

Y no sólo quieres decirles que has estado de fiesta para arriba, o que conociste a "alguien buena onda" (una nueva chica) con la que has estado saliendo. También quieres que tu ex oiga hablar de otras cosas positivas que has estado haciendo últimamente, tus nuevos pasatiempos o actividades, un proyecto grande en el que estás trabajando, o un viaje que estás planeando tomar.

Lo que no debe ser reportado a ella es que has estado lloriqueando y quejándote sobre la ruptura. Estás viviendo tu vida al máximo, disfrutando de nuevas oportunidades que ella te "dio" al decidir romper contigo.

Así que ahora te voy a dar algunas herramientas y estrategias para conocer nuevas mujeres y ser social. No tienes que pasar el rato en bares para hacer esto. Si te gusta disfrutar de la escena de los bares, maravilloso- tienes un montón de oportunidades para utilizar las tácticas que estás a punto de aprender. Pero si ese no es tu tipo de escena, estas tácticas pueden utilizarse con la misma eficacia cuando estás de compras, haciendo mandados, en el gimnasio, o paseando por la calle. En cualquier lugar donde te encuentres con mujeres, tendrás las herramientas para iniciar conversaciones con ellas.

Mi punto es, quiero que salgas y seas social. Si eres el tipo de persona que normalmente se mantiene para sí mismo y no entabla conversaciones con extraños, es el momento de ampliar tu zona de confort un poco.

Ahora puedes estar pensando que tus "habilidades" están oxidadas después de estar en una relación desde hace un tiempo. Es posible que creas que realmente no tenías ninguna habilidad con las damas, para empezar. Pero no temas: como expliqué en la introducción de este libro, soy un experto en estas cosas. (Dale un ojo a mi sistema Tácticas Mack para que veas.)

Te puedo dar una serie de herramientas fáciles de aprender y métodos que te permiten levantar conversaciones con mujeres en prácticamente cualquier entorno, y mantener una conversación fluida en una forma que genere atracción y haga que las mujeres sientan una sensación de "química" contigo. Podría explicar muchas de las estrategias de seducción para llevarte al siguiente nivel con estas nuevas mujeres que vas a conocer, pero eso no es realmente el propósito de lo que estamos haciendo aquí. Lo que quiero hacer es hacerte sentir seguro acerca de conocer y hablar con mujeres (con excepción de tu ex).

Y estas técnicas de conversación también se pueden utilizar cuando te reúnas con tu ex después de que el período de No contacto haya terminado, por lo que en lugar de que hayan silencios incómodos o conversaciones aburridas, o peor aún, tener una discusión tensa y

desagradable con ella acerca de los problemas en su relación pasada-
puedas hablar con ella de una manera divertida, sexy, y atractiva.

Cómo Ser Fabuloso al Hablar con las Mujeres

Escucha una conversación típica en un bar entre un chico y una chica que
hayas conocido, y probablemente lo escucharás hacerle una serie de
preguntas:

"¿Cuál es tu nombre?"

"Entonces, ¿en qué trabajas?"

"¿Eres de por aquí?"

"¿Qué te gusta hacer para divertirte?"

"¿Qué tipo de música te gusta?"

"¿Por qué decidiste ser maestra?"

Y así sucesivamente. Se trata de mantener viva la conversación
preguntando preguntas basadas en hechos, y si ella sigue
respondiéndolas, él cree que está haciendo progreso. (Yo llamo a esto
entrar en "modo de entrevista" con las mujeres.)

Hasta que empieza a mirar alrededor de la habitación, cada vez más
inquieta... y el chico puede sentir que se le está acabando el tiempo, así
que le pide su número de teléfono. Ella le contesta que tiene un novio (a
pesar de que probablemente no lo tiene), y se acabó el juego. Otro que
muerde el polvo.

Se retira con el rabo entre las piernas, y luego el tipo de al lado tendrá una oportunidad. Él le pregunta su nombre, le pregunta sobre su trabajo, tal vez se ofrece a comprarle una bebida, y el ciclo se repite...

Así que ¿por qué será que esa estrategia conversacional (o la falta de estrategia) no funciona? Bueno, hay algunas razones...

Carece totalmente de originalidad.

Nada de lo que está diciendo está estimulando la imaginación de ella o distinguiéndolo de los últimos 57 chicos que se le acercaron y recibieron el golpe. En realidad, podría haber sido un chico muy bueno con mucho que ofrecer. Pero debido a que no demostró nada de esto durante la conversación, ella no vio ninguna razón para continuar la interacción. Así que se excusa, o lo manda a volar.

Demostrar tu valor es muy importante.

Al iniciar una conversación con una mujer que te interesa, tienes que mostrarle que tienes por lo menos tanto valor como ella. (Vamos a hablar de cómo demostrar valor en un momento.) El problema con la mayoría de los chicos es que aparentan un valor más bajo. Se comportan como si la mujer les estuviera haciendo un favor al darles un poco de su tiempo. Está es la razón por la que los chicos son a menudo rápidos en ofrecer comprar una bebida, - no tienen confianza en lo que están trayendo a la mesa, por lo que tratan de "sobornarla" para tener una conversación.

La siguiente razón por la que el enfoque no funciona: están telegrafando su interés,

Al preguntarle estas preguntas (y, desde luego, ofreciendo a comprarle una bebida), bien podrías tener un letrero de neón parpadeante en el pecho diciendo: "Espero que te folle." Ella sabe que él la desea, y al hacer esto obvio él ha entregado su poder y control.

Él no le está haciendo estas preguntas porque esté realmente interesado en saber las respuestas. Él va a través de esos movimientos porque está esperando "tener suerte".

(Y para el hombre promedio, todo se reduce a tener suerte. Artistas de la seducción calificados no necesitan confiar en la suerte; Ejecutan un plan.) El comediante Chris Rock tiene una rutina divertida sobre esto. Él dice que cuando un hombre conoce a una mujer y empieza a hacer preguntas, lo que está diciendo en realidad debajo de la superficie es, "¿Qué tal si me agarras el pene?"

"Entonces, ¿cuál es tu nombre?" (*Traducción: ¿Quieres un poco de pene?*)

"¿Puedo invitarte un trago?" (*Traducción: ¿Puede interesarte algo de pene?*)

Y así sucesivamente. Para decirlo sin rodeos, el truco para un enfoque eficaz en la conversación es "no ofrecerle ningún pene." Tú quieres hacer

que sienta curiosidad por ti... y a donde la conversación puede conducir.

Pero no deseas mostrar todas sus cartas y ponerla en la posición de ser capaz de juzgarte y decidir si vale la pena hablar contigo.

Otro error que el hombre común comete: la conversación no parece estar dirigida a ningún lugar.

Las mujeres odian sentirse "atrapadas" en conversaciones con chicos de los que no están interesadas. Ella sabe que mientras le siga el juego y responda a sus interrogantes, él seguirá monopolizando su tiempo.

Obviamente, él no tiene ningún otro lugar a donde ir, y nadie más con quien hablar, lo cual es un signo de un hombre con valor bajo. Si las tres primeras preguntas que hace son tontas y previsibles, ¿imaginas lo aburrida que esta conversación va a ser si se le permite continuar durante otra media hora?

No está levantando el nivel de energía de ella.

Esta conversación no le da nada para emocionarse. Ella salió esta noche con la esperanza de divertirse, pero él no está ofreciendo nada de eso. Ella podría tener la misma conversación con su dentista o con uno de los amigos de su madre. Ella trabajó duro toda la semana, ¿por qué habría de perder el tiempo en una noche de viernes jugando 20 preguntas con un tipo de bajo valor?

Él no está haciéndola sentir atracción.

Esto es lo importante. Hay un arte para hacer que las mujeres sientan atracción a través de la conversación, y una vez que la domines, nunca tendrás que volver a casa solo. La atracción, para las mujeres, no es una elección consciente. Claro, ellas pueden decir que están atraídas por los chicos altos, chicos con músculos, chicos ricos, chicos lindos, etc., pero cuando un hombre se aproxima y sabe cómo prender sus interruptores de atracción, incluso si no se parece en nada a la imagen mental de "Mr. Correcto", ella va a querer tener relaciones sexuales con él.

Las mujeres están fuertemente predispuestas a sentir atracción sexual por los hombres que presentan ciertas cualidades. (Estamos hablando de biología aquí. Las mujeres de hoy están cableadas de la misma manera que eran hace 10.000 años.) Vamos a cubrir estas cualidades en un momento, y la buena noticia es que las tienes.

Todos los hombres lo hacen. Es sólo que muy pocos hombres entienden cómo mostrar estas cualidades en una forma que haga que las mujeres sientan esa "chispa sexual", y menos aún no saben cómo presentarse como un desafío que las mujeres realmente persigan.

Lo que sigue es un proceso de cuatro pasos de turbo-cargar tus conversaciones y te llevará desde la apertura, todo el camino hasta el "cierre". Pero antes de explicar los pasos, hay algunas reglas que se

deben seguir antes de hacer tu aproximación y comenzar la interacción.

Antes de Aproximarte...

Muestra Valor Social.

Esto significa que desde el momento en que entras en un bar, fiesta u otra situación social, estás interactuando con la gente. Si estás con amigos, relájate y disfruta. Siempre tienes que estar sonriendo. Dirigir la conversación y mantener a tu grupo riendo e interesado en lo que estás diciendo. La gente debe notar que tu equipo se está divirtiendo.

Incluso si estás acompañado por un solo amigo, los dos deben estar de pie (no estacionado en un taburete) y participando en una animada conversación. Si estás solo, entabla una charla con el camarero. Si el camarero está demasiado ocupado para hablar, inicia una conversación con alguien.

Podría ser un par de chicos que estaban cerca. No importa. En este momento, las mujeres en ese lugar te estarán notando. El tipo que está sentado solo, o se reunió con sus amigos, explorando el espacio escaneando mujeres con las que le gustaría hablar – está comunicando bajo valor.

Le da a tu enfoque un gran impulso si tu objetivo ya te ha observado socializar con la gente. Cuando voy a mi bar favorito, por lo general me toma por lo menos 15 minutos el instalarme y checar a las chicas con las que quiero hablar, porque estoy muy ocupado siendo recibido.

El portero me saluda, y charlamos durante un par de minutos... entonces el camarero y camareras me saludan... y varios amigos míos vienen a darme la bienvenida.

Mientras tanto, las mujeres me notan. (Siempre están mirando hacia afuera para los chicos nuevos que llegan.) Y cuando me decido a hacer mi movimiento y empezar a hablar con una chica, ella es receptiva porque ya ha visto lo popular que soy. Ella sabe que debo tener valor.

Puedes demostrar el mismo tipo de valor donde quiera que pases el rato. Es simplemente una cuestión de amistad con la gente que trabaja allí, y tal vez algunos de los clientes habituales que a menudo se ven allí.

Esto no es estrictamente necesario. No pienses que no debes acercarte sólo porque ella no te ha visto demostrar valor social. En muchos casos, no hay ninguna manera de que puedas hacerlo. (Como cuando vas caminando por la calle y ves una chica que quieres conocer.) Lo que esto hace es darte una ventaja. Si hay lugares donde normalmente pasas el rato con regularidad para conocer mujeres, debes invertir el tiempo y esfuerzo para construir una red de amigos y aliados en ese lugar.

Así que ahora que ves a la chica con la que quieres hablar. Aquí es donde las cuatro fases comienzan...

Fase Uno: Abre la Conversación

No te preocupes demasiado acerca de lo que debes decir en primer lugar. No necesariamente tienes que decir algo increíblemente inteligente o interesante. El propósito del abridor es captar su atención y te permitirá hacer la transición al primer tema de conversación.

Hay un sinnúmero de abridores que puedes utilizar, pero básicamente todos pertenecen a una de dos categorías:

Abridores neutrales. Con éstos, tú no estás transmitiendo ningún interés sexual o romántico. Haces una observación (sobre algo que lleva puesto, el libro que está leyendo, etc.), o pides su opinión sobre algo, o consigues que conteste una pregunta.

La clave es hacer que sea interesante. Debe servir como un trampolín para la conversación, y debe permitirte mostrar tu personalidad. Si vas a hacer una pregunta, haz una pregunta divertida. (No, "¿Dónde trabajas?")

Los abridores neutrales son más efectivos si se proporciona una razón por la que te sentiste obligado a decirle esto a ella. Observa que en los ejemplos a continuación, utilizas la palabra "porque" para vincular la apertura a la razón.

Ejemplos:

Abridor de Cumplido: "Realmente me gusta ese color de / vestido / collar en ti. Me gustaría saber donde lo compraste porque tengo que recoger un

regalo de cumpleaños para mi amiga Samantha. Apuesto a que le encantaría algo así. "

Opinión para abrir No. 1:

"Ustedes chicas parecen expertas... déjenme hacerles una pregunta rápida. ¿Por cuánto tiempo tienen que estar saliendo con un chico antes de cambiar su situación sentimental en su página de Facebook de 'soltera' a 'en una relación'? "Porque mi amiga Jen ha estado con un hombre durante un mes, y su página de Facebook, dice todavía 'soltera'... y ella no está segura de si deba decir algo al respecto."

Opinión para abrir # 2:

"Déjame preguntarte algo muy rápido. La novia de mi mejor amigo trató de darme un beso anoche y la verdad es que era muy incómodo. Se supone que debe encontrarse conmigo aquí esta noche, y yo no sé si decirle algo... ¿tú dirías algo? "

Opinión para abrir # 3:

"Wow, tienes un buen sentido del estilo. Déjame preguntarte, mi amigo John me pidió ir de compras con él mañana porque quiere que lo ayude a hacer un "cambio de imagen de moda." Él estuvo casado durante mucho tiempo y ahora está soltero otra vez y quiere volver por ahí y conocer gente nueva. Así que si tú fueras a llevar a uno de tus amigos hombres de compras, ¿a dónde lo llevarías? "

Ten en cuenta que en estos abridores, me refiero a mis amigos-John, Jen,

etc. ¡No importa si existen! Puedes inventarlos. Estoy comunicando valor al permitir que la chica sepa que soy parte de un círculo social. Puedo comprar regalos de cumpleaños para ellos... los acompaño a hacer "cambios de imagen de moda"... el punto es, mis amigos cuentan conmigo y yo estoy ahí para ellos. Esta es una manera para que tú puedas comunicar tu valor social, ¡incluso cuando tus amigos no están contigo!

Pregunta para abrir No. 1:

"Tengo que hacer esto porque me ha estado atormentando durante todo el día, ¿cuál es el nombre de esta canción? (Canta el "gancho" de alguna canción que está bien super de moda ahora, o un clásico canción pop de 1980.)

