

**E**namora  
a tu **EX** 



# **Cómo Recuperar A Tu Hombre..** **Y Mantenerlo Feliz!**

**Escrito Por**  
**Samantha Sanderson &**  
**Dean Cortez**

**ENAMORA A TU EX**  
**Cómo hacer que tu hombre regrese...**  
**Y imantenerlo!**

<b>INTRODUCCIÓN POR SAMANTHA SANDERSON</b>	<b>4</b>
<b>PASO 1: QUÉ HACER DESPUÉS DEL ROMPIMIENTO</b>	<b>14</b>
Soportando el Dolor	18
Expresándote a ti misma en maneras saludables	22
Un poco de ayuda de tus amistades...	27
<b>PASO 2: DALE TIEMPO</b>	<b>37</b>
Los Siete Errores Fatales	38
Tiempo para Sanar	49
Sintiendo el Dolor	52
Trabajar para una Mejor Tú	56
Trátate Mejor	63
Contacto con tu Ex	68
¿Por Cuánto Tiempo Deberá Durar la Fase de No Contacto?	70
Qué Hay de las Relaciones a Larga Distancia?	71
Cuando el “No Contacto” No es Posible	72
El “Empujar—Jalar” De la Atracción	75
El Neutralizador de Emociones Negativas	77
Usar Amistades en Común para Hacer que Piense en ti	79
Haz que te Extrañe & Fantasee Sobre Tí	80
<b>PASO 3: MIRANDO EL QUÉ SALIÓ MAL</b>	<b>84</b>
Tratando de EncontrarCuál fue el Problema	86

Preguntas a Considerar Sobre tu Ex...	88
Por qué los Hombres se Van	91
¿Entonces qué es lo que los hombres realmente quieren?!	97
Negarse a Jugar Juegos	102
<b>PASO 4: VOLVIENDO JUNTOS</b>	<b>107</b>
Re—Estableciendo Contacto	109
Cómo Contactarlo	11
Encontrándose	119
Cómo Pasar una Prueba que Podría Darte...	122
Cómo Hacerle Pensar que Volver es 100% su Idea	124
Otras Cosas a Evitar	127
<b>PASO 5: MEJORANDO LA SITUACIÓN</b>	<b>135</b>
Apretando el Botón de Reiniciar	137
Hablando con el “Lado Masculino” De su Mente	142
Convirtiéndolo en más apasionado “y fijado en ti” que antes	147
Cómo Hacer que Fantasee Sobre ti y te Extrañe	147
Más Consejos Sobre Re—Construir tu Relación con Cimientos Sólidos Como la Roca, y Hacer que se Sienta como Nueva	149
Y si las Cosas no Funcionan...	151
Mejores Relaciones, Una Mejor Tú	153
Conclusión	155
<b>PREGUNTAS FRECUENTES</b>	<b>158</b>

## Introducción por Samantha Sanderson



En primer lugar chica, quiero decirte que *eres lo máximo* por probar este curso y haber decidido tomar acción para lograr que la relación con el hombre que amas este de nuevo en marcha.

Probablemente estás sufriendo en este momento. Podrás sentir que tu corazón fue arrancado de tu pecho y pisoteado, y que la tristeza que estás sintiendo en este momento no va a desaparecer.

Bueno, yo estoy aquí para ayudar... y también quiero que sepas que he estado en tus zapatos... *más* de una vez.

Después de mi primer par de malas rupturas, yo era un completo desastre. Estaba confundida, sola y desesperada.

Una de las rupturas fue toda *idea suya*— después de un año de salir con un atractivo piloto de línea aérea llamado Michael, un día me pidió que me sentara y me dijo que él "no estaba preparado para una relación seria."

Obviamente, eso era cierto. Yo había visto en su teléfono los mensajes de texto coquetos de otras mujeres con las que había estado. Había leído los correos electrónicos de las chicas con las que había ligado mientras estaba alojado en diferentes ciudades y países durante sus escalas.

Sabía que era un mentiroso y un tramposo. Y de alguna manera, continué pensando que podía *cambiarlo* y hacerlo querer estar solo conmigo.

Después de que él rompió conmigo, traté de enviarle mensajes de texto...llamarlo, enviarle mensajes en Facebook... En realidad estaba tratando de "arreglar las cosas" con un tipo que obviamente no estaba interesado en ser honesto y fiel conmigo. Continuamos acostándonos de vez en cuando (cuando él me enviaba mensajes a altas horas de la noche y me invitaba a su casa), pero yo sabía que tenía otras mujeres. Yo fui una de sus "llamadas botín" hasta que se mudó a otra ciudad y cortó el contacto conmigo.

Me había avergonzado a mí misma. Había sacrificado mi respeto propio para perseguir a un hombre que *no era bueno para mí*.

Espero que, en tu caso, tu ex novio sea verdaderamente un hombre que merece tu amor y todo lo demás que tienes para ofrecer. Porque en este libro, vas a aprender algunas estrategias importantes para recuperarlo. Sólo quiero que estés segura de que vale la *pena* volver a estar con él. Existe la posibilidad de que después de pasar a través de los distintos pasos de esta guía, llegues a la conclusión de que, en definitiva, estás mejor sin él.

La siguiente ruptura por la que pasé fue mi idea, y fue otro gran error de mi parte. Había estado saliendo con Jonathan, un escritor, desde hace dos años. Habíamos estado viviendo juntos durante ocho meses. Pensé que después de haber invertido dos años de mi vida en la relación, era hora de que se tomara una decisión sobre hacia dónde se dirigía nuestra relación. Yo quería un anillo, básicamente. Todas mis mejores amigas estaban casadas o comprometidas, y yo quería unirme a su club.