Pregunta para abrir # 2:

Nota # 1: Los abridores Neutrales funcionan mejor si los entregas de manera informal y casual. No quieres parecer como si pensaras esto sólo para tratar de iniciar una conversación. Además, no quieres aproximarte inmediatamente a una chica, mírala fijamente, y pregúntale. Me gusta actuar como si estuviera caminando más allá de la chica (o el grupo de chicas), en mi camino a otro lugar... y luego hago una pausa y hago la pregunta, mirando hacia ellas por encima de mi hombro. Una vez que responden entonces la conversación comienza a fluir, entonces voy a girar y las estaré viendo de frente.

Nota # 2: pregunta para abrir acerca de las relaciones – específicamente, los celos y lo que constituye el engaño funcionan muy bien, porque se trata

de cosas de las cuales las mujeres siempre tienen una opinión al respecto. Haz una de estas preguntas a un grupo de mujeres, y muchas veces todas te interrumpirán y desencadenará una discusión de grupo muy animada.

Ejemplos:

Estoy de pie junto a un grupo de chicas. Saco mi teléfono, pretendiendo checar un mensaje de texto mientras regreso. Me dirijo a las chicas y digo:

"Ustedes chicas sabrían la respuesta a esto. ¿Está mi amigo Mike equivocado por haberse enojado con su novia? Ella irrumpió en su cuenta de Facebook y se enteró de que estaba enviando un correo electrónico a su ex-novia. Nada malo, sólo estaban charlando sobre cosas al azar y manteniéndose en contacto, pero ella estaba muy molesta de que todavía están hablándose el uno al otro. Y Mike estaba enojado porque él sentía que ella violó su privacidad. Honestamente, si tú pudieras entrar en la cuenta de Facebook de tu novio, checarías sus correos? "

Puedes salir con un sinfín de variaciones sobre este mismo tipo de tema...

"Mi mejor amigo Mike ha estado viendo a una chica de alrededor de un mes y en lo que a él respecta, son novio y novia ahora... pero en su cuenta de Facebook ella todavía tiene como diez fotos de ella y su ex-novio... de fiesta juntos , de vacaciones en Hawaii, etc. Mike quiere que borre esas fotos pero no quiere decir nada porque ella podría ofenderse. ¿Cuál es la "regla" en tener fotos de Facebook de tu ex? Cuando se inicia una nueva relación, se deben borrar las fotos de los 'ex'? "

"Déjame preguntarte algo muy rápido. Mi amiga Jen me acaba de textear, y está enojada porque encontró un libro de recuerdos bajo la cama de su novio y que está lleno de fotos de él y su ex novia, y cartas de amor que se enviaban entre sí, y todos esos pequeños recuerdos de su relación. Esto puede sonar gracioso, pero ella odia la idea de que ella ha estado durmiendo en su cama todas las noches y allí debajo de la cama está este libro de recuerdos con todo acerca de su ex. ¿Crees que ella tiene el derecho de decirle que debe tirarlo a la basura? "

Si esto suena un poco demasiado largo, intenta otro más corto:

"¿Crees que besar a alguien cuenta como hacer trampa? Porque yo estaba con mi amigo Juan la otra noche y se puso un poco borracho y terminó besando a una chica al azar en la pista de baile, y él se siente mal por ello y quiere confesar todo a su novia, pero si lo hace ella perderá la cabeza TOTALMENTE ... "

"¿Dejarías que tu novio vaya a una despedida de soltero si sabes que van a haber strippers allí? Debido a que la esposa de mi amigo Eric dice que no hay forma de que se le permite ir a esta fiesta de solteros a la que ambos estamos invitados porque cree que algunas strippers podrían ir ... que es algo bastante hipócrita, porque he oído de que su despedida de soltera fue un auténtico festín de strippers-hombres ... "

O bien, aquí hay uno divertido que en realidad es bastante eficaz
... "¿Me veo gay?" (O, "¿Esta camisa me hace ver gay?")

(Después que me responde, entonces se puede explicar la historia detrás de tu pregunta. Con la pregunta de "¿Me veo gay", voy a explicar que un chico gay estaba tratando de seducirme hace un minuto en el baño de hombres.

Ahora, aquí está la segunda categoría de abridores...

Abridor Coqueto.

Si tienes confianza en tu juego, puedes "ir al grano" y expresar tu interés en ella de inmediato. Estos funcionan mejor si ya has establecido contacto visual con ella e intercambiaron una sonrisa. (No quieres darle una sorpresa de la nada con una de estas "líneas directas".)

Yo uso Abridores coquetos todo el tiempo cuando estoy en bares y clubes, porque tengo confianza en mis habilidades de conversación. No me importa hacerles saber que estoy interesado sexualmente, porque sé que puedo seguir con una gran conversación que va a construir atracción. Los Abridores coquetos pueden inyectar una "chispa" muy fuerte en la conversación de inmediato, y demostrar confianza masiva.

Ejemplos de Abridores Directos Coquetos:

"Eres tan linda, que tuve que venir aquí y decirte hola."

"Tengo que decirte algo, te ves increíble esta noche".

“Me gusta ese vestido. ”

La clave para usar Abridores Coquetos es hacer la transición inmediatamente a un tema de conversación. Adjunta una pregunta al mismo, o pide su opinión sobre algo.

Reglas Sobre Aproximarse a Mujeres

Sólo hay dos posibles resultados: va a ser divertida, o aburrida.

No pienses en términos de su aceptación o rechazo de ti.

Dite a ti mismo que ella va a ser una persona divertida de conocer, o que va a ser aburrida y no vale la pena tu tiempo. Si ella te da la ley del hielo, no es un "rechazo". Ella es aburrida, y no pierdas el tiempo con gente aburrida, así que cortésmente excúsate y sigue adelante.

Si ella es amigable, entonces va a ser divertida, entonces te quedarás y conocerás más sobre ella. Este es un modo de pensar que da poder cuando te acercas a una mujer.

Nunca le pidas permiso para hablar con ella o disculparte por tu presencia.

No digas: "Perdón, ¿puedo hacerte una pregunta?" No le preguntes si está ocupada. Supón que ella va a estar interesada en lo que tienes que decir, y se lanzará directamente en la conversación.

Esto puede parecer descortés, estamos educados para creer que no debemos hablar con extraños, y que si necesitas hablar con un extraño, entonces deberías pedir disculpas por adelantado.

Los hombres de alto estatus, sin embargo, no se comportan de esta manera. Intentar iniciar una conversación con la chica pidiendo permiso, o sonando apologetico, establece el tono equivocado. ¡No entregues tu poder! Tienes que creer que eres de lo más divertido, un tipo interesante que ella podría conocer en este lugar, y luego meterla de manera divertida en una interesante conversación. Te voy a dar las herramientas para que esto suceda.

Nunca abras con una pregunta de sí/no.

Para estas, bastaría a ella dar un "sí" o "no" como respuesta y la conversación no fluiría. Tus preguntas deben ser abiertas para alentarla a pensar, compartir y expresarse. Si puede ser contestada con "sí" o "no", no lo preguntes. Cualquier pregunta puede ser "volteada" para convertirse en indefinida.

Ejemplos:

Pregunta Cerrada: "¿Eres de por aquí?"

Pregunta abierta: "Puedo decir que no eres de por aquí. Tienes esta sensación agradable y relajada que no veo con la mayoría de las chicas en esta ciudad. Muchas de ellas sólo pretenden ser cool, pero tú pareces real

y yo aprecio eso. "

(Podría estar totalmente equivocado, ella podría haber nacido justo en la misma calle que tú. Eso está bien. Vamos a compartir una risa sobre lo equivocada que estaba mi suposición. La conversación fluirá de todas maneras.)

Cuando se usa un abridor de opinión o pregunta, fíjalo con una razón.

(Usa la palabra "porque"). De lo contrario, suena como si estuvieras haciendo una encuesta, o la repetición de un abridor que has aprendido en un libro. Los estudios han demostrado que con sólo conectar una razón a tu solicitud las personas son mucho más propensas a seguir fluyendo con la misma. Es un capricho divertido de la psicología humana. Ten en cuenta que en algunos de los ejemplos que di anteriormente (el abridor de conversación de "¿Besar es hacer trampa?" y "despedida de soltero con stripper"), he usado un "porque" para atar la pregunta a una historia graciosa.

Otro ejemplo: "Quiero tener tu opinión sobre algo muy rápido, porque mi amigo está pasando por una situación divertida con esta chica con el que empezó a salir..."

(A menudo cuento la historia de mi amiga Sara, que comenzó a salir con un chico súper guapo con el pelo perfecto que estaba mostrando señales de que podría ser secretamente gay. Al igual que el hecho de que él

estaba totalmente obsesionado con la serie de televisión "Glee" y sabía todas las letras de los grandes éxitos de Celine Dion ...)

Tienes que estar en en tu camino a otro lugar.

Una de las principales razones por las que las mujeres se ponen inquietas y mandan a volar a tipos después de un minuto o dos es que les preocupa cuánto tiempo van a tener que hablar con él.

Cuando un tipo cualquiera viene caminando hacia la chica y trata de iniciar una conversación, la chica puede ya estar tensa, pensando en voz baja:

"¿Si yo soy amistosa con él, se va a quedar aquí sin parar de conversar durante una hora?" Puedes eliminar esta preocupación al mencionar que sólo puedes quedarte por un minuto.

"Hola, solo puedo quedarme un minuto, pero déjame preguntarte..." "Déjame obtener tu opinión muy rápido..."

"Hey, tengo que ir a encontrarme con mis amigos en un segundo, sólo quiero decirte que..."

Casi nunca te apagarán las chicas cuando saben que tu pregunta o comentario sólo va a requerir un momento de tu tiempo.

Entonces, entrás en la puerta - y tendrás una oportunidad de mostrar tu

personalidad y trabajar las Cinco Fases. (Una vez que la conversación comience a fluir, ¡no dudes en quedarte todo el tiempo que quieras!)

Tu lenguaje corporal y tono de voz deben ser congruentes con tus palabras.

Si estás evitando el contacto visual, inquieto, o hablando demasiado rápido, el efecto de un abridor preparado se perderá. Tu lenguaje corporal debe estar relajado. Ponte de pie. Habla despacio. Mira a los ojos y sonríe.

Para cualquier pregunta que hagas, ten tus propias opiniones e historias para compartir.

Esto se aplica a todo lo que digas durante la conversación. Si pides su opinión sobre tu compañero Ted y si tu novia se equivocó al exigir que dejara de ser amigo de su ex-novia en Facebook, debes expresar lo que sientes por él después de que ella haya terminado de responder a tu pregunta. Esta es tu oportunidad de plantar las semillas en su mente acerca de tus propias cualidades positivas.

No contradigas totalmente lo que dice. Comprende y respeta su respuesta, y luego pon tu propio "cambio inesperado" en el que haces hincapié en las cosas positivas sobre ti, tales como el hecho de que valoras las cosas como la honestidad, el compromiso, la lealtad, discreción, o la importancia de dejar atrás el pasado y centrarte en el presente y el futuro.

"Sabes, Mandy, es interesante que te sientas así. Tengo que decir que, si estoy saliendo con alguien, que no necesariamente tendría un problema con que esa persona permanezca en contacto con su ex - Yo solo quisiera que esa persona fuera honesta al respecto.

Cuando salgo con alguien es realmente importante para mí ser capaz de confiar en esa persona, ya que pueden confiar en mí completamente. No debe haber ningún secreto. "

"Tienes toda la razón, Mandy. Debería exigirle que se deshiciera de ese libro de recuerdos de él y su ex, porque eso está en el pasado... y cuando estoy en una relación con alguien se trata de nosotros, del presente, y hacia dónde vamos en el futuro".

Mencioné discreción como si fuera otra "semilla" (cualidad positiva tuya) para demostrar. Cuando estoy con el objetivo de conseguir que una chica regrese conmigo a casa esa noche, a menudo obtengo su opinión sobre una historia rápida que me permite plantar la "semilla de discreción." (Las mujeres odian la idea de chicos chismeando a sus amigos acerca de sus "conquistas").

Hazle saber, que no eres el tipo de persona que va a "besar y contar." Esto va a eliminar esa preocupación de su mente – de que si fueras a acostarte con ella, termine siendo una historia que compartas con tus amigos mañana por la noche en el bar... Ej: "Así que mi amigo Mike me mandó un mensaje, tuvo un mal día en el trabajo porque ayer por la noche había una

fiesta de la empresa, y los tragos de tequila comenzaron a fluir, y terminó yendo a casa con una chica con la que trabaja. Ellos habían estado coqueteando entre sí durante meses, y anoche finalmente se unieron.

Así que esta mañana se va a trabajar, enciende su computadora, y tiene cinco correos electrónicos de diferentes compañeros de trabajo felicitándolo por su "gran noche" con Wanda en el departamento de contabilidad. Resulta que la chica con la que conectó le dijo a un montón de gente, lo que no está nada bien del todo... yo soy un tipo que cree en la discreción. Nunca beso y cuento. "

A continuación, si la chica que te interesa está con un grupo, acércate al grupo.

No trates de esperar hasta que se separe de sus amigas -si te le acercas entonces, hay una buena probabilidad de que una de sus amigas aparezca y la arrastre de nuevo al grupo. Usa tu abridor en el grupo, pero no des ninguna indicación de cuál de las chicas fue tu objetivo.

Querrás esperar hasta que la conversación fluya, y que hayas demostrado ciertas cualidades positivas, hasta que empieces a enfocar tu atención en "la que querías".

Recuerda que el propósito de tu abridor y el primer tema no es barrer a la mujer a tus pies. Es para llevarte a la puerta y hacer que la conversación fluya. Es durante la conversación que se va a mostrar tu personalidad fresca, encantadora y construir su interés y atracción. Por supuesto, nada

de esto puede suceder si tú no eres capaz de abrir la conversación en primer lugar.

Asimismo, recuerda, cada "opinión" que le hayas preguntado, y cada pequeña historia que compartas, debe tener un propósito detrás de la misma. No se trata sólo de conseguir que platique y comparta contigo. Se trata de ti utilizando ese tema para plantar las semillas sobre ti mismo.

Las preguntas acerca de hacer trampa, relaciones, etc. sólo son hechas para iniciar la conversación. Estos no son temas que desees vivir durante diez minutos, porque no quieres que ella empiece a hablar del bastardo de su ex-novio o pensando en el tiempo que la engañó y la mandó a volar.

Es tu trabajo el mantener la conversación avanzando, usando **ganchos y escaleras**. Voy a explicar este concepto en un momento.

Ahora vamos a dejar atrás los abridores de conversación y proceder a la Fase Dos.

Fase Dos: Construir el Vínculo

Dedica algún tiempo para conocer acerca de ella y compartir algunos detalles interesantes acerca de ti mismo (tus talentos, ambiciones, pasiones).

Para hacer que comparta, usa declaraciones, historias y conjeturas en vez de hacerle preguntas. Sé impredecible, a diferencia de todos los otros chicos que van al "modo de entrevista" con ella. Éstos son algunos

ejemplos.

Predecible: "Entonces, ¿dónde trabajas?"

Inpredecible: "Tengo la sensación de que hay mucho más en tí de lo que ve el ojo. Déjame adivinar - Eres una cirujana del corazón durante el día, pero tu verdadera pasión es el kickboxing". **Predecible:** "De dónde eres originalmente?"

Inpredecible: "Apuesto a que eres de la costa este. . Me recuerdas a mi amiga Jessica, se viste con el mismo estilo fresco como tú, y tiene una actitud muy divertida. (Nota: No importa si estás bien o mal en tus "conjeturas" puedes ser francamente tonto. De cualquier manera, la estás entreteniéndola e invitándola a llenar los espacios en blanco y te dirá más...)

Predecible: "Ya viste la nueva película de Brad Pitt?"

Inpredecible: "Mi amigo Chad tiene una gran cita mañana, la chica va a ir a su casa y él va a cocinar la cena. Me preguntó qué DVD deberían ver después de la cena. Estaba pensando que algo romántico y divertido sería lo mejor. ¿Cuál piensas que podría ser la película perfecta para citas? "

Siempre ten tus propias cualidades positivas listas para mencionar. Si ella te habla de su trabajo y de cómo le apasiona, ahora tú podrás mencionar una de tus pasiones. Si no te gusta tu trabajo ahora mismo, ¡no lo menciones! Crea un vínculo con ella por el hecho de que eres un apasionado de tu trabajo, y que te apasiona el snowboard. O escribir. O viajar. Aquí está tu oportunidad de hablar de tu pasión y utilizarla como una manera de conectar con ella.

Las mujeres son como exploradores de talento - quieren ver tu potencial, y muchas veces eso es más importante que dónde estás en la vida en este momento. Mientras puedas transmitir pasión y cosas emocionantes en las que estés trabajando, va a estar interesada en ir de paseo.

Esta etapa también se conoce como "construcción de comodidad." Ella necesita sentirse cómoda contigo antes de que ella empiece a sentir atracción. Esto significa que tú deseas mantener el estado de ánimo ligero, alegre y positivo.

Nada de ser un sujeto depresivo. Si tu abridor fue sobre engaño y las relaciones, el Paso Dos significa que debes dejar eso atrás y hablar con ella acerca de otros temas que le pongan de buen humor, revélale que tienes cosas en común con ella, y que aprecias y apoyas las cosas que está haciendo en su vida o trabajando para lograr.

Págale con cumplidos (por ejemplo, consigue que te cuente una de sus pasiones, y luego dile lo genial que crees que es eso).

Otra gran táctica para "construir el vínculo" es hacer planes para hacer cosas juntos en el futuro. Por ejemplo, planifica un viaje: "Tengo muchas ganas de tomar otro viaje pronto.

¿Alguna vez has hecho eso? Llenar tu coche hasta con un refrigerador lleno de comida y cervezas, y salir a la carretera con tus amigos hacia algún lugar nuevo? "

Entonces, haz un "plan" para hacer lo mismo con ella. Este plan probablemente nunca sucederá-puede en realidad ser loco y ridículo:

Tú: "Apuesto a que serías una compañera de viaje maravillosa. ¿Cuál es un país que siempre has querido visitar? " Ella: "Francia".

Tú: "OK, Francia es. Pero si vamos a hacerlo bien, vamos a necesitar algo de efectivo así que aquí está el plan. Tú y yo nos vamos robando bancos cruzando el país, como Bonnie & Clyde. ¿Yo hago los robos y tu conduces el coche de huida. Trato? "

O bien, habla de algún destino increíble al que fuiste... y haz que revele algún lugar exótico al que siempre hayas querido ir. Después, haz un "plan".

Conocí a una chica que hace poco me dijo que su sueño era ir a Venecia, Italia debido a que su "pasión oculta" era el arte. Trabajaba en un trabajo corporativo de 9-a-5, pero su sueño era ser pintora. Así que le dije ...

"Está bien, es un plan. Tú y yo estamos moviéndonos a Venecia. Voy a mantenernos al conseguir un trabajo como gondolero, remando a turistas alrededor del canal y recogiendo propinas. Tú vas a trabajar en tus pinturas, y, finalmente, serás aclamada como el próximo Picasso y vamos a abrir tu propia galería, vender tus pinturas por un millón de dólares cada una, y vamos a vivir una vida de lujo ".

Mientras más loco se vuelvan estos "planes", mejor van a funcionar - porque van a ser más propensas a seguir el juego y decir: "Claro, ¿por qué no! Suena muy bien! "

La idea es llevarla en el concepto mental de que ustedes dos van a pasar un rato en el futuro y tener tiempos de diversión y aventuras juntos. Es una forma de construcción de la idea en su mente de que ustedes dos tienen una "relación" y ahora va a ir más allá de esta noche, incluso si sólo se vieron hace veinte minutos.

Hacer que se emocione en ir en una aventura divertida, y loca también crea la oportunidad perfecta para que tú puedas comenzar a construir contacto físico con ella. Choca su mano en señal de acuerdo y pregúntale a donde quiere viajar, y luego da tu propia respuesta. Haz una lucha de pulgares con ella para decidir a donde los dos de ustedes irán.

Lo que estamos haciendo aquí es inyectar diversión a la conversación de una manera enorme.

El etiquetado es también parte de este paso. Esto significa que tú le aplicas una "etiqueta" y refuerzas la idea de que es una persona divertida, espontánea, que está lista para cosas nuevas. Habla con ella acerca de viajes, haz algún plan "espontáneo" con ella, y luego dile que es increíble porque es una persona fresca, espontánea y no es como la mayoría de las otras chicas que están tensas y que no pueden pensar fuera de la caja.

En el libro pionero de Robert Cialdini "Influencia: La Ciencia De La

Persuasión", él escribe acerca de un principio psicológico llamado Compromiso y Consistencia. Esto significa que cuando etiquetamos a alguien de cierta manera y hacemos que estén de acuerdo (se comprometen) al mismo tiempo, van a querer comportarse de una manera que sea consistente con esa etiqueta.

Por lo tanto, cuando hablas de lo buena onda que ella es por ser espontánea, no va a querer actuar de una manera que contradiga esa etiqueta. Esto hace que sea mucho más fácil persuadirla de hacer cosas "espontáneas" contigo esta noche:

"Sé que eres una chica espontánea y hay un bar impresionante aquí cerca que es genial el jueves por la noche ... deberíamos totalmente ir por una copa allí porque mi amigo Joe es barman y él hace el mejor Mojito en el planeta. Hay que ir."

"Es genial que siempre estás lista para divertirte, porque en la noche del viernes mi amigo va a tener una fiesta y va a ser impresionante. Te recogeré a las ocho en punto y vamos a tener un momento muy divertido."

Normalmente, con un hombre que acaba de conocer, invitándola a estos lugares podría causar que hiciera una pausa y reflexionara acerca de las razones para no seguir la corriente. Pero cuando la "etiquetas" al principio de la conversación como divertida, o aventurera, o de espíritu libre ... y haces referencia a esto de vez en cuando durante la conversación ... será mucho más probable que actúe de una manera que coincida con esa

etiqueta.

Tú la puedes etiquetar en todo tipo de otras maneras. Por ejemplo, si te gusta ir a la playa, y ella expresa lo mucho que le encanta la playa, entonces puedes decirle "No puedo recordar la última vez que me encontré con una chica a la que le encantaba la playa tanto como yo.

Tenemos que ir a la playa uno de estos fines de semana".

Nota: dijiste que "uno de esos fines de semana." No dices específicamente "el próximo sábado." Debido a que esto suena totalmente inocuo y vago, ella se siente obligada a decir "claro, eso suena divertido".

Aunque este plan no puede suceder en realidad, estas tácticas lingüísticas consolidan tu enlace con ella. La hacen sentir como si una relación se estuviese desarrollando. Esta no es sólo una pequeña charla ordinaria entre dos desconocidos en un bar, los dos de ustedes tienen planes para hacer cosas divertidas juntos.

Todo lo que necesitas hacer es averiguar un interés que tengas en común. Entonces etiquétala. Juega con lo divertido que es que ella ame lo mismo que tú. Entonces dile (no le pidas) que los dos de ustedes vayan a pasar el rato y disfrutar de esa actividad juntos.

Otra parte de este paso es construir **conformidad**. La idea aquí es enmarcarte como el líder, y enmarcarla como la seguidora. Ponla cómoda

con la idea de que guíes el camino. Haz que te cumpla con pequeñas solicitudes al principio, lo que la hará más dispuesta a conceder mayores solicitudes posteriores. Programa su conformidad contigo.

Por ejemplo, podrías estar hablando con una chica en un bar o club.

Entonces dices...

"Quédate aquí por un minuto, no te muevas. Tengo que ir a saludar a alguien muy rápido."

"Toma mi copa por un minuto, tengo que salir y hacer una rápida llamada telefónica".

Estas "solicitudes" no suenan como una gran cosa. Y no lo son. Pero lo que estás haciendo es construir conformidad. La mayoría de los chicos se comportan de manera opuesta, están tratando de cumplir con lo que la chica quiera. (Le solicitan, "¿Quieres sentarte?" "¿Necesitas un trago?" "¿Quieres ir a algún otro sitio?", Etc.)

En su lugar, tú quieres ser el líder de la interacción y tenerla cumpliendo contigo. Las mujeres se sienten a gusto con los hombres que se hacen cargo y lideran.

Esto no tiene nada que ver con la actuación macho o agresivo. Una de las mejores tácticas para construir conformidades es simplemente tomarle de la mano y llevarla a otra área de la barra o club. En lugar de preguntarle,

"¿Quieres ir a buscar un lugar para sentarte?", la tomas de la mano, y dices "Vamos, vamos a encontrar un asiento", y la llevas allí.

También puedes hacer esto si ella dice que tiene que ir al baño de mujeres. En lugar de alejarte de ella, y tú sentado allí sólo esperando a que vuelva, tómala de la mano y *llévala* al baño de mujeres. Mientras que ella esté ahí, entabla una conversación con quienquiera que esté cerca.

Cuando ella vuelva a salir, debe ver que hablas con alguien que está disfrutando de la conversación (lo cual acumula tu valor social).

Temas que a las Mujeres les Encantan

Con el fin de asegurarse de que la conversación siga fluyendo sin problemas, - contigo trayendo temas que la entretengan, diviertan y la hagan pensar y compartir, he aquí un rápido "acordeón" de los temas con los que las mujeres reaccionan bien.

Drama en las Relaciones

Más temprano, te di algunos ejemplos de abridores y temas de conversación que se centran en amigos tuyos que están pasando por situaciones cómicas / inusuales con sus novios o novias. Las mujeres aman dar sus opiniones sobre estas cosas.

Sal con unas cuantas historias rápidas que puedas contar, para obtener sus opiniones. Piensa en el programa de televisión de "Jerry Springer", que con frecuencia tenía invitados que revelaban algunos "sorprendentes

secretos" a su amante. Mientras más rara y divertida sea la historia, más fuerte será la reacción que conseguirás. (Sólo manténla alegre.)

Pasiones.

Llévala a compartir sobre sus aficiones, intereses u objetivos de largo plazo de los que ella esté verdaderamente apasionada. Una vez conocí a una modelo magnífica para morirse que odiaba a su industria y esperaba con interés el día en que pudiese dejar de caminar por las pasarelas y perseguir su sueño de ser violinista.

En otra ocasión, me encontré con una entrenadora personal bastante caliente en mi gimnasio cuya pasión era la comedia escénica. Te sorprenderá a lo que algunas mujeres hermosas son apasionadas, una vez que caves un poco más profundo llegarás a conocerlas realmente.

Llegar a este tema te ofrece la oportunidad de compartir con ella tu pasión personal.

Las mujeres aman a los hombres apasionados. Puedes ser un apasionado de la música, las películas, los viajes, el arte, la gastronomía, el snowboard... al hablar con ella al respecto y expresar por qué te gusta tanto, instantáneamente te estarás elevando por encima de los demás chicos que ha conocido recientemente que podrían ser bien parecidos, que podrían hacer un montón de dinero, que podrían ser divertidos, pero realmente no parecen ser apasionados por algo.

Viajar

Este es un tema fascinante, y punto. No veas esto como tu oportunidad para saltar y alardear de todos los lugares en los que has estado. Llévala a hablar de sus propias experiencias, y los lugares que sueña con visitar en el futuro.

Si has hecho un montón de viajes, ten unas cuantas historias listas para contar de los lugares más asombrosos / cambio de vida / interesantes que hayas visitado. Las mujeres se sienten atraídas por hombres que viajan, te hace parecer bien conectado en el mundo, bien informado y sofisticado. También planta la semilla en su mente de que si sale contigo, tú nunca serás aburrido. Le mostrarás nuevos lugares.

Chismes de celebridades y cultura pop.

Este material es como cocaína crack para las mujeres. Son adictas a los chismes que involucran celebridades. También les gusta hablar acerca de la cultura pop, reality shows, etc. Antes de salir al encuentro de las mujeres, pasa algún tiempo navegando alrededor de los sitios web como [www.tMz.com](http://www.t TMZ.com) y www.perezhilton.com.

Lee sobre algunos de los últimos chismes de celebridades chocantes y divertidos. Te dará algo de "munición conversacional" que puedes utilizar. Entonces, plantea algunas preguntas divertidas sobre estos temas.

"Yo trabajo con esta chica llamada Vanessa que está enamorada de Justin Beiber, que creo que es un poco rara, porque ella tiene como 30 años y casada. Honestamente, ¿irías a una cita con Justin Bieber? "

"¿Podrías explicarme por qué Kim Kardashian es, literalmente, la mujer más famosa del mundo en este momento? ¿Y qué hace ella, exactamente? "

Ahora vamos a pasar a la etapa siguiente, que es...

Fase Tres: Rétales & Utiliza Empujar-Jalar

Debes cambiar de marcha e ir al siguiente paso. La segunda fase es un lugar cómodo para estar... creando confianza, compartiendo, hablar de cosas interesantes que tienen en común. Pero para hacerla sentir atracción, es necesario demostrarle que eres un hombre de gran valor que no está seguro de que ella esté hasta tus estándares.

Las mujeres quieren lo que no pueden tener. Ellas aman a un hombre que sea un reto.

Esto es muy importante para recordar en cuanto a volver a atraer a tu ex, que es en lo que vamos a entrar en detalle un poco más tarde. Si ella sabe que siempre te puede tener, y que realmente no tienes ninguna otra opción de citas, no te valorará.

Pero si ella sabe que eres un tipo que está "en demanda" (es decir, otras mujeres te encuentran atractivo), y la haces saltar a través de algunos aros

para tenerte de vuelta, te convertirás en el premio que desesperadamente quiera ganar.

Esta es la razón por la que la Fase Tres se trata de mostrar un poco de "confianza arrogante" y hacer que esta nueva mujer con la que estás hablando sienta que va a tener que trabajar para conseguir a un tipo como tú. No va a ser tan fácil.