Pero Jonathan se la pasaba diciendo que no quería “apurar las cosas”. Me molesté, tuvimos una discusión desproporcionada, y rompí con él.

Me arrepentí. Jonathan era un tipo maravilloso. Era ambicioso, talentoso, y tenía un increíble sentido del humor. Y cuando miro hacia atrás en nuestra relación, yo no creo que el problema haya sido que él tuviera miedo del compromiso, más bien fue porque se sintió presionado. (A los hombres no les gusta eso, vamos a estar hablando más sobre esto más adelante en el libro). Mis inseguridades eran la razón por la que seguí empujándole a “tomar una decisión” de casarse y tener hijos.

Seis meses después de que nos separamos, uno de nuestros amigos en común me informó que Jonathan tenía una nueva novia y que estaban "muy en serio". Pocas semanas después, vi sus fotos de la boda en su página de Facebook.

Al final resultó que, mi ex *estaba* listo para un compromiso de toda la vida; solo que no conmigo, porque yo lo empujé demasiado duro. Después de que nos separamos fue directo a los brazos de otra mujer. Con quién se casó y tuvo dos hijos ridículamente lindos. (Yo no podía dejar de mirar su perfil de Facebook de vez en cuando...)

He aprendido de esos errores, y ahora estoy en una relación con un gran tipo que probablemente se dirige hacia el matrimonio... algún día. No estamos en un apuro. Estamos disfrutando de nuestro tiempo juntos. Además de pasar tiempo con mi hombre, he estado muy ocupada trabajando en este proyecto de "Enamora a Tu Ex", el cual es el resultado del estudio de cientos de relaciones y platicar con un número de profesionales en el campo de la relación.

Casi todo el mundo experimenta una ruptura en algún momento u otro. Es un hecho de la vida. Desafortunadamente, esta parte de la vida es también uno de los momentos más difíciles y dolorosos que cualquiera puede tener que soportar.

Para las mujeres, las rupturas pueden ser una experiencia aún más difícil de experimentar que para los hombres, debido a todas las emociones y las complicaciones que están involucradas (¡por no hablar de las hormonas con las que tenemos que lidiar!).

Yo creo que todos sabemos a estas alturas que los hombres y las mujeres abordan todo, incluyendo rupturas, de manera muy diferente.

He pasado por varias rupturas difíciles yo misma, y he escuchado muchos otros relatos de rupturas a través de mis amigos, familiares y personas, más recientemente, a través de personas que he conocido mientras trabajaba en este libro y en otros proyectos con respecto a este tema. Debido a todas las experiencias que he vivido, observado y escuchado, creo que tengo una perspectiva única que ofrecerte.

Ahora mismo, si sólo piensas en volver a estar junto con tu ex, eso es totalmente comprensible. De hecho, este tipo de enfoque inquebrantable en realidad ha ayudado a muchas mujeres a superar las rupturas difíciles. No importa lo duro que pueda ser el viaje, es mucho más fácil de recorrer cuando tenemos un objetivo en mente, ¿verdad? Cuando no sabes lo que depara el futuro y que estamos sufriendo, y que no se ve una luz al final del túnel proverbial, la experiencia se vuelve mucho más difícil.

Pero quiero darte una meta *más allá* de la reconciliación con el hombre que amas todavía. Esa meta es pasar a ser mejores. No estoy hablando sólo de sentirse mejor. Estoy hablando acerca de convertirse en una mejor

persona, llevando una vida mejor, siendo una mejor tú.

No te hará ningún bien real el volver con tu ex si ambos son las mismas personas que eran antes, teniendo la misma relación conflictiva que tenían antes, y los sentimientos que tenías hacia él están contaminados por los mismos viejos resentimientos.

El viaje en el que estás a punto de embarcarte puede incluir volver con tu ex, y en este libro aprenderás una estrategia destinada a hacer que eso suceda. Pero yo también voy a darte el estímulo y el asesoramiento que necesitas para salir de esta experiencia como una persona mejor y más fuerte.

De esta manera, si terminas dándote otra oportunidad con tu ex, estarás mejor equipada para hacer que funcione la próxima vez. Y si no funciona, o si simplemente decides que estás mejor sin él, y la reconciliación no está en tu mejor interés, podrás seguir adelante con tu vida y sentirte bien acerca de tu decisión.

Podrás descubrir a través de este proceso que volver con él no es la decisión correcta para ti después de todo. Si esto resulta ser el caso, este libro todavía te ayudará a sanar y mejorarte a ti misma. Vamos a hablar acerca de las formas concretas de sentirte, verte y conectarte con los demás de una mejor manera a fin de que todas tus relaciones, no sólo las románticas, se mejoren.

Vamos a trabajar en esto juntas y mantener una mente abierta. Olvídate de cualquier noción preconcebida de qué es lo que tú "necesitas" hacer después de una ruptura. Al pasar por esta experiencia y aprender no sólo acerca de cómo la ruptura te ha afectado (y seguirá afectándote), sino también acerca de ti, quién quieres ser, y lo que quieres hacer en la vida, y así llegarás a un lugar mucho mejor que donde estás ahora mismo.

Las rupturas son, en muchos sentidos, diferentes de otros problemas que enfrentamos en la vida. Sin embargo, hay similitudes entre el dolor que experimentamos durante una ruptura, y el dolor que sentimos de otros sucesos desagradables en la vida.