Este paso también se trata de inyectar algo de energía sexual en la interacción. Quédate demasiado tiempo en la Fase Dos, y podrías terminar en la Zona de Amigos-ella piensa que eres un buen chico, pero no siente ningún deseo de tener relaciones sexuales contigo. Aquí es donde puedes construir la tensión sexual y la química sexual.

Aquí hay algunas maneras de Tentar mujeres:

Menciona cómo ustedes dos jamás podrían salir juntos.

"Eres muy buena onda, Susan, pero nunca podríamos ser novio y novia. Somos demasiado parecidos. Probablemente nos chocaríamos todo el tiempo, y luego tendríamos sexo loco y despertaríamos a todos los vecinos. .. y luego romperíamos de nuevo al día siguiente y tirarías toda mi ropa fuera en el patio delantero ... sería caliente, pero un montón de drama. "

"Es una lástima que renuncie a salir con chicas como tú..."

"Tú no eres mi tipo, pero por alguna razón te encuentro algo interesante".

"Eres tan buena niña - probablemente no deberías salir con un tipo como yo. Podrías meterte en todo tipo de problemas".

"Eres tan linda... en serio, sin embargo, probablemente deberías estar hablando con un chico agradable como el que está por allí (apunta a un tipo de aspecto tonto). Yo soy más como el hombre del que tu madre te advirtió. "

Ponla en la zona de amigos

Este es súper poderoso porque invierte los papeles normales - por lo general son las mujeres las que ponen a los chicos en la zona de amigos, ¿correcto? Pero tú puedes hacerlo con ella...

"Eres como la hermana menor que nunca tuve." (O: "Me recuerdas tanto a una de las amigas de mi hermanita.") Te puedo decir que eres una muy buena amiga a tener. "

Acúsala de tratar de seducirte.

Si es el momento para conseguirle un trago - o ella se ofrece a comprar uno, di: "Bueno, una bebida, pero promete que no tratarás de aprovecharte de mí."

O, "Va a tomar más de un trago para llevarme a la cama. Espero una cena y película por lo menos."

Si ella te toca, puedes decir "Hey, manos fuera de la mercancía. Eso va a

costar veinte dólares ".

Contratála/Despídela

"Te voy a contratar como mi asistente personal." O, "Yo siempre he pensado que mi vida haría un gran libro. Te voy a contratar como mi biógrafo personal. Te pagaré lo que quieras. "(Si ella sabe cómo construir sitios web, hazla tu desarrollador de sitios web. Si la fotografía es uno de sus pasatiempos, hazla ahora tu fotógrafo personal. O tu chef. O entrenador personal... o entrenador de vida ...)

Entonces, cuando ella haga algo tonto o dé una respuesta poco convincente a una de tus preguntas, "despídela": "Eso es todo-estás despedida. Dile a la chica de allá en el vestido rojo que puede enviar su resumen. "

Usa el sistema de puntuaciones

"Está bien, voy a pedirte algo, pero ten cuidado de cómo responder, porque esta respuesta tiene un valor de diez puntos...."

Si la respuesta es "correcta", le dices que ha ganado diez puntos y si llega a cincuenta puntos gana un bono. Esto ahora puede ser un tema que corra a través de la conversación. Resta puntos para las respuestas poco convincentes. Da puntos a las buenas respuestas. Tú estás construyendo conformidad y enviando el mensaje: es su trabajo el impresionarte, no al

revés. Estás haciendo que quiera ganar tu aprobación.

Fase Cuatro: Escala & Cierra

Una vez más, el objetivo principal del aprendizaje y el uso de estas tácticas es para que puedas desarrollar tu confianza en torno a las mujeres en general (y para salir y pasar un buen rato). Si no estás interesado en dormir con nuevas mujeres debido a que tu principal prioridad es recuperar a tu ex, eso está bien.

Te recuerdo, sin embargo, que tu ex rompió contigo. Así que no te sientas culpable o avergonzado si deseas ligar con alguna chica nueva y atractiva que llegues a conocer. Puede servir como un recordatorio poderoso de que las mujeres te encuentran atractivo. (Ey, hay una razón por la que tu ex comenzó a salir contigo en el primer lugar.)

A veces un hombre necesita que se le recuerde esto, después de haber sido objeto de un rechazo y que tu corazón haya sido pisoteado. Así, en el caso de que sí quieras dar un paso más con una nueva chica que hayas conocido, he aquí algunos consejos.

Durante las dos fases anteriores, debes haber construido contacto físico con ella lenta y sutilmente. Durante la Fase Cinco, este contacto se va a poner más íntimo. (Poniendo un brazo alrededor de su cintura, acariciando la parte posterior de su cuello, haciendo que se siente en tu regazo, etc.) Esto es también cuando hagas el cierre.

Explico mis tácticas de cierre preferidas en mi libro "Mack Tácticas" ... y al

igual que los grandes vendedores tienes que estar "Siempre Cerrando" (ABC).

Si estás interesado en ligar con ella, consigue ese número de teléfono para que puedas programar una cita. Tráela de vuelta a tu casa esta noche si ella parece estar interesada. No se sabe si alguna vez vas a tener otra oportunidad como la que tienes en este momento.

Las Mujeres Quieren ser Encantadas y Seducidas. No ganas ningún punto por tratar de ser un "caballero" que no muestra ningún interés sexual y espera a que ella dé señales románticas. Ella probablemente nunca lo hará. Ella quiere saber si eres un hombre que no tiene miedo de llevarla por el camino de la seducción y hacerla disfrutar de la experiencia.

Las mujeres, al ser criaturas muy emocionales, tendrán todo tipo de dudas acerca de ligar contigo si les permites empezar a pensar en esas posibilidades. (Una de sus grandes preocupaciones es "ir demasiado rápido" y ser percibidas como una "puta".) A través de una conversación efectiva, creando vínculos con ella, y siguiendo los cuatro pasos, se puede neutralizar esas preocupaciones y hacer que siga tu liderazgo a lo largo del camino.

Ganchos & Escaleras

La clave para no quedarse sin material de conversación es la comprensión de cómo utilizar "ganchos".

Un "gancho" es cualquier cosa que una chica menciona que se puede convertir en un tema de conversación en ese momento, o más adelante.

Una "escalera" es una oportunidad en la conversación para que tú puedas sembrar una semilla positiva en su mente y elevarte a ti mismo a un nivel superior. Así pues, querrás buscar los ganchos que se puedan convertir en una escalera.

Por ejemplo, es posible que desees hablar con ella acerca de música. Me gustaría traer el tema de la música, porque es un tema del que yo sé mucho, y soy un apasionado de las bandas y artistas que me encantan.

No voy a hacerle una pregunta estándar como "¿Qué tipo de música te gusta?"

En su lugar, voy a poner un giro interesante en eso y decir algo como: "Apuesto a que tienes buen gusto para la música. ¿Qué estabas escuchando hoy en la radio del coche? "

Ella podría responder, "Lady Gaga. Mi hermana y yo la vimos en concierto en Las Vegas un par de meses atrás." Acaba de proporcionarme varios posibles ganchos-trampolines para nuevos temas que me permiten a mí mismo construirme (sin sonar como que estoy presumiendo).

Sólo en esa respuesta breve, ella tiró tres ganchos que podría querer utilizar:

A) Lady Gaga. Aunque no soy un gran fan, yo respeto la forma original de Lady Gaga. Ella tiene su propio estilo y es una creadora de tendencias. Voy a hablar de cómo respeto eso de ella, y cómo es bueno cuando una persona está dispuesta a tomar riesgos y hacer su propia cosa, ya que la mayoría de la gente tiene una mentalidad de "seguir al rebaño". Ahora puedo hablar de cómo me gusta ser un empresario y asumir riesgos para alcanzar mis propias metas, sin importar lo que los demás puedan pensar, y luego la haré hablar acerca de sus propias actividades y pasiones. Buen material. Una escalera definida.

B) El hecho de que ella tenga una hermana. Puedo preguntarle si su hermana es mayor o menor, y relacionar una historia algo divertida sobre un concierto al que fui con mis hermanas pequeñas años atrás. (Ella me rogó que la llevara a un concierto de los Backstreet Boys... que yo pensaba que iba a ser una tortura, pero para el final del show en realidad estaba cantando ¡porque sus canciones son tan pegajosas!)

C) El hecho de que ella fue a Las Vegas. Toneladas de material de conversación allí. He pasado mucho tiempo en Las Vegas y puedes hablar con ella acerca de tus clubs favoritos, o contarle una historia sobre el momento en que tuviste una suerte ridícula en las mesas de blackjack en el casino y terminaste comprándote a ti y a tus mis amigos puros trajes de lujo. (Yo tiraría unos "planes" para visitar las Vegas juntos: "Sarah, tú y yo nos vamos a Las Vegas un día de estos y tú serás mi amuleto de la suerte, voy a ganar un paquete en el blackjack, y vamos a tener una boda rápida en la Capilla de Elvis y luego la anularemos al día siguiente. Será una

divertida historia que podemos contar a nuestros nietos... ")

Como he escrito en el párrafo anterior, me acordé de la película de risa "The Hangover". (¿Recuerdas que uno de los personajes, en su desmayo inducido por drogas, se casó con una bailarina de striptease en una ridícula capilla de las Vegas y tuvo que conseguir su anulación?)

Así que, si yo quisiera, podría decirle "Vamos a tener una boda rapidita en la Capilla de Elvis y luego la anulamos al día siguiente. Será como en esa película, "The Hangover". ¿Acaso no fue chistosa esa película? "(Y ahora estamos hablando de nuestras películas cómicas favoritas.)

Sólo te estoy dando algunos ejemplos rápidos. Podría darte un millón más. Durante una conversación, las oportunidades de agarrarte de ganchos surgirán constantemente. Al identificar estos ganchos, tú nunca tendrás que luchar para saber qué decir a continuación.

El ser un gran conversador significa ser capaz de reconocer los ganchos, agarrarse de los más interesantes, y utilizarlos para mantener viva la conversación en direcciones nuevas. Cuando lo hagas bien, serás a prueba de todo.

Un ejemplo más...

Chico Promedio: ¿En que trabajas?

Chica: Soy maestra.

Chico Promedio: ¿En verdad? Eso está bien. Entonces, ummm has

estado en este

Chica: Si. Mucho gusto en conocerte pero tengo que ir a encontrar a mis amigas...

(El chico promedio se retira, se toma otras 9 cervezas, se va a casa y masturba viendo pornografía.)

Ahora echemos un vistazo a cómo un tipo encantador como tú puede manejar eso...

Tú: Tienes mucha energía positiva, Cindi. Me gusta mucho eso. Seguramente estás trabajando en salvar el mundo ahora mismo, o haciendo otra cosa realmente interesante...

Ella: Ja, ja. En realidad no, yo sólo soy una maestra.

Tú: Tengo un gran respeto por los maestros. No hay manera en que yo estuviera donde estoy hoy si no fuera por el señor Barnes, mi profesor de inglés en la preparatoria. Él fue la primera persona que realmente me inspiró a ser escritor. Así que para que te metas en la enseñanza, debe haber habido alguien que te inspire...

(La conversación fluye y va más profundo... empiezas a hablar de tus pasiones, metas, el hecho de que estés trabajando en un libro, el hecho de que quieres iniciar un programa después de la escuela para ayudar a los niños dentro de la ciudad... estás creando un vínculo tan rápidamente que conseguir su número y verla de nuevo está garantizado, y llevarla a casa esta noche es una clara posibilidad.)

Cuanto más hables con las chicas y practiques tu "flujo", más fácil será que puedas elaborar sobre prácticamente cualquier tema – y plantar semillas en su mente acerca de tus propios intereses diversos, amplitud de conocimientos y talentos, pasiones y metas.

Si ella pasa a mencionar algo acerca de California, mencionaré a mi antiguo compañero de universidad Dave, que vive en California y dejó a su trabajo de alta presión en el sector financiero para ser un surfista de tiempo completo. Algunas personas podrían llamarlo un vago, pero me encanta la forma en que fue contra la corriente e hizo lo que le haría feliz, porque la vida es demasiado corta para vivir de otra manera.

Ahora puedo hablar con ella acerca de la universidad y averiguar dónde fue a la escuela, y ver si era una chica de fiesta o una estudiante seria, etc. Puedo relatar algunas de mis propias experiencias de la universidad, y hablar de lo que fue un tiempo increíble en mi vida que dio forma a lo que soy hoy en día. Puedo mantener una conversación ligera y divertida y contar algunas historias divertidas sobre mis días en la fraternidad, o llevarla un poco más profundo.

Presta atención y ponte al pendiente de los ganchos. Ella va a suministrarlos. Mediante el uso de ellos y controlando el flujo de la conversación, ella no se detendrá a pensar "bueno este chico es un poco divertido para platicar, pero no es mi tipo, así que debería ir a buscar a mis amigas..."

En su lugar, va a ser arrastrada por tu entusiasmo y energía y se dejará llevar con el flujo. A dónde la lleves dependerá de ti.



PASO 3:

USA EL INTERNET PARA PLANTAR SEMILLAS EMOCIONALES

**Escrito Por
Samantha Sanderson &
Dean Cortez**

**Enamora
a tu FX**



www.EnamoraAtuEx.com



PASO 3: Usa El Internet Para Plantar

Semillas Emocionales

Como he dicho antes, salir y ser social es una de las mejores maneras de construir tu confianza en ti mismo, recuerda el hecho de que eres un tipo divertido y atractivo, y salte de la casa para que no 'estés gastando tus noches de viernes trapeando la casa o checando el perfil de Facebook de tu ex cada cinco minutos.

Además, quieres que tu ex se dé cuenta de que estás ahí afuera en la escena, conociendo (y posiblemente saliendo de citas) con nuevas mujeres. Este es un componente poderoso del método Neutralizador de Emociones Negativas.

Esta sección se va a centrar en gran medida en el uso de Facebook para plantar pensamientos positivos de ti en la mente de tu ex y borrar los recuerdos negativos. Voy a suponer que tienes un perfil en Facebook y lo utilizas con cierta regularidad, y que tu ex está allí, también. (En este punto, casi todas las mujeres que conozco son ávidas usuarias de Facebook.)

Este es el primer paso: cuando sales a socializar con amigos o disfrutar de actividades divertidas, toma fotos. Saca algunas fotos de ti y tus amigos pasando un buen rato. Y asegúrate de obtener algunas fotos de ti con mujeres atractivas. (Si es necesario, en un bar siempre puedes pedir tomarte una foto con una bonita mesera.)

Esta técnica es sobre la construcción de la prueba social. La gente en estas fotos, que obviamente disfruta saliendo contigo, están "dando fe" de ti en un sentido. La idea es que tu ex vea estas fotos, y vea que vas a salir con amigos y disfrutar de ti mismo. Con la inclusión de algunas "nuevas mujeres" en estas fotografías (incluso si es sólo una chica guapa que conociste hace cinco minutos y con la que te tomaste una foto), también desencadenarás sentimientos de celos.

Luego de publicar algunas de estas fotos en tu perfil de Facebook. Escribe leyendas para las fotos que hagan hincapié de lo divertido que te la pasaste. Por ejemplo, "Yo y Jenna en Blue Martini en la noche del sábado. No dejes que su aspecto inocente te engañe, ella festeja como una estrella de rock... "

Las leyendas deben ser un tanto ambiguas. Deja que tu ex saque sus propias conclusiones acerca de quién es esta mujer. ¿Es tu nueva novia? ¿Tu nueva amante? ¿Sólo una amiga? Ella se lo estará preguntando.

Si los clubes y bares no son lo tuyo, estas imágenes pueden mostrar que disfrutas de cualquier tipo de actividad con una mujer atractiva. Una vez tuve un estudiante llamado Matt que estaba en medio de su Día 30 de período de No contacto con su ex. Se encontró con una linda chica llamada Tiffany mientras estaba paseando a su perro en el parque.

Charlaron, y se dio cuenta de que era una oportunidad para que se tomara una foto de él con una chica la cual podría publicar en Facebook para

captar la atención de su ex. Entonces él le dijo: "Te pareces tanto a mi amiga Kate. Ustedes dos podrían pasar por hermanas. Déjame tomarme una foto contigo, quiero mostrársela a Kate. "Y entonces él sacó su iPhone y tomó una foto de los dos de ellos de pie juntos en el parque, sonriendo.

Matt entonces la publicó en su perfil de Facebook con el título sencillo, "Yo y Tiffany en el parque el domingo. Un gran día".

Nunca vio a Tiffany de nuevo, pero su ex-novia le envió un mensaje sarcástico esa noche: "Vi tu foto de Facebook. ¡Parece que te estás divirtiendo siendo soltero! "

Matt me pidió algunos consejos sobre cómo responder. Y le envió un mensaje de vuelta que decía: "Es bueno saber de ti, me está yendo muy bien. Espero que estés bien. "

Ella contraatacó con otro texto: "Entonces, ¿quién es Tiffany? ¿Estás saliendo con ella? "

Marcos no envió una respuesta. Esperó hasta que el día 30 cuando el período de No contacto había terminado. Entonces le envió un mensaje para volver a iniciar el contacto con ella (como te voy a mostrar cómo hacer un poco más tarde), inmediatamente consiguió que ella aceptara reencontrarse, y terminó teniéndola de vuelta.

Si no eres el tipo de persona que puede entablar conversaciones con las mujeres, ¡finge! Tome una fotografía de una mujer que conozcas al azar durante una de tus salidas nocturnas, y publícala en tu perfil de Facebook. O pide a una mesera linda que se tome una foto contigo.

Incluso puedes decirle: "¿Puedo tomar una foto contigo? Mi ex-novia la va a ver, me harás ver como una estrella de rock, ¿de acuerdo?" Me he dado cuenta que las mujeres suelen ser felices al cooperar de esta forma. Ellas se acurrucarán cerca de ti y mirarán a la cámara seductoramente.

¡Perfecto!

Luego, cuando la publiques en Facebook, escribe un título que sugiere que la conoces mejor de lo que realmente haces (es decir, "Mi amiga Jenn en el bar de Murphy. ¡Música en vivo impresionante el viernes por la noche!") Esto puede sonar un poco barato, pero bueno, compraste esta guía porque quieres recuperar a tu ex. Y esta táctica funciona. Cuando incluso insinúes a tu ex que estás de vuelta en el mundo de las citas (y tienes éxito), ella experimentará el miedo de la pérdida.

Ella va a pensar en tus cualidades - las cualidades atractivas que otras mujeres están apreciando. Ella también va a empezar a cuestionarse probablemente así misma: "¡Si él puede encontrar otra cita tan fácilmente, tal vez soy fácil de remplazar!"

Cuando estos tipos de pensamientos empiezan a batirse en el interior de

su cabeza, la hace mucho más abierta a la idea de hablar contigo otra vez- y tal vez darle a las cosas otra oportunidad.

En cuanto a realmente salir con algunas de estas nuevas mujeres que conocerás, yo digo "¿por qué no?" No tienes que sumergirte en una nueva relación si no lo deseas.

Está perfectamente bien el trabajar los pasos del método neutralizador de Emociones negativas, al tiempo que disfrutes de algunas citas casuales, frescas, divertidas con nuevas mujeres. Y probablemente te hará sentir menos presión para ser "exitoso" en las citas, ya que tu objetivo principal sigue siendo recuperar a tu ex.

PASO 4:

RE-INICIA CONTACTO

Escrito Por
Samantha Sanderson &
Dean Cortez



www.EnamoraAtuEx.com



PASO 4: Re-Iniciando Contacto

Si has hecho todo lo que he indicado que hagas hasta este punto, debes estar zumbando con un nivel de confianza que no habías sentido en mucho tiempo. El trabajo realmente duro está hecho.

Si llegaste al final de todo el período de No Contacto y te sientes bien contigo mismo, estás en una posición de fuerza para recuperarla.

Sólo recuerda, si inicias contacto demasiado pronto vas a reducir (y posiblemente arruinar) la probabilidad de que esto ocurra.

Mantén tus ojos en el premio.

¿Quieres a tu novia de vuelta?

Tienes que hacer las cosas de la manera correcta. Este es un método probado que ha funcionado en varias ocasiones para los demás en la misma situación en la que estás. Si manejas la fase de no-contacto correctamente e hiciste todos los pasos anteriores, y ella se pone en contacto contigo después de una buena cantidad de tiempo en la zona de No contacto, entonces estás listo para empezar a recuperarla de una vez. Y si ella no te busca ni te contacta durante el período de no contacto, entonces es el momento para que tomes acción.

Re-Iniciando Contacto Y Re-Encendiendo El Romance

Voy a suponer que durante el periodo de "no contacto", tu ex no ha estado en contacto. Y ahora, tú has tomado la decisión que quieres darle a la relación otra oportunidad.

Entonces, ¿cómo la encuentras? ¿Cómo se debe dar el primer paso?

Antes de hacer esto, hazte dos preguntas. Y si ya has hecho estas preguntas, hazlo una vez más y sé totalmente honesto contigo mismo:

¿De verdad amas a esta mujer y crees que ella es la mujer adecuada para comprometerte-o ¿simplemente estás aburrido o cansado de estar solo? No trates de volver a encender la relación a menos que estés seguro de que todavía te gusta (y por las razones correctas, ¡no sólo porque te sientes solo y caliente!)



En segundo lugar, pregúntate lo siguiente: ¿fue tu pasada relación con ella saludable? Es mucho más fácil de recordar todas las cosas buenas de una chica (especialmente la sexual) que reflexionar sobre las cosas malas.

Sólo si tus respuestas a ambas preguntas es "sí" debes seguir adelante y buscarla.

Y aquí están algunas preguntas más a considerar. Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es "si", entonces probablemente no estás listo para tratar de volver a iniciar la relación.

- ¿Sigues teniendo problemas para comer, dormir o trabajar, porque siempre estás pensando en ella?
- ¿Estás checando constantemente el teléfono, el correo electrónico o Facebook para ver si se ha tratado de contactarte?
- ¿Aún tienes fuertes sentimientos de ira o resentimiento hacia ella?
- ¿Existe una posibilidad de que vayas a “perderte” emocionalmente si te comunicas con tu ex novia, y ella no quiere hablar contigo?

De nuevo, si contestaste "sí" a cualquiera de estas preguntas, puede ser que necesites un poco más de tiempo antes de contactarla. Todavía estás emocionalmente vulnerable. Si te acercas a ella en este estado, será obvio para ella que no has "superado" la ruptura y tu objetivo es tratar de volver con ella. (Aunque esto es cierto, no quieres que ella sepa esto.)

Cómo Contactarla

Recomiendo dos métodos de reanudar el contacto con ella: a través de Facebook, o mensajes de texto con tu teléfono. (Me doy cuenta de que hay otros sitios "sociales", además de Facebook, pero seamos sinceros, Facebook es el sitio que utiliza todo el mundo en estos días.)

Estos dos métodos te permiten "medir la temperatura" y tantearla. Puedes comunicarte con ella de una manera que parezca discreta y casual, y le estás permitiendo tiempo para responder -de modo que cuando ella responda, serás capaz de tener una idea de cómo se siente sobre ti, y ver si podría estar extrañándote (o prefiere no saber de ti en este momento).

Si llamas a su teléfono y ella no contesta, probablemente vas a asumir que ella vio tu número y optó por ignorarlo, lo que te va a irritar (si es que realmente vio tu llamada telefónica o no). Y si la llamas y ella sí contesta, podrías haberla encontrado fuera de guardia, o distrayéndola mientras estaba en medio de algo. Te vas a molestar si ella no tiene tiempo para charlar contigo, o no suena complacida en oír de ti cuando, en realidad, podría tener las manos ocupadas con algo en ese momento (¡o incluso

podría tener un teléfono que no funciona o conexión a internet en este momento!).

La conclusión es, las posibilidades de que la llames de la nada y cacharla en una ocasión, donde está completamente libre y con ganas de charlar, no son muy buenas.

Y seamos sinceros, saltando en una conversación telefónica con tu ex, después de pasar tanto tiempo fuera de contacto, ¡es desesperante! Tus emociones pueden sacar lo mejor de ti. Puedes dejar escapar cosas que no tenías intención de decir, o ella podría sentir tu nerviosismo y pensar que debes estar desesperado por volver con ella. Esto no envía el mensaje correcto.

Y esta es la razón por la que un mensaje de Facebook escrito de inteligentemente (o mensaje texto) es mucho más probable que ella, y obtenga una respuesta de abra la puerta a una posible reconciliación.

Las reglas son sencillas:

- Sé optimista y amable.
- Mantén la conversación alegre. Quédate con temas divertidos - nada triste o que suponga un problema que estés teniendo.
- Dile (o muéstrele) algo que le recuerde de la conexión que solías compartir con ella.

- TÚ debes ser el que ponga fin a la interacción.

Un método eficaz de la manera de empezar esta compensación es enviarle un mensaje que active un recuerdo positivo en su mente. Por ejemplo, hazla recordar un lugar especial o actividad que los dos solían disfrutar juntos.

Ejemplos:

"Hola, acabo de comer un poco de sushi en el increíble restaurante en Melrose. Me hizo pensar en la vez que fuimos allí con tu hermana. Espero que estés bien. "

(Ese es especialmente válido porque le recuerda el hecho de que conoces a su familia, en otras palabras, tú tienes una conexión con ella que va mucho más allá que cualquiera de los otros chicos que podrían estar orbitando a su alrededor.)

Otro ejemplo:

"Hey, me encontré con Jeff y Nina. Ellos dicen hola. ¿Recuerdas qué loco y divertido fin de semana pasamos todos en Nueva York? "

Otro método consiste en enviarle algo divertido o al azar que sabes que la hará sonreír, como una foto chistosa o un hilarante vídeo de YouTube. (Busca a través de los perfiles de tus amigos en Facebook, y es posible

encontrar algo divertido para compartir con ella.) Conoces su sentido del humor. Conoces sus intereses. Puedes incluir un encabezado (si estás usando Facebook) o una línea en el mensaje de texto que diga algo así como:

"Hey, pensé que esto te haría reír. Espero que estés bien =) "

Si te envía una respuesta rápida y amable a tu mensaje, esa es una muy buena señal. Pero no es el momento para que puedas entrar en una charla extensa con ella. Si ella trata de abrir una conversación, dale una breve respuesta, amable y finaliza la conversación por ahora.

Dile que tienes que correr. O que te estás metiendo un taxi. O que estás en el mostrador de pago en el supermercado. O que tienes que volver al trabajo. Da una razón rápida por la que no estás disponible para chatear. ¡Tienes que ser el que termine la interacción!

O bien, puedes provocar su curiosidad y suscitarle tormentos de celos, mediante el envío de un texto que sutilmente implique que estás en una cita o a punto de entrar en una. No vas a salir y decirle que tienes una cita caliente. Estás plantando una semilla y una idea en su cabeza, y dejando que su imaginación llene el resto.

Ejemplo:

TÚ: Hola, pregunta al azar rápida ... ¿sabes si la nueva película de Angelina Jolie está buena? Sé que eres una gran fan de ella, probablemente ya la has visto dos veces =)

ELLA: No la he visto todavía, pero realmente quiero verla. ¿Cómo has estado?

TÚ: Me está yendo realmente bien. Creo que vamos a ver esa película entonces esta noche. Vamos a ir comer algo primero ... gracias, espero que estés muy bien =)

Observa el uso de la palabra "Vamos" en ese ejemplo. ¿Quién es esa "otra persona" con la que vas a ver la película? Naturalmente, tu ex va a asumir que es una mujer – lo que envía el mensaje de que estás continuando y disfrutando de la vida.

Si recibes una respuesta positiva a tu primer mensaje (como en los ejemplos anteriores), la puerta está abierta. Si tu mensaje desencadena las emociones correctas dentro de ella, ella podría llamar o enviarte un correo electrónico muy pronto (es decir, para preguntar cómo estaba la película).

Una vez más, mantén tus respuestas amistosas, alegres y breves. No es el momento de saltar a una sesión de charla de 30 minutos con ella. Si ella quiere hablar, yo le daría un máximo de cinco minutos.

Si ella te está buscando con mensajes de texto o llamadas telefónicas, y no sólo está respondiendo a los que tú mandas, es bastante seguro asumir que ella está pensando en la posibilidad de volver a estar contigo.

Ella podría sugerir reunirse para hablar. Si lo hace, y ya estás listo para dar este paso, tú debes elegir el momento y el lugar. Escoge un lugar en el

que hayas estado antes, y que sabes que es casual y cómodo, y no está lleno o ruidoso.

Te sugiero que te reúnas con ella para unas bebidas después de las 7pm. Elige un acogedor salón-bar donde tengan asientos cómodos y se pueda escuchar cada conversación. Puedes encontrarte con ella para el almuerzo o el café también, pero puedes tener más éxito si organizas este encuentro en la noche y no durante la mitad del día, cuando su mente puede estar en otras cosas.

Además, esto te da una razón para arreglarte un poco, y con un par de copas con ella (si bebe alcohol) ayudará a quitarse un poco de tensión. Un buen salón-bar también tendrá un ambiente divertido, social, relax que te ayudará a eliminar parte de la presión de la situación.

Si ella no sugiere reunirse, puedes enviarle un mensaje para proponer reunirse. La clave aquí es dar una razón por la que la quieres ver, de nuevo, necesitas mantenerte sonando alegre y divertido.

Puedes hacer esto al decirle que quieres compartir algunas "buenas noticias" con ella, y luego dejarla en suspenso acerca de cuáles son las noticias. O hablar de cómo "la cosa más loca que me pasó el otro día, te vas a reír cuando te la cuente..."