La similitud más importante es que una ruptura puede causar que te olvides de quién eres. Puede hacer que cuestiones las cosas que nunca te has cuestionado antes. Lo que no sabes es que algunos de estos sentimientos podrían haber comenzado mucho antes en la relación. Vamos a discutir todo esto en detalle a lo largo de este libro.

A menudo, la diferencia más significativa entre una ruptura y otros eventos traumáticos, tales como la muerte de un ser querido, o haber sido despedida de tu trabajo es la falta de *cierre*. En las otras situaciones, hay un sentido de finalidad.

Cuando una persona muere, eso es todo. Cuando se pierde un trabajo, se acabó y no tienes más remedio que seguir adelante. Pero con una ruptura,

a menudo no se siente que es verdaderamente "el final". Esto sólo se suma a la experiencia difícil de sanar por la que una mujer atraviesa.

Mi esperanza es que este libro te ayudará no sólo a mejorar tu vida, sino a sentirte mejor contigo misma. Yo quiero que te sientas más fuerte. Quiero que te sientas más atractiva. Quiero que te sientas más interesante, independiente, y necesaria para quienes te rodean. No importa dónde termines cuando acabes este libro, yo solo quiero que te sientas como si estuvieras en el lugar en que deberías estar.

**“No llores porque terminó, sonríe porque sucedió.” — Dr. Seuss**

## **En esta guía, vas a descubrir:**

- El por qué tu relación realmente se vino abajo. Había razones detrás de la ruptura que probablemente no te dijo. Vamos a llegar al fondo de esas razones y descubrir por qué lo alejaron.
- Lo que tu ex está *realmente* pensando de ti ahora mismo, y si él está listo y dispuesto a hacer las paces contigo.
- ¿Por qué podría estar actuando de cierta manera desde que rompieron?
- Los "gatillos psicológicos" que comparten todos los hombres. Aprende cómo trabajar estos gatillos, y podrás cambiar su comportamiento y su actitud frente a estar en una relación contigo.
- Vamos a trabajar en mejorar tu actitud, estilo de vida y las perspectivas de las cosas.
- Luego, aprenderás el método Neutralizador de Emociones Negativas, que te permite "limpiar su mente" de los sentimientos negativos que tiene hacia ti, y reemplazarlos con recuerdos positivos y razones para que te *eche* de menos. Después podrás volver a atraer a tu ex a tu vida para que él quiera entrar en otra relación contigo. No en la misma relación que tenías antes, pero una nueva que es más sana y más apasionada, honesta y amorosa.

¿Suena bien?

**E**namora  
a tu **EX**



# **Paso 1:** **Qué Hacer Después** **Del Rompimiento**

**Cómo Recuperar A Tu Hombre...**  
**Y Mantenerlo Feliz!**

**Escrito Por**  
**Samantha Sanderson &**  
**Dean Cortez**

## Paso 1: Qué Hacer Después del Rompimiento



Así que aquí estás, en una situación en la que nunca esperabas estar. Por supuesto, ninguna ruptura es un tipo de situación de "una sola talla para todos", y sería tonto de mi parte tratarlas a todas como tal. Sin embargo, hay algunas emociones muy comunes que experimentamos después de una ruptura:

- **Duelo** — Incluso si la ruptura fue una decisión mutua, seguro vas a sentir algo de tristeza acerca de esta relación una vez prometedora llegando a su fin aparente.
- **Confusión**—Te sientes fuera de balance, como si no supieras cómo volver a tu rutina diaria normal sin él. Cuanto más tiempo haya

durado la relación lo más confusa que puede ser, en términos de lo que va a pasar con los arreglos de vivienda, o si ciertos amigos que compartiste con tu ex se van a ir a tu "lado", o quién va a asumir la custodia de la mascota... y por supuesto, si hay niños involucrados, eso creará un conjunto completamente diferente de desafíos.

- **Miedo:** es posible que tengas miedo de que no serás capaz de conocer a alguien más que sea tan bueno como tu ex.
- **Culpa**— Por no ser capaz de hacer que la relación funcione, no importa lo mucho que lo intentaste.
- **Duda:** si tu ex inició la ruptura, probablemente estés experimentando dudas de ti y tal vez te sientas culpable por haber sido rechazada. Puedes sentir como si no fueras lo suficientemente buena para él, o te quedaste corta en alguna área. Incluso si tú iniciaste la ruptura, todavía puedes sentir la duda. Podrías preguntarte, ¿cómo puedo ajustarme a la vida de soltera? ¿Puedo adaptarme al mundo de las citas? ¿Soy incapaz de mantener una relación sana?
- **Enojo:** Por lo que te dijo o hizo tu ex, durante la ruptura de la relación.

Estas no son las únicas emociones que puedes experimentar después de una ruptura, pero son las más comunes. Es probable que sientas estas en mayor o menor grado (a veces se siente más rabia y menos inseguridad, etc.), y los sentimientos por los que atravesamos no son estáticos y cambiarán probablemente (y disminuirán) con el paso del tiempo y tus

heridas comenzarán a sanar — a pesar de que eso puede parecer imposible en estos momentos.

¿Habrá rupturas en las que no puedas experimentar todas estas emociones? Claro. ¿Habrá rupturas en las que no experimentas ninguna de las sensaciones anteriormente descritas? Sí. Tal vez hayas tenido rupturas en el pasado en las que sentías una sensación de alivio después, porque sabías que era la mejor decisión posible, y no tenías reparos al respecto.