En cuanto a lo que es esta "cosa divertida", "buena" o "loca", es decir, no necesita ser nada súper importante. Puede ser algo positivo que ha estado

pasando últimamente contigo. Tal vez te inscribiste a algún tipo de curso nuevo, o tomaste un nuevo pasatiempo.

Tal vez estás trabajando en un nuevo proyecto emocionante en tu trabajo (o contemplando un cambio de carrera) ... uno de tus amigos en común podría haber compartido algunas buenas noticias contigo, o algo pasó con una pareja que ambos conocían ... realmente, puede ser cualquier cosa.

No es un tema en el que vas a insistir cuando te encuentres con ella. La única razón por la que lo estás mencionando en el mensaje es por crear un motivo para reunirte con ella y construir un poco de anticipación.

Ejemplo:

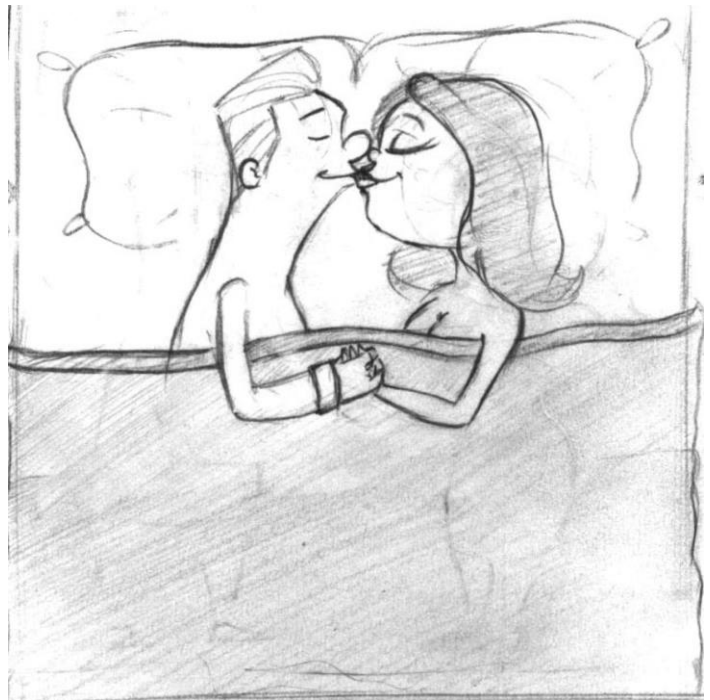
TÚ: ¿Quieres ir por un bocado para comer el sábado? Tengo una noticia muy graciosa que contarte.

ELLA: Claro ok, ¿qué quieres decirme?

TÚ: Te cuento el sábado. Nos vemos en el Café de Tribeca a las 14:00, ¿ok?

ELLA: OK ...

TÚ: ¡Genial, tengo que correr! Nos vemos entonces =)



La forma en que frasees esto es importante. No le digas que quieres "hablar." Eso suena demasiado serio. Ella podría sentirse incómoda con la idea de tener una conversación contigo ahora mismo en cuanto a asuntos de relación. Querrás sonar optimista, positivo y casual -como si esta reunión no fuese gran cosa, y sin ataduras.

Probablemente tienes una idea clara de cómo es su horario. Sugiere un lugar y hora en el que sea fácil para ella estar de acuerdo.

Si ella te dice que está ocupada ese día, sugiere otro horario. Si ofrece resistencia y tienes la sensación de que está evitando reunirse contigo, no actúes ofendido. Sal con gracia. Dale más tiempo. Si ahora estás chateando o enviando mensajes de texto con ella sobre una base bastante regular, la próxima semana podrás pensar en otra razón para organizar una reunión informal, amistosa con ella.

El modo de comunicación que utilices para comunicarte con ella es cosa tuya. Algunas personas manejan gran parte de su día a día en el chat de Facebook. Otros prefieren enviar mensajes de texto desde su teléfono portable. Y si no estás tan cómodo con cualquiera de ellos, puedes hacerlo de la manera pasada de moda y darle una llamada. Utiliza el estilo de comunicación que utilizaste con mayor frecuencia durante su relación.

Personalmente, en una situación como esta, prefiero los mensajes de texto o chat en línea, ya que me permite componer mis pensamientos y decir exactamente lo que quiero decir.

Si Ella No Responde...

Si tu texto inicial o correo electrónico no recibe una respuesta de ella, no te preocupes. Ten en cuenta, que podría estar ocupada con un millón de cosas diferentes. Simplemente no lo sabes.

Tal vez ella no te contestó de inmediato porque...

- Está teniendo un día estresante
- Está de viaje en alguna parte
- No tiene recepción del teléfono o conexión a Internet en este momento (¡bueno, fallas técnicas suceden!)
- Ella está lidiando con un problema familiar
- Tiene un fuerte resfriado, y está en la cama y no responde a mensajes.

Puede haber un sin número de otras razones.

Como he dicho, realmente no puedes tener ni idea, así que nunca entres en pánico o te sientas ofendido si alguien no responde a la brevedad. En este período posterior a la ruptura, la gente se somete a todo tipo de trauma emocional innecesario, ¡simplemente porque no recibió una respuesta inmediata a un mensaje!

Así que si ella no responde, publica otra imagen de ti mismo en tu perfil de Facebook que te muestre pasándola bien. Si tu última imagen te mostró con otra mujer, prueba publicando una foto que muestre a algunos de tus

amigos, disfrutando de una actividad. (Actividades al aire libre son especialmente buenas.) No deseas seguir posteando fotos de ti pasando el rato con mujeres (o pasando el rato en bares).

Mezcla. Supón que tu ex está viendo todas estas fotos y viéndolas de cerca. Demuéstrale que estás disfrutando de la vida en múltiples niveles.

Para Relaciones a Larga Distancia

Evidentemente, no puedes enviar una invitación informal para tomar algo de comida o una taza de café, si no vives en un lugar cerca de tu ex. Yo no te aconsejo que viajes una gran distancia sólo para tener una de estas reuniones "casuales" con tu ex, con la esperanza de que se dé cuenta de que quiere volver contigo. ("¡Hey, da la casualidad de que estoy volando a tu ciudad el próximo sábado! Tengo una noticia divertida que contarte, ¡hay que ir a tomar un café!") La única excepción a esto sería que tengas "otro motivo" legítimo para visitarla donde vive (es decir, que solías viajar allí por negocios, o si tienes un amigo o un miembro de familia que vive allí).

En el caso de las relaciones a larga distancia, te sugiero que arregles las cosas con ella por teléfono, o a través de mensajería instantánea o por medio de enviarle correo electrónicos, y establecer que ambos están interesados en volver a estar juntos antes de organizar una reunión. Sigue las "reglas de contacto" que he explicado antes. Un agradable intercambio de correos electrónicos o mensajes de Facebook puede desembocar en largas charlas.

Eso sí, no le des la sensación de que estás completamente disponible para hablar con ella todo el tiempo. Esta es una trampa común en la que los hombres caen - cada vez que la chica quiere chatear en Facebook o Yahoo! Messenger, el hombre suelta todo lo demás que está haciendo y con entusiasmo charla con ella todo el tiempo que ella quiera.

¿Qué dice eso acerca de tu atractivo como hombre, si no tienes nada mejor que hacer con tus noches?

¿Recuerdas que hablamos de "Empujar-Jalar" anteriormente?. Los seres humanos estamos cableados para querer lo que no tenemos. No puedes hacer esto demasiado fácil para ella, aunque ella ya esté mostrando signos de que tal vez quiera salir contigo de nuevo.

Si llegas a una decisión mutua para darle otra oportunidad a las cosas, entonces por todos los medios haz un viaje a verla - o invítala a venir a verte. Debes estar listo para una reunión divertida a esas alturas.

PASO 5:

REUNIRSE

Escrito Por
Samantha Sanderson &
Dean Cortez



www.EnamoraAtuEx.com



PASO 5: Reunirse

Muy bien, suponiendo que no estás en una relación a larga distancia, la organización de esta "reunión casual" no debería ser muy difícil en este momento. Pueden reunirse en un café, tener una cena ligera, o cualquier otra cosa con la que ambos se sientan cómodos. Sólo recuerda: tú tienes que elegir el lugar y la hora.

¿Por qué es esto importante?

Debido a que esta es la forma en que vamos a presentarle a la "versión actualizada 2.0" de ti. No eres un cobarde, necesitado que va a permitirle a ella fijar los parámetros, y ciegamente ir junto con todo lo que ella quiera.

Tienes que demostrarle que puedes y vas a hacerte cargo. Este es un rasgo de carácter que quiere ver de ti, y recorrerá un largo camino hacia el establecimiento de la actitud de confianza que tú quieres que ella note.

Aquí te van algunos indicadores en esta primera reunión "post" rompimiento:



Vístete bien.

A las mujeres les encanta cuando un hombre se viste bien. Si eres normalmente un hombre de camiseta y shorts, por lo menos ponte una camisa con cuello y un par de pantalones vaqueros agradables. Si te presentas vestido *mucho mejor* de lo que hacías cuando estabas saliendo con ella, puedes explicar tu apariencia diciéndole que tienes una "reunión" o una "cita" a la cual acudir después.

No es necesario dar más detalles. (Esto también te da una razón para mantener la reunión breve-una hora o menos-y voy a explicar por qué esto es importante en un momento.)

Querrás verte lo mejor posible, de la cabeza a los pies. Córtate el pelo. Rasúrate. Y si solías usar una colonia que le gustaba a tu ex, ahora es el momento para rociarte un poco de esta.

Cuando la saludes, dale un abrazo.

Nada de apretones de manos torpes. ¡Esto no es una reunión de negocios! Este abrazo borrará gran parte de la incomodidad y tensión desde el principio. Y sonrío. Recuerda: positivo y optimista. Debes darle toda indicación de que tu vida ha estado pasando genial.

Si el motivo de la ruptura se acerca (nunca debes mencionarlo, pero puede que ella lo haga), sólo recuérdale que lo has aceptado, y no estás morando en eso. Dile que estás centrado en el presente. Esta es una fuerte señal de que has cambiado durante tu tiempo lejos de ella - eres más maduro, más seguro de ti mismo, y tienes *una vida aparte* de la relación que tenías con ella.

Si ella insiste en hablar de la relación, es tu trabajo ESCUCHAR. Ella pudo haber estado esperando este encuentro para expresar algunas cosas que nunca había dicho cuando estaban juntos. Pero cualquiera que sea la dirección que tome la conversación, no se vean inmersos en una discusión.

Si ella comienza a tratar de explicar su decisión de romper contigo, dile que aprecias la forma en que se siente y entiendes por qué tomó esa decisión. No te pongas a la defensiva. Mira esto como una oportunidad para que puedas ver las cosas desde su punto de vista, y para que te aprecie como un hombre sensato, maduro, comprensible, que ha cambiado y mejorado desde la última vez que te vio.

Ahora, necesito prepararte para una posibilidad desagradable: te puede decir que ella está ahora en una relación con otra persona, o que ha comenzado a salir con alguien. Mira esto como una prueba. (Las Mujeres prueban a los Hombres todo el tiempo.) Podría estar probándote para ver cómo vas a reaccionar.

Es dudoso que ella realmente se haya enamorado de algún tipo desde la última vez que la viste. Esto significa que no debes mirar hacia otro lado, fruncir el ceño, o parecer inquieto. Mantén el contacto visual, y actúa como si fueras feliz por ella.

Recuerda que, hasta ahora, no le has dado una indicación de que tu misión sea recuperarla. Has enmarcado esto como una reunión informal, agradable, ¿verdad? Y debes saber que si ella realmente está saliendo con alguien más, no quiere decir que no siga todavía sintiendo algo por ti. Ella tiene un nivel de comodidad contigo que ningún hombre podría haber reemplazado durante las últimas semanas.

Mantén la Conversación Centrada en ELLA.

Pregúntale cómo le ha ido, y trae temas de los que a ella le guste conversar - tal vez preguntarle sobre su trabajo, sus amigos, familia, etc. De esta manera, estás mostrando interés en ella y su mundo, y también le estás recordando la cercanía que los dos comparten. Tú conoces a la gente y los temas de su vida que son importantes para ella. Tan sólo esto te da una gran ventaja sobre cualquier otro chico que haya conocido recientemente.

Mantén la Reunión Breve — Menos de Una Hora.

Recuerda la antigua regla del mundo del espectáculo: "Déjalos con ganas de más." Tú debes ser el que con gracia termine esta reunión, diciéndole

que tienes un lugar a donde ir (tu "cita") o que necesitas llegar a casa porque tienes un gran día mañana, etc.

Nunca querrás arrastrar la conversación hasta el punto en el que ella esté revisando su teléfono y cada vez más inquieta. Además, cuanto más tiempo arrastres esta conversación mayor será la posibilidad de que tú pierdas la paciencia y comiences a actuar demasiado emocional hacia ella.

Espera que ELLA quiera volver a verte. No sugieras reunirse de nuevo. Déjala hacer la primera movida. Y si ella sugiere reunirse de nuevo pronto, puedes tomarle el pelo juguetonamente. Dile, "Hmmm, voy a tener que pensar en ello. Tal vez si te portas bien. "O," Vamos a ver, mi horario está súper ocupado esta semana... llámame y veremos si podemos encontrar algo mejor. "

Haz que trabaje un poco para ella. Puedes estar seguro de que ella te va a textear, o a enviar un mensaje en Facebook, pronto.

Recuerda que tentarla juguetonamente es una de las claves para atraer (o re-atraer) a una mujer. Jugar a ser un poco "difícil de conseguir" puede tener un efecto poderoso. Si ella sugiere reunirse en la noche del martes, dile que ya tienes planes para el martes (nunca digas lo que son esos planes), pero te pondras en contacto con ella más tarde en la semana para encontrar algo mejor. Podrás sorprenderte por lo rápido que una mujer cambiará al "modo de búsqueda" cuando la haces saltar a través de un aro o dos para pasar tiempo contigo.

Si la posibilidad de volver a estar juntos sale a flote durante la reunión, interactúa tranquilamente. Después de todo, eres un hombre confiado con mucho a tu favor. Da la impresión de que puedes estar interesado, pero no saltar a la oportunidad. No importa lo mucho que quieras, no saltes fuera de la silla.

Al mismo tiempo, no quieres quedar como un idiota sin sentimientos por ella en absoluto. La conclusión es, no le des la impresión de que has estado esperando y rezando para que este momento llegase.

Una vez más, se trata de la teoría "empujar - jalar" . A pesar de que las cosas están yendo en la dirección correcta, si se tira demasiado, tan temprano en la reconciliación, ella probablemente comenzará a empujarte lejos antes de que te des cuenta. En este momento en el tiempo, ella te quiere de vuelta, pero esto puede cambiar rápidamente. Has sido paciente hasta el momento. Continúa siendo paciente, y serás recompensado.

Hay una buena probabilidad de que un encuentro no sea suficiente para que las cosas vuelvan a donde deben estar. El hecho de que puedas volver con tu ex en la primera reunión no significa necesariamente que debas hacerlo.

¿Se siente bien? ¿Parece fácil? ¿Crees que realmente vas a ser capaz de perdonar y olvidar? Has trabajado duro hasta el momento, asegúrate de no arruinarlo debido a la impaciencia.

En todas tus reuniones con ella, asegúrate de que eres el que lleva el camino hacia una reconciliación y un nuevo comienzo. Responde a su interés poco a poco y gradualmente, en lugar de empujarte a ti mismo hacia adelante. Deja que te "jale" en su lugar. En este punto, la tienes donde quieres. No lo arruines. ¿Quieres volver a empezar tu relación con ella viéndote como un individuo seguro, de alto valor - no como uno que está solo, desesperado y perdido sin ella.

¿Pero Que Hay Si...?

Soy consciente de que hay muchos obstáculos o reductores de velocidad que pueden surgir en este punto, por lo que es importante que abordemos algunos de los más comunes. Si no sientes que las secciones anteriores trataron tu situación, tu problema con fortuna será tratado aquí.

Si no es así, recuerda hacer frente a cualquier situación con confianza y dejarla guiar el camino hacia una nueva relación. Esos son los puntos esenciales a tener en cuenta.

Así que en este punto, te estarás preguntando...

¿Qué Pasa si Ella ya Está Saliendo Con Algún Otro Tipo?

Si ella está saliendo con alguien más, tú obviamente, no vas a estar feliz con eso. Sin embargo, no puedes mostrarle cómo te sientes realmente. No hagas preguntas acerca de este "otro tipo". Trátalo como si no fuese un factor. Dile: "Siempre y cuando seas feliz, yo soy feliz por ti." Y luego

cambia de tema y habla con ella de otra cosa. Pregúntale cómo le está yendo a alguno de sus amigos. Pregunta acerca de uno de los miembros de su familia. Este tipo de preguntas reforzarán en su mente que TÚ eres el único tipo que no sólo la conoce, sino que también conoce a las personas que son importantes para ella. El "hombre nuevo" con el que supuestamente está saliendo no comparte este nivel de intimidad con ella.

Asimismo, recuerda que ella accedió a reunirse contigo porque quiere estar cerca de ti. Si has oído que ella está saliendo con otro chico, o ella menciona que así es, hay una buena probabilidad de que ella sólo lo haga para llamar tu atención y meterse debajo de tu piel. No muerdas el anzuelo.

No estás allí para escuchar su rollo sobre su relación, o para darle tu consejo sobre una vida amorosa. Tú podrás tener la tentación de hacer preguntas acerca de este "otro tipo" y hablar mal de él, pero no lo hagas. Tú estás por encima de eso.

Si ella te pregunta si has estado saliendo con alguien, no dudes en mencionar que conociste a una chica muy buena onda recientemente, o que has estado saliendo y conociendo gente nueva y fresca. No entres en ningún detalle. Pero no importa qué pase, tienes que controlar tu reacción cuando ella hable de estar con otro hombre. No le des la atención que ella está sin duda buscando, y no le ruegues que lo deje y te acepte de regreso. Cambia el tema --- preferiblemente a algunas de las cosas positivas que has estado haciendo últimamente.

Después de la reunión, reanuda el no contacto. No puedes premiar su decisión de salir con alguien más al estar en contacto con ella y actuar como su amigo. Eso sólo le dice que ella puede mantenerte atado mientras pueda tener un novio y empujártelo en tu cara. Deja que ella se ponga en contacto de nuevo, y si lo hace, sal a otra reunión como antes.

Vas a tener que seguir con esta estrategia hasta que ella mande a volar a el novio y esté lista para empezar de nuevo contigo. Usa tu sentido común aquí, y si ella parece estar contenta con el chico nuevo y quiere seguir encontrándose contigo, empújala un poco al no estar disponible para reunirte con ella por un tiempo. Lo que no puedes hacer es ser su amigo. ¡No te quedes en la zona de amigos!

¿Qué Hacer si Ella Solo Quiere Discutir y Re-Encender Nuestros

Viejos Problemas?

Entrar en una discusión sobre los problemas que tuvieron en su relación no va a ayudarte a volver con ella. Si ella está actuando de esta manera, no refuerces positivamente su comportamiento. Cambia el tema y dile que no quieres volver a examinar los argumentos pasados. Si eso no funciona, ponle fin a la reunión si es necesario. Este es un movimiento de energía, y le mostrará que no vas a tolerar ese tipo de comportamiento.

Después, vuelve a NO contacto. Ella te llamará de nuevo, y es muy probable que deje en paz las cosas viejas la próxima vez y no se comporte de esa manera cuando se reúnan de nuevo.

Idealmente, encontrarás tu vieja química con tu ex en un lapso muy corto de tiempo, y es probable que los dos estén contentos de verse entre sí. Probablemente se sentirán bien sólo al estar en la compañía del otro. Sin embargo, es importante no quedar atrapado en la nostalgia. Recuerda que los dos están mejor si haces de este segundo intento más como un *primer intento*.

No tienes que apresurar las cosas. Adoptar un enfoque relajado y natural es lo mejor. Si las cosas se mueven algo rápido, no es necesariamente malo... siempre y cuando sea lo que ambos desean. Piensa acerca de cómo desearías que las cosas saliesen antes de que realmente se encuentren, y adhiérete a tu decisión, no importa cómo resulte la reunión. No querrás dejar tu reencuentro sintiéndote como si hubieras cometido un error al tomar las cosas demasiado rápido. Además, moverse demasiado rápido puede conducir a una relación decepcionante, al menos. Tienes que ir al menos un poco lento para asegurarte de que no simplemente resumas tu último intento de relación con tu ex.

Mientras que ciertamente podrán hablar sobre el pasado, debes dejar en claro (si el tema de dar otra oportunidad a las cosas se acerca) que no quieres vivir en el pasado, ni revivir todo lo malo que sucedió antes. Deja en claro que mientras que quieres evitar las cosas que molestaban a cada uno de ustedes antes, quieres aprender de esos errores y no detenerte en ellos o utilizarlos como forraje para otra cosecha de argumentos inútiles.

Cuentos de la Línea de Batalla: El Consejero de Relaciones

Conocimos a un chico que voy a llamar a Zach. Cuando su novia de largo plazo Sara rompió con él, lo manejó bastante bien. Él quería reconciliarse con ella, pero instintivamente sabía que debía darle su espacio y tiempo para que empezara a extrañarlo y cambiar de opinión.

Su plan funcionó - hasta cierto punto. Un par de meses más tarde, ella lo contactó a él, y se reunieron para el almuerzo. Zach manejó la situación calmado, y se podía decir que ella estaba impresionada por la forma madura y relajada en que había manejado la ruptura. El problema era que Sara había estado saliendo con un chico nuevo en las últimas semanas, y comenzó a contarle a Zach al respecto. No estaba segura de si era compatible con el chico nuevo, ya había algunos problemas con su relación. Empezó a pedir la opinión de Zach sobre estas cosas.

Aquí es donde Zach la regó. En lugar de cambiar el tema, o mostrar que no estaba interesado en escuchar acerca de un tipo que estaba saliendo con su ex, se dejó llevar por la conversación.

Mientras explicaba sus problemas con su nuevo novio, Zach decía cosas como: "¿Él realmente dijo eso?" O "¡Eso es horrible!", Pensó que estaba siendo audaz por entrar en su cabeza y señalar los defectos del Sr.NuevoTipo.

Lo que estaba haciendo en realidad, sin embargo, era asumir el papel de una de sus amigas que ella normalmente llama por teléfono y vuelca toda esta basura sobre la relación. Y eso es exactamente lo que pasó. Sara se mantuvo en contacto con Zach, pero más que nada para llamarlo o mandarle mensajes de texto sobre el drama y los problemas relacionados con la nueva relación de ella. El debate nunca fue por Zach o la idea de estar en contacto, como debería haber sido.

Se terminó cuando detrás de varios meses de relación, lo de Sara finalmente fracasó, y para entonces, ya no tenía ningún interés en reavivar su relación con Zach. En ese momento, había sido su "amigo" durante tanto tiempo que ya no podía pensar en él en términos románticos.

Este es un ejemplo de por qué no debes jugar a "consejero de relación" con tu ex - ¡incluso si piensas que hablar mal de su nuevo novio podría ayudarte a ganar algo de tracción!

Lo Que Tú Absolutamente No Debes Hacer...

Si bien esto ya se ha mencionado, es tan importante-y un error tan común-que merece su propia sección:

Si quieres recuperar a tu ex, no debes "ser amigo" con ella.

El hecho de que la fase de No contacto haya terminado, y ella haya decidido reunirse contigo, no quiere decir que tengan que ser Super Mejores Amigos y empezar a salir juntos todo el tiempo.

Si ella quiere salir, tiene que estar dispuesta a hacerlo como parte de una relación. Si ella está saliendo con alguien más, esto es aún más cierto.

Es muy fácil pensar que ahora que se ha contactado contigo, puedes convertirte en una parte de su vida, pasar tiempo con ella, y trabajar tu camino de regreso a su corazón. Pero esta es la estrategia equivocada, y casi siempre contraproducente.

Por otra parte, hemos mencionado anteriormente que si ella está saliendo con alguien más, puedes tener la tentación de "ser su amigo" para que de alguna manera puedas sabotear su nueva relación desde el interior. ¡Pero piensa en lo que le estás diciendo al hacer esto! Le estarías diciendo a tu ex-novia que eres feliz con estar en el banquillo mientras su nuevo novio está en el juego. Le estarías diciendo que estás dispuesto a poner tu vida en espera y esperar a que ella decida si te quiere o no.

¡Esto es exactamente lo CONTRARIO de lo que hay que hacer!

Y antes de que siquiera preguntes, no te conviertas en "amigos de abrazos" con ella, o algo así. ¡Dios mio no! Si vas a permitir que esta mujer te utilice como una especie de consolador o un oso de peluche sin obtener nada a cambio (es decir, una relación) que desees de ella a cambio, podrías bien de una vez también poner tus pelotas en un frasco en este momento, porque así es como ella te verá.

Ella no te respetaría, y ¿por qué iba a hacerlo?

Hay otra cuestión relacionada que tenemos que discutir. ¿Deberías volverte "amigos con beneficios" con ella? Por ejemplo, está bien ir a su casa y tener sexo, incluso si ella no está lista para que vuelvan a estar juntos? Suena como un trato bueno, ¿verdad?

No, en realidad no lo es. Si no te importa tenerla comprometida en una relación y solo quieres sexo con ella, entonces seguro. Adelante. Pero si quieres que estén realmente juntos otra vez en el futuro, hay que ponerla en posición de tomar una decisión. No haces eso cuando le permites elegir qué partes de una relación quiere recibir de ti.

¿Qué pasa si ella está saliendo con alguien? Seguramente entonces puedes meterte en la cama con ella, ¿correcto? Esto ayudará a poner fin a la relación y hacerte número uno otra vez ... ¿verdad?

No.

Si estás contento de reanudar una relación física con ella mientras que ella tiene un novio al lado, estás dejando ser utilizado. Esa no es la manera de volver a una relación con ella.

Una vez más, el punto de no ser amigo de ella, de no abrazarte con ella, de no ir al cine con ella o ser "amigos con beneficios", es que no se puede permitir que ella tenga su pastel y se lo coma también. Debes obligarla a

tomar una decisión. Si ella quiere esas cosas, tiene que darte lo que quieres: una relación con ella. Haz que tome esa decisión.

Sigue Trabajando en Eso

Tu trabajo no termina cuando con éxito la has ganado de regreso. Si no tienes cuidado, puedes fácilmente terminar de vuelta al punto de partida, y si piensas que conseguir a tu ex de regreso fue difícil la primera vez, espera a que tengas que hacerlo una vez más.

Con cada ruptura, tu siguiente intento con ella tendrá cada vez menos seguridad, y tu relación será menos probable que funcione en el largo plazo. Además, será menos susceptible a tu estrategia, ya que poco a poco se acostumbrará a estar sin ti.

Siguiendo Adelante

Es muy fácil caer en el ritmo cómodo de TU antigua relación con una ex. Sin embargo, hemos reconocido ya en capítulos anteriores que la relación con tu ex-novia, no importa lo mucho que la idealices, se rompió de alguna manera. No era perfecta, y es por eso que terminaron separados. No quieres dejar que eso vuelva a suceder.

Si dejas que esto ocurra de nuevo, todo este trabajo será para nada, y estarás de vuelta al principio. ¿Eso suena divertido? Por supuesto que no. Así que vamos a seguir adelante y asegurarnos de que no suceda.

Ahora Que La Tienes de Regreso...

Estarás comprensiblemente encantado cuando finalmente te des cuenta de que has alcanzado tu meta, y recuperaste a tu ex. Sin embargo, asegúrate de atemperar el entusiasmo con el entendimiento que de forma realista, tu nueva relación es una cosa muy frágil.

Recuerda, no fue hace mucho tiempo que rompieron, y tu novia no quería estar contigo. Mientras que su urgencia por estar de nuevo contigo era obviamente fuerte, todavía estás en un terreno inestable.

Una cosa que es importante saber es que muchas personas simplemente no pueden (ni van) a cambiar. Si tienes la esperanza de que tu novia será una nueva persona sin las faltas que puedan haberte vuelto loco antes, lo más probable es que serás decepcionado. Al mismo tiempo, para la mayoría de la gente, ver esfuerzo es suficiente siempre y cuando sea sincera. Si se puede decir que ella está tratando de ser una novia mejor, y también puede ver que estás trabajando en la consolidación de la relación, toma un buen tiempo lograr la estabilidad a largo plazo.

Además, ten cuidado desde el principio al hablar de su ruptura original. Ella todavía puede sentirse justificada sobre lo que hizo, lo que significa que puedes terminar no gustando de lo que ella tenga que decir (o

viceversa). Esto puede provocar un argumento que realmente no sirve para nada.

Por otra parte, si uno o ambos salieron con otras personas durante el tiempo que rompieron, evita hablar de ello, preguntando por él, criticándose los unos a otros acerca de eso, y así sucesivamente. Esta es una forma muy sencilla, muy fácil de terminar de vuelta al punto de partida - separados de nuevo. Los dos deben estar de acuerdo y aceptar que cuando se decida a volver a estar juntos, el pasado es sólo eso: el pasado.

¡No la Pierdas Otra Vez!

No tienes que ser un tipo ideal para mantener a tu novia en esta ocasión. Además, no tienes que fingir ser alguien que no eres (es decir, un tipo duro, el tipo buena onda que no da nada, etc.) para mantener su interés en el largo plazo.