Esos son los mejores rompimientos, ¿no? Si sólo fuera tan fácil...

Pero yo voy a asumir que tu ruptura no fue una de esas "fáciles". Después de todo, si fuera ese el caso, probablemente no estarías leyendo este libro. Así que no voy a durar mucho tiempo hablando de ese tipo de rupturas. (¿Qué se puede decir acerca de ellas, realmente?)

En este libro, voy a sugerir una secuencia de pasos que puedes seguir, no sólo para reencontrarte con tu ex, sino también para salir de esta difícil experiencia como una persona mejor. Hemos de tener en mente, no es necesario completar cada paso a fin de proceder al siguiente.

Por ejemplo, nos ocuparemos de pasar a través del dolor de una ruptura en el primer paso, pero eso no quiere decir que no puedas continuar al siguiente paso mientras sigas sintiendo dolor emocional. Mientras que el dolor pueda persistir, vas a necesitar seguir adelante y empezar a trabajar en otras áreas, las cuales se explican en los otros pasos.

Este libro está estructurado para ayudarte a hacer frente a las cosas en un orden que se refiere a la inmediatez de cada problema. Justo después de una ruptura no es el mejor momento para ver lo que salió mal en una relación, hay tiempo para eso más tarde. Sin embargo, lo que necesitas saber de inmediato es cómo hacer frente a las emociones que la ruptura ha provocado en ti. Tiene sentido, ¿verdad?

No sé si vas a leer este libro todo de una vez, o si te centrarás en leer cada paso conforme te sientas preparada para ello. Para ser honesta, no me importa qué método utilices, siempre y cuando lo leas todo y te beneficies de la información y la ayuda que yo te doy.

De cualquier forma, yo sé por mi experiencia propia de noviazgos fallidos que después de un rompimiento hay una necesidad que es más importante, más inmediata que cualquier otra: Soportar el dolor.

### **Soportando el Dolor**

Pasando a “través” del dolor es básicamente un término mal utilizado, porque sugiere que el dolor por el que estás pasando es como una carrera de obstáculos por la que estás atravesando, llegas a la línea de meta y ya

acabaste con el mismo. Como sea, aún me gusta la frase porque ilustra dos cosas:

- Que el dolor que sientes terminará eventualmente
- Que tienes que pasar “a través” , del dolor en vez de alrededor (o evitarlo) de alguna manera

Las cosas malas suceden cuando simplemente evitas tus sentimientos porque son demasiado dolorosos. Tienen que enfrentarse de frente y confrontados a fin de que la curación adecuada tenga lugar.

Esto puede parecer una idea abrumadora si tenemos en cuenta la manera en la que te sientes después de una ruptura, cuando el dolor emocional puede ser tan grande que, literalmente, no quieres hacer *nada*.

Incluso las tareas más básicas pueden parecer desafíos monumentales después de una difícil ruptura. Tuve días después de rupturas en los que no quería salir de la cama para comer, no quería salir de la cama para mirar el correo, ¡ni siquiera quería salir de la cama para hacer pis! (Finalmente, tuve que ceder al final.) En otras palabras, sé exactamente por lo que estás pasando en este momento, y definitivamente no estamos solas en esto.

Podrás estar sorprendida, pero no te voy a decir que pongas una cara feliz. Sería irracional e irrazonable que yo te dijera que hicieras algunas de las cosas que no te apetece hacer cuando estás herida. No voy a decirte que

no llores. No voy a decirle que no a escuches canciones tristes o veas películas tristes. No voy a decirle que no comas helado.

Lo que voy a decirte es que todas estas cosas deben hacerse con moderación.

No hay nada inherentemente malo en sentir lo que estás sintiendo en estos momentos. Se convierte en un problema, sin embargo, cuando se elige revolcarse en estos sentimientos durante mucho tiempo. Lo que tenemos que hacer en su lugar es experimentar el dolor que estamos atravesando en lugar de evitarlo, pero siempre asegúrate de que estamos al mismo tiempo haciendo camino a través del dolor para llegar finalmente a un lugar más feliz, y más saludable.

Hay muchos recursos que se pueden utilizar para ayudarte a hacer frente a los tipos de dificultades a los que estás pasando en estos momentos. Vamos a ir a través de todos ellos en este libro, desde hacer actividades que disfrutes para alejarte de tus problemas por un rato, hasta pasar tiempo con amigas que puedan recordarte quién eres en realidad, y ayudarle a sentirte mejor contigo misma.

Hay ciertos recursos que se te pueden ocurrir a ti sola, o que otros pueden sugerirte.

Este libro es tan solo otro de esos recursos, y es a menudo una forma de recordarte de manera consciente del tipo de cosas que ya hemos comprendido en un nivel subconsciente.

A menudo, necesitamos a alguien para no necesariamente señalarnos en la dirección correcta, sino para darnos un empujoncito en esa dirección correcta, porque nosotras básicamente ya sabemos a dónde ir. Considera este libro como una colección de empujoncitos amistosos junto con muchas palmaditas en la espalda muy necesitadas, cajas de pañuelos, y abrazos.

Por lo tanto, a medida que avancemos a través del resto de este viaje juntas, quiero que recuerdes que en ningún momento se supone que debes fingir que el dolor emocional que sientes no existe. Igual de importante, no debes revolcarte en el dolor, tampoco. Debes sentir las emociones por las que estás atravesando, debes *poseerlas*. Del mismo modo, debes dejarlas ir cuando sea el momento.

Hay una distinción importante aquí: *las dejarás ir, no las harás a un lado*. En ningún momento te animaré a evitar, ocultar o enterrar tus sentimientos. Esa es una de las peores cosas que puedes hacer.

Piensa en los recursos que enumeramos hace un momento como las flores en tu jardín. No querrás un jardín lleno de la misma clase de flores, es importante tener variedad.

Al mismo tiempo, puedes tener más de ciertas flores y menos de otras si eso te hace feliz. El objetivo, después de todo, no es satisfacer algún requisito arbitrario o hacer a los creadores de este programa felices, sino hacerte feliz a ti misma. De eso es de lo que se trata todo esto, cuando estás realmente llegando hasta el fondo del asunto.

### **Expresándote a ti misma en maneras saludables**

Expresarte a ti misma es importante no sólo en momentos de crisis personal, sino durante todo el tiempo de tu vida. Sin un modo de expresión, te sentirás sofocada, cerrada, vacía y uniforme. Estos no son los síntomas de una vida feliz, ni son las características de una persona que está dispuesta a participar en una relación verdaderamente exitosa y sana.

Cuando muchas mujeres piensan en expresarse, se imaginan garabateando poemas en un cuaderno en un pintoresco parque en alguna parte, o creando una pintura en un lienzo en un apartamento escasamente decorado en la ciudad de Nueva York. Sin embargo, hay muchas maneras de expresarse, y no todas ellas implican estas definiciones clásicas del arte.

Expresarse puede significar no sólo poner tus esfuerzos en un trabajo creativo, sino también dejar salir un poco de esas emociones que de otra manera simplemente van a embotellarse en tu interior. Cuando pienso en

expresarse una misma bajo estos términos, hay muchas actividades que me vienen a la mente. Éstos son sólo algunos ejemplos:

- Ir a correr todos los días
- Unirse a una clase de cocina
- Entrar en un grupo de ejercicio (es decir, Zumba, aerobics, yoga, etc.)
- El aprendizaje de una nueva habilidad de casi cualquier tipo
- Unirse a un club de lectura o un grupo de lectura

Enumero estos cinco ejemplos simplemente para mostrar la gran variedad de opciones que están disponibles. Puede que no pienses en algunas de estas actividades como una forma de "expresarse", pero te equivocas. El ejercicio, como correr o clases de aeróbicos, es una gran manera no sólo para aliviar el estrés, sino también para aliviar la ira, la tensión, y otros sentimientos desagradables. Construye tu confianza y autoestima, también.

Mientras tanto, un grupo de lectura te permite no sólo leer, sino también discutir tus interpretaciones de lo que lees, lo que te permite filtrar a través de tu propio conjunto único de experiencias y emociones. Una clase de cocina te permite explorar la creatividad de un modo nuevo, también.

Lo que quiero que tomes de esto es que puedes encontrar muchas maneras de aliviarte y curarte a ti misma, al margen de lo que podrías esperar.

Otra cosa a considerar es que es igualmente importante encontrar actividades que distraigan tu atención, como es el encontrar aquellas que son expresivas. Estas actividades no sólo te pueden permitir que expulses un poco de tu frustración o ansiedad, sino también pueden permitirle escapar de la realidad de tu situación por un tiempo, lo cual es extremadamente vital para tu proceso de curación.

Encontrar actividades que distraigan tu atención del rompimiento puede ser mucho más fácil porque en realidad hay un solo requisito para estas: ¿Apartan con éxito a tu mente de lo que estás pasando? si es así, entonces cumplen el requerimiento de lo que estás buscando.

Cabe señalar, sin embargo, que no necesitas gastar una cantidad excesiva de tiempo en actividades que no son muy saludables. Ver películas viejas y comer abundante cantidad de helado puede aliviar, pero no es el más sano uso de tu tiempo. Debes mantener el equilibrio, y no se te olvide de que queremos una variedad de flores en nuestro jardín metafórico.

Como otro pie de nota importante, varios métodos de expresarse son claramente insalubres y deben ser evitados a toda costa. La mayoría de estos métodos implican la expresión de tu ira, los celos, u otras emociones negativas.

¿Sientes ganas de rayar el coche de tu ex?

Quizá.

¿Se sentiría genial golpear a la mujer que se robó a tu ex?

Claro.

¿Disfrutarías destruyendo algunas de las cosas de tu ex?

Seguro.

¿Eso significa que debes hacer estas cosas?

Absolutamente no.

Hay una serie de razones por las que no debes participar en esa conducta; es infantil, inmadura, y honestamente no te hace ver muy bien. Si alguna vez, quieres volver a tener algún tipo de relación con tu ex (incluso amigos) de nuevo, no te puedes rebajar a este tipo de tonterías. Además, incluso si no te importa ver a tu ex de nuevo, siempre y cuando estés viva, tienes que pensar en cómo este tipo de actos son vistos por los demás.

Siempre estoy sorprendida por la cantidad de mujeres que veo que no sólo se avergüenzan de haber destruido las cosas de sus ex o causado una gran escena con su ex, pero que en realidad alardean de ello. Ellas piensan que las hace parecer mujeres más fuertes ("¡No aguanto ninguna mierda!", etc.), pero ¿realmente lo son? No creo que sea así.

Lo que en realidad te hace ver como una mujer fuerte es ser capaz de manejar tus emociones. También podría significar el superar a alguna persona y no queriendo involucrarse en su vida nunca más, cuando sabes que es hora de seguir adelante.

Hacer algo temerario e inmaduro a alguien no demuestra que ya lo superaste. Esto demuestra que estás pensando en ellos todo el tiempo, te hace ver desesperada (o loca), y esto absolutamente puede destruir tus posibilidades de conseguir alguna vez un hombre de vuelta. Además, te hace parecer como si no pensaras que eres lo suficientemente buena para estar con nadie más, y esta sería la *única* persona que alguna vez estaría interesada en ti.

Ambas sabemos que no es cierto, así que mantengámonos con clase y no nos rebajemos a ese tipo de comportamiento, ¿ok?

**“No llores porque terminó, sonríe porque sucedió”. —Dr. Seuss**

## **Un poco de ayuda de tus amistades...**

Casi cualquier experiencia difícil en la vida se vuelve más fácil cuando se tiene un poco de ayuda. Afortunadamente, las mujeres no suelen ser tan tercas como los hombres cuando se trata de aceptar la ayuda de otros. (Los chicos suelen tener una fijación de "macho" con respecto al manejo de las cosas por su cuenta.)

Pasando por el dolor emocional y desorientación de una difícil ruptura, es una experiencia que se hace más fácil con la ayuda, lo que significa que tendrás que apoyarte en tus amigas durante este tiempo de prueba.

Una buena amiga sabrá cuándo es el momento de sentarse y escuchar, y cuando es el momento de ser firme contigo y darte algo de "amor duro". Estas amigas también sabrán cuando necesites salir de la casa, y cuando sería mejor para ti el tener solamente una noche de cine juntas. Van a cuidar ante todo lo que más importante para ti en lugar de tener segundas intenciones.

Por estas razones, es importante que tengas por lo menos una amiga que cumpla con estos requisitos. Apoyarse en las personas equivocadas en este momento podría empeorar tu situación.

Por ejemplo, muchas mujeres cometen el error de dejar que su ex sea su principal fuente de consuelo y apoyo. Esto es absolutamente el camino equivocado para manejar una ruptura, por muchas razones.

En primer lugar, yo estaría a favor de pasar tiempo lejos de tu ex por completo (puede no ser posible si trabajas con él o van a la escuela juntos, etc.) en las próximas semanas. En el siguiente capítulo, nos ocuparemos de cómo manejar la situación si tus circunstancias requieren que pases tiempo con tu ex.

Sean cuales sean tus circunstancias, no puedes esperar ser capaz de apoyarte en tu ex para apoyo emocional en estos momentos. (He conocido a mujeres que trataron de apoyarse en sus ex novios después de rupturas que *ellas* iniciaron, y esta es una situación muy poco saludable.)

En este punto, tú y tu ex probablemente están emocionalmente crudos. Puedes sentirte vulnerable. Es probable que te sientas sola a veces. Combina eso con la familiaridad que tienes con él, y muchos errores pueden suceder permaneciendo cerca de tu ex después de una ruptura.

Un buen ejemplo son los "amigos con beneficios" situaciones siempre desastrosas. Puede comenzar de manera inocente, como han decidido (cualquiera de los dos o los dos juntos) no seguir siendo una pareja, pero todavía tienen ciertas "necesidades". Puede parecer lógico permitir que entre sí satisfagan esas necesidades físicas, y sexuales, a pesar de que ya no hay una relación de compromiso en su lugar.

Estos acuerdos casi siempre conducen a la angustia aún más para una o dos personas, ya que uno de ustedes va a terminar queriendo más de la

otra persona. Cuando están esencialmente "usándose" los unos a los otros para tener sexo, ¿cómo puede ser saludable?

Si lo que deseas es mantener a tu ex cerca de ti, no importa lo que cueste, hay que dejar de pensar de esta manera. No vas a convencer a alguien para volver a estar juntos, dándoles lo que quieren, ¡sin conseguir lo que quieres a cambio!

Otras situaciones, como tener a tu ex reconfortándote, abrazándote, hablando contigo todo el tiempo para que no estés sola, o sin fin repases los detalles de la ruptura, no es mucho mejor en términos de permitirte sanar realmente.

Es necesario distanciarte de tu ex durante este tiempo y hacer tu propia cosa. Si no lo haces, es casi seguro que aún mayor angustia y confusión emocional te esperan.

Es por eso que tener una amiga con la que puedas apoyarte es tan importante en estos momentos. Sólo asegúrate de que están dándote apoyo por verdadera amistad, no porque quieran algo de ti. Si acudes a un amigo masculino para apoyo, no debe ser un tipo que podría estar románticamente interesado en ti, y piensa que esta podría ser su oportunidad de tomar el lugar de tu ex.

Las posibilidades son, que no estás lista para una relación aún, y saltar directamente a otra realmente no es aconsejable. Cuando te dije que necesitas tener amigos que "principalmente se preocupan por lo que es

mejor para ti", lo digo en serio. Esto no incluye a alguien que sólo quiere jalarte hacia una relación, o peor aún, tratar de entrar en tus calzoncillos mientras te encuentras más vulnerable.

Para obtener los mejores resultados, realmente necesitas seguir con tu grupo actual de amigas, mujeres en las que puedes confiar y en las que has podido depender en los últimos años. Ese es siempre el mejor camino a seguir, y será un gran impulso para ti mientras sanes emocionalmente de la ruptura.

### **Caso de Estudio: Valeria & Nick**

Valeria había estado con su novio Nick, que era dueño de un negocio de puesta en marcha de Internet, durante casi tres años. Cercana a la marca de los dos años, Valeria sintió que era hora de que empezaran a pensar seriamente en la planificación de su futuro juntos, Pero Nick inmediatamente se puso más incómodo cada vez que se abordaba el tema del matrimonio y los hijos. No quería discutir con ella, diciéndole "¿Por qué tienes tanta prisa?" o, "El matrimonio es sólo un pedazo de papel. No hace falta casarse para demostrar a los demás lo que sentimos el uno del otro. "

En cuanto a tener hijos, Nick decía que estaba "demasiado centrado en su trabajo" como para tratar con niños. Una vez más, no veía el sentido de apresurarlo. Siempre podían tener hijos más tarde. Pero a la edad de 36 años, Valeria estaba más que dispuesta a tener un hijo. Fue la última miembro de su círculo de amigos que no era una madre.

Cuando Valeria hablaba con su amiga Kim y expresaba sus frustraciones acerca de la actitud hacia el matrimonio de Nick, Kim decía cosas como: "Estás perdiendo el tiempo. No está en serio contigo... ¿Quieres tener 40 años de edad y soltera? "

Kim dijo que ella hablaba de su propia experiencia y "sabía lo que los hombres realmente buscan." Ella estaba a punto de cumplir los 40 años y era madre soltera. Su ex novio, Jesse, la había dejado cuando estaba embarazada de siete meses.

Valeria trataba de explicar que, aparte de lo del "matrimonio", Nick era un tipo maravilloso y realmente se amaban. Pero Kim no quería escuchar. Para ella, el hecho de que habían estado juntos durante años, y Nick ni siquiera consideró la idea de casarse con ella, demostró que no era serio. Él sólo estaba siendo un "chico normal", según Kim.

Una noche, después de salir con Kim y algunas de sus otras amigas y beber demasiadas copas de vino tinto, Valeria fue a su casa, interrumpió a Nick mientras se encontraba trabajando en su computadora, y le dio un ultimátum: o bien su relación se dirigía hacia el matrimonio e hijos, o que tendría que encontrar a un hombre que pudiese darle lo que ella necesitaba.

Nick, que estaba bajo mucha presión debido a su negocio en problemas saltó de su silla y gritó: "¡bien, ve y busca a alguien más, entonces! Ya he

tenido suficiente con toda esta charla constante sobre el matrimonio y formar una familia. ¡Te dije que no estoy listo! ¡Tal vez nunca estaré listo! Así que adelante y haz lo que tengas que hacer. "

Valeria, devastada, empacó sus cosas, y se fue al día siguiente, y se mudó con sus padres. En la semana siguiente, no había comunicación entre ella y Nick. Entonces él le enviaba correos electrónicos y le decía que deberían hablar.

Así que ella fue de vuelta al apartamento que una vez compartieron. Él se disculpó por esa explosión y explicó que había estado estresado del trabajo, y que ella sólo tenía que entenderlo y darle tiempo. Tuvieron sexo esa noche, el mejor sexo que había tenido desde que cualquiera de ellos pudiese recordar. Le hizo el amor como lo hizo la primera vez que empezaron a salir.

Durante los próximos meses, Valeria regresó al apartamento un par de veces a la semana y pasaba la noche con Nick. Ella quería volver a mudarse con él, pero Nick le dijo que necesitaba "espacio" con el fin de centrarse en su negocio y que era "mejor para su relación" si vivían separados.

Valeria salía lastimada y ofendida cuando tenía que dejar el apartamento por la mañana y volver a casa de sus padres. Pero lo racionalizado, diciéndose a sí misma que Nick estaba ocupado con su trabajo, y estar

con él un par de noches a la semana era mejor que no tener nada en absoluto. Pensó que con el tiempo, llegaría a ceder.

Kim, por su parte, continuaba diciéndole a Valeria que cortara lazos con Nick y siguiera adelante. Pero Valeria no se atrevía a hacerlo.

Luego, lentamente, Nick comenzó a desprenderse más de su relación. Ahora estaba "demasiado ocupado" para verla un par de noches a la semana.

Una noche, Valeria le mandó un mensaje de texto y lo llamó varias veces, pero él no contestaba. Quería venir a verlo, para decirle que su "relación" (o lo que se podía llamar en ese momento) claramente no iba a ninguna parte.

Condujo hacia el lugar de Nick. Él no estaba en casa. Frustrada y deprimida, se dirigió a casa de Kim, en busca de una amiga que pudiese compadecerse. Kim le había estado diciendo todo el tiempo que Nick no era bueno para ella. Ahora, Valeria quería decirle que tenía razón. Ella quería decirle a su amiga que había tomado una decisión: Estaba cortando los lazos con Nick para siempre.

Ella se acercó a la puerta de Kim y llamó al timbre. Unos minutos más

tarde, Kim contestó vistiendo una bata — y cuando se encontró mirando cara a cara a Valeria, abrió la boca en estado de shock.

Valeria sabía que algo estaba pasando. Salió por la puerta, superando a Kim, y allí estaba... sentado en el sofá de Kim, rodando un churro de marihuana, vestido sólo con un par de calzoncillos...

*Era Nick!*

De inmediato se puso en pie y se acercó a ella con los brazos extendidos, tratando de calmarla, pero esta vez, no habría ningún argumento. No quedaba nada que decir por parte de Valeria. Ella le dio una bofetada en la cara. Luego, cuando se dirigía a la puerta, le dio una buena cachetada a Kim. Y entonces se metió de nuevo en su coche y se marchó hacia la noche.

### ***Lección Aprendida:***

- Ten cuidado de quien tomes "consejo" después de una ruptura. ¿Son verdaderas amigas que están apoyándote para tus mejores intereses? ¿Hay celos, resentimientos u otros motivos ocultos que explicarían por qué tienen tantas opiniones que compartir acerca de tu situación?
- Cuando la ruptura ocurre—ya sea que se trate de una persona rompiendo con la otra, o se trate de una mutua decisión, si sientes

que quieres que tu ex vuelva (o que necesitas a tu ex para ser feliz), va a tomar tiempo para que puedas ordenar tus sentimientos y llegar a una decisión sobre si es lo correcto a hacer.

Si hubieras estado envuelta en una intensa relación en la que tu mundo diera vueltas en torno a tu hombre, este tiempo a solas también es necesario para que puedas volver a estar en contacto con lo que eres. En realidad nada se resuelve cuando se salta de nuevo en una relación que tenía serios problemas. No es más que una receta para más corazones rotos. Estas cuestiones deben abordarse y arreglarse si es que los dos van a tener una oportunidad de felicidad a largo plazo. Y por cierto, nada se resuelve si sigues concediendo a tu ex novio lo que quiere (en el caso de Valeria, sexo sin ataduras) sin obtener toda la relación.

**“Debemos estar dispuestos a renunciar a la vida que hemos planeado, para aceptar la vida que está esperándonos” —Joseph Campbell**

**E**namora  
a tu **EX**



# **Paso 2:** **Dale Tiempo**

**Cómo Recuperar A Tu Hombre...**  
**Y Mantenerlo Feliz!**

**Escrito Por**  
**Samantha Sanderson &**  
**Dean Cortez**

## PASO 2: DALE TIEMPO

La idea de “darle tiempo” puede sonarte de miedo.

Podrías preocuparte de si no llegas a alcanzarlo y arreglar las cosas en este momento, él va a conocer a otra mujer y se olvidará de ti.

Puedes estar pasando por tanta angustia en este momento que no puedas dormir, no puedas comer, y no te imaginas a ti misma alguna vez siendo feliz de nuevo a menos que arregles las cosas con él.

Quizá simplemente lo extrañes tanto que no puedes dejar de pensar en él (o con quién esté pasando el rato...)

Pero para darte la mejor oportunidad de reconciliarte con él, tienes que darle tiempo. En este momento NO te encuentras en el estado emocional correcto para encontrar la manera de volver a una relación con él.

E incluso si te las arreglas para disputarlo de nuevo, no puedes esperar que dure por mucho tiempo. Las mismas cuestiones y los problemas que lo llevaron lejos todavía van a estar ahí.

## **Los Siete Errores Fatales**



Durante este periodo post - rompimiento, hay 7 Errores Fatales que las mujeres hacen cuando intentan recuperar a su hombre. Ellos son:

### **Error Fatal #1: Revolcarse en Lástima Propia.**

Es completamente normal que te sientas triste y sola después de una ruptura. Pero vas a tener que salir de esa situación por tu propio bienestar, y para que tengas la mejor oportunidad de recuperarlo.

En la comunidad de auto ayuda, hay un dicho popular: "Desplaza un músculo, cambia un pensamiento."

En otras palabras, la forma más sencilla y rápida para desviar tus pensamientos de la ruptura es levantarse y hacer algo. Sal de la casa. Llama a una amiga que no hayas visto en mucho tiempo y haz planes para

cenar con ellas.

El ejercicio inunda tu cerebro con endorfinas (el "sentirse bien" químico que nuestros cerebros producen cuando hacemos ejercicio, es el mismo producto químico que se libera durante el orgasmo, y es el analgésico integrado del cuerpo humano).

Tan difícil como pueda parecer en estos momentos el levantarse del sillón, apagar la TV, y hacer algo constructivo y positivo, debes forzarte a ti misma a hacerlo.

*¡Mueve un músculo, cambia un pensamiento!*

## **Error Fatal #2: Echándote toda la culpa ti misma.**

Las relaciones son una calle de doble sentido. Es posible que hayas cometido algunos errores en tu relación que tuvieron parte de la culpa de la ruptura. Pero no se puede poner toda la culpa sobre tus hombros.

De hecho, probablemente él ni siquiera te dijo las verdaderas razones por las que sentía que tenía que terminar la relación. Un poco más adelante en este libro, vamos a trabajar en la identificación de las razones para que puedas disfrutar de una relación mejor, más feliz con él en el futuro.

Una vez trabajé con una mujer llamada Sarah, cuyo novio Rick la había engañado y la dejó por otra mujer. Sarah desesperadamente lo quería de

vuelta, y ¡se había convencido de que ella tenía la culpa de la infidelidad de Rick! Era como si estuviera pidiendo disculpas por el comportamiento de Rick, diciendo cosas como: "Yo debería haber cuidado mejor de mí misma, ya no soy tan delgada como solía ser, así que puedo ver por qué querría a alguien más."

Dicho esto, en este libro vamos a hablar sobre algunos de los problemas que puedes haber creado en la relación (a veces sin darte cuenta). Vamos a identificar los problemas para que puedas trabajar en ellos. Pero por ahora, olvídate de buscar culpables, y dejar de culparte a ti misma. Tenemos cosas más importantes que hacer.

### **Error Fatal #3: Manteniendo Recuerdos de él en Todos Lados**

Recuerdo cuando mi ex compañera de cuarto Julia rompió con su novio Eric. Ella trapeó nuestro apartamento por semanas, quejándose de que no podía dejar de pensar en él.

Bueno, doh... ella tenía una gran foto enmarcada