Te dije que jugaras con tu confianza en las etapas iniciales de esta estrategia, y esperamos que ahora te sientas más seguro de forma permanente. Sólo ten en cuenta, que nadie esperaba que jugaras otro tipo de papel que no sea el de una versión más segura, mejorada de ti mismo.

Tarde o temprano, ambos bajarán la guardia y empezaran a sentirse cómodos de nuevo. Esto es algo bueno y malo, todo envuelto en uno. ¿Por qué? Bueno, es bueno porque mientras no quieras parecer demasiado vulnerable o necesitado desde el principio, la intimidad es una parte

importante de cualquier relación, y no se puede tener éxito como pareja si ambos mantienen sus guardias todo el tiempo.

Además, hay que tomar medidas ahora para mantener viva la pasión entre los dos. Hacer las cosas simples como tomar un mejor cuidado de sí mismo, asegurándote de que salgas regularmente para "citas nocturnas" (¡especialmente si tienes niños!), Y encontrar cosas para hacer juntos que ambos disfruten mantendrá las cosas frescas y divertidas.

Busca reconstruir tu "lo nuestro ", que significa las cosas que ustedes dos comparten sólo con ustedes. Encontrar nuevos restaurantes favoritos, actividades, lugares para visitar, y así sucesivamente. Y al mismo tiempo puedes estar visitando las cosas que disfrutaban en el pasado. Esto fortalecerá su vínculo como pareja y ayudará que este tipo de problemas no sobresalgan de nuevo. Además, te asegurarás de que seas lo suficientemente fuerte como pareja para no estar de acuerdo y sobrevivir a la experiencia.

Después de todo, habrá problemas y desacuerdos en la relación. Eso es un hecho. La clave es aprender a tratar a los demás con respeto (de esta manera asegurándose de que las cosas pequeñas no se vuelen fuera de proporción), y de tener una relación lo suficientemente segura de la que sabes que cada pequeña disputa no va a dar lugar a otra larga y dolorosa ruptura.

Conclusión

Esperamos que este libro te haya sido de gran ayuda en tu viaje hacia recuperar a tu novia para siempre. A nadie le gusta estar en la posición de tener a la chica que le gusta rompiendo con ellos, y que realmente puede ser un sentimiento desesperado, impotente cuando sucede.

Hemos pasado por ello nosotros mismos. En ese entonces nos hubiéramos realmente beneficiado de un buen consejo, y por eso hemos querido proporcionar los conocimientos que hemos adquirido a partir de la experiencia y la investigación para ayudar a otros.

El objetivo ha sido siempre no sólo ayudarte a recuperar a tu novia, sino también el reconstruir una relación mucho más fuerte y más sana basada no solo en la confianza y la seguridad, sino en tu propio compromiso renovado de auto-mejora. Incluso si tu relación no funciona a largo plazo, una cosa que nos gustaría que todos se llevaran de este libro es que no se deben descuidar. Siempre se debe dedicar tiempo a la mejora de uno mismo.

Todos nos vemos consumidos en las relaciones de vez en cuando, pero tu debes asegurarte de mantener un equilibrio en tu vida que te permita mantenerte al día con tus amistades, responsabilidades y actividades que te gustan hacer.

Una buena mujer no quiere un perro faldero glorificado, sino que quiere una persona bien ubicada con intereses, metas y amigos propios.

Recuerda, si bien podemos darte las herramientas y estrategias, su ejecución en última instancia, depende de ti. Eso hace de todo esto un esfuerzo de equipo.

De esta manera, esta estrategia para recuperar a tu novia para siempre es muy parecida a una relación en sí misma. Sin esfuerzo de tu parte, no va a ir muy lejos.

Una vez más, esperamos que este libro te haya ayudado y que tus esfuerzos terminen con el resultado que has estado esperando. Si tienes más preguntas, hemos incluido una útil sección de preguntas frecuentes que aborda algunas de las preguntas más frecuentes que hemos recibido de los hombres como tú en el pasado. Gracias por leer, y te deseamos la mejor de las suertes.



Preguntas Frecuentes

Metí la pata y le grité a mi novia porque estaba enojado por su rompiendo conmigo. ¿Cómo afectará eso a mi estrategia para recuperarla?

En muchos sentidos, no lo hará. Es fácil dejar que nuestras emociones saquen lo mejor de nosotros, especialmente después de una ruptura. No es fácil escuchar que tu novia no quiere estar contigo por más tiempo, y es

aún más difícil oír las críticas que provienen de las "razones" por las que ella ya no está interesada. Tu reacción es bastante común.

Hay que ir con la estrategia definida en este libro (con el periodo de no contacto, siendo la más importante), pero antes de comenzar algún contacto, debes considerar llamarla para disculparte por tu reacción. Sé un caballero, deséale lo mejor. Y no dejes la puerta explícitamente abierta para que vuelva. En otras palabras, resiste la tentación de decir algo así como: "Si cambias de idea, llámame." Suena débil y no ayudará a tu causa. Dile que te disculpes la forma en que hablaste con ella, que respetas su decisión y le deseas suerte.

Ella se impresionará con tu madurez y terminará las cosas en un tono mucho mejor mientras inicias el período de no-contacto, lo que aumenta considerablemente las posibilidades de una reacción positiva cuando ella se ponga en contacto contigo en el futuro.

Quiero apoyarme en mis amigos para un poco de apoyo, pero todo lo que quieren hacer es hablar mierda de mi ex, y yo no quiero oírlo. ¿Cómo debo tratar con ellos?

Lo creas o no, tus amigos están mostrando su apoyo a su manera. Recuerda, tus amigos no tienen los mismos sentimientos románticos y el apego que tú tienes a tu ex-novia (bueno, esperemos que no, de todos modos). Por lo tanto, no van a tener la razón o incentivo para perdonarla por haberse deshecho de ti tan fácilmente como tú podrías. Estarán de tu lado, y piensan que al hacerlo están siendo buenos amigos.

Puedes manejar esto de un par de maneras: puedes decirles que simplemente no quieres escucharlos hablar de tu ex, ya que estás tratando de no pensar en ella, o puedes decirles que entiendes por qué no están contentos con ella, pero aun así ella te importa y, finalmente, quieres estar con ella, por lo que deben respetar eso.

Personalmente, yo diría ambas razones. Si dices algo como: "Miren, chicos... Yo sé que la odian por haber roto conmigo, pero sí con el tiempo quiero volver con ella otra vez. Quiero que respeten eso. Mientras tanto, vamos a hablar de otra cosa, porque estoy tratando de superar la ruptura y realmente no ayudan al mencionarla cada cinco minutos. "Eso debería hacerse cargo del problema.

Mi novia y yo tuvimos un pez mascota / gato / iguana / lo que sea juntos. ¿Está bien si voy a su casa a verlo?

Um, no. En realidad no lo es. Mira, sé que la gente ama a sus mascotas, pero una mascota no es exactamente un niño, donde es necesario planear visitas y asegurarte de que todavía esté en tu vida. Aunque puedo entender el apego a la mascota, el tener "horarios de visita" para cada uno de ustedes para estar con la mascota es el peor tipo de melodrama, la verdad.

Estás realmente mejor si ella mantiene la mascota, si quieres saber la verdad. He aquí por qué: ustedes compraron la mascota juntos. No hay nada que ella pueda hacer para borrar el hecho de que esa mascota es de los dos. Para las parejas que no tienen hijos, las mascotas suelen ser tratadas como un "niño en juicio", por el que la pareja sin hijos va a asumir roles y pretender que la mascota es el niño de ambos. (Los hombres no siempre ven a la mascota de esa manera, pero a las mujeres les encanta hacerlo.)

Mientras ella está en torno a esa mascota, va a estar pensando en ti cada vez que la acaricie, alimente, cuida de ella, o inclusive con solo verla. Ella puede ocultar tus fotos, puede tirar ese animal de peluche que le regalaste para el Día de San Valentín el año pasado, pero la mascota estará ahí, recordándole de ti. En realidad, será de una gran ayuda para hacer que te busque durante el período de no-contacto.

Ayúdame aquí... yo la engañaba, ella rompió conmigo, y ahora ella está saliendo con alguien más. Quiero recuperarla, pero siento como si arruinaría mis posibilidades totalmente si empiezo a salir con una chica nueva. Al mismo tiempo, estoy cansado de estar solo y parte de mí quiere empezar a salir de nuevo. ¿Qué sugieres?

Absolutamente salir en citas... si estás de acuerdo con la idea de nunca recuperar a tu ex.

La cosa es que tú violaste su confianza. Eso es una cosa muy grave para la mujer, y ella no te va a dar la más mínima posibilidad si no puedes demostrarle que eres capaz de, bueno, mantenerlo en tus pantalones por un tiempo.

Si lo primero que haces cuando ella rompe contigo es ir conectar con una chica fácil, ¿qué le dice eso a ella? Todos sabemos lo que va a estar pensando, y es que no has cambiado ni un poco. Habrás confirmado en su mente que eres un perro, y que no se puede confiar en ti porque estás pensando con el órgano equivocado.

Es casi mejor para el futuro de tu relación si ella sale con otra persona por un tiempo. Te vas a ver bien en sus ojos cuando ella se dé cuenta de que a pesar de que ella estaba saliendo con alguien más, tú dejaste pasar esas oportunidades, ya que sólo querías estar con ella. Además, debido a que ella habrá salido con alguien más, te pone en un terreno mucho más igualitario cuando vuelvas a iniciar tu relación.

Toda esta charla acerca de "tomar el control" de la relación suena un poco demasiado "vieja escuela" y machista para mí. ¿No hay otra manera de enfocar las cosas?

No, en realidad no la hay.

La cosa es que tú no tienes que ser chauvinista o "vieja escuela" con el fin de tomar el control y mostrar tu confianza a tu ex-novia. Lo que estamos haciendo en realidad es no vernos como si fuéramos tímidos, inseguros de nosotros mismos, necesitados y débiles. No importa qué tan independiente y moderna sea tu ex-novia, ninguna mujer se siente atraída por un hombre tímido, necesitado.

Por lo tanto, no tienes que actuar como una especie de "macho alfa" en torno a tu ex. Estamos hablando de ser decisivo, no mostrar una falta de confianza, no ser necesitado, y aspectos de un hombre que está seguro de sí mismo. Esto no significa que tengas que comenzar a decirle que pertenece a la cocina, o que debes estar renegando acerca de cómo las mujeres no deberían poder votar. Solamente sé seguro y demuestra que puedes ser decisivo.

Ya soy perfecto. ¿Cómo se supone que voy a mejorarme a mí mismo?

Bueno, voy a seguir el juego. Digamos que lo eres, a falta de un término mejor, perfecto. En ese caso, ponme de humor y piensa en algo que tu novia quisiera ver más en ti. Podrás pensar que está loca, pero ella es también a la que estás tratando de impresionar y atraer de nuevo a tu vida, así que adelante y mejora en lo que ella te diría que mejorarías. ¿Cómo es eso?

Cuando la fase de no-contacto termine, ¿está bien para mí encontrarme con ella en su casa?

Evita esto a toda costa. Sabemos lo que estás pensando: "Hey, si todo sale bien, ¡tal vez voy a pasar la noche con ella! Je, je. "Sí, bueno, permítenos ilustrar para ti las desventajas reales de ir a su casa para su primera reunión después del período de no-contacto.

Por un lado, estamos 99% seguros de que ella va a ser la que sugiera su lugar como un punto de encuentro posible. Si recuerdas, que se supone que debes tomar las riendas y elegir la fecha, lugar y hora – y no ella. Puede parecer una gran cosa, pero hacer esto muestra iniciativa y confianza, y ella se va a dejar llevar por eso. Por lo tanto, si te vas a reunir en su casa, estoy seguro de que te equivocaste y no haces esa parte de la etapa 5.

Además, su lugar significa que tú estarás en su cancha, su campo, su territorio. Siempre tan sutilmente, le estarás dando el poder. Piensa en ello... ¿cuántas veces un jefe programa una reunión de uno-a-uno contigo en su oficina? Eso no va a suceder. Él o ella te llamará a su oficina en su lugar. Es un movimiento rápido y te recuerda que está en control.

Se supone que debes estar en control cuando te reúnas con tu ex-novia. Finalmente, debes elegir un lugar que no tenga un montón de recuerdos anteriores, como su lugar sin duda lo hace. Además, si se encuentran en su lugar tú tienes mayor probabilidad de ser interrumpido por un

compañero de cuarto, visitante, etc. También puedes quedar distraído por tu entorno (es decir, checar las cosas en busca de signos de que un hombre ha estado allí, mirando a ver si ha bajado fotos de ti, etc.) Es sólo una mala idea, la verdad.

¿Por qué no puedo tener relaciones sexuales con mi ex novia si ella está bien con eso? ¿Que eso no me da el poder debido a que ella está recurriendo a mí para tener relaciones sexuales? ¿Cómo voy a ser el que está siendo aprovechado en esa situación?

Muchos hombres piensan que si pueden ser "amigos con beneficios" con su ex, en realidad están ganando, de alguna manera. Ahora, si tú no tienes intenciones de volver a estar con ella, no hay problema. Sin embargo, si quieres realmente tener una relación seria con tu ex-novia de nuevo, tener relaciones sexuales sin necesidad de iniciar una nueva relación es una idea terrible.

¿Tú "tienes el poder" si ella viene a ti para tener relaciones sexuales? No si el objetivo es retomar una relación con ella. Si tú no estás cumpliendo con ese objetivo, realmente no estás en control de la situación.

Quizá no te sientas "utilizado", pero eso es exactamente lo que está pasando. Tú quieres una relación, y en su lugar, ella te está permitiendo tener un pedazo de ella solamente (aunque sea un pedazo muy grande) en lugar de todo el asunto. Ella está reservándose todo lo demás, por lo tanto ella tiene el poder.

Mi novia y yo acabamos de volver a estar juntos y ya estamos discutiendo. ¿Qué debo hacer?

Si estás discutiendo sobre el pasado, sólo tienes que parar. Dile con claridad y firmeza que si van a estar juntos, los dos tendrán que seguir adelante y dejar de discutir sobre lo que salió mal en el pasado. Si has hecho todo correctamente, deberías ser capaz de poner el pie en este tema y ella debe cumplir, porque ella debe ser la que te persiga para volver a estar juntos.

Si tú estás discutiendo con ella sobre otros temas, eso es probablemente más allá del alcance de este libro. Hay miles de cosas de las que podrías estar discutiendo. Nosotros te daremos un consejo importante, sin embargo, no deberías hacer de los argumentos algo personal. Muchas veces, un argumento que comienza de una pequeña cosa estalla muy rápidamente porque el argumento deja de tratarse "sobre" esa cosita – es acerca de sus personalidades chocando, o alguien sintiéndose irrespetado. Evita volverte innecesariamente emocional en los argumentos, y estarás tomando un gran paso en la dirección correcta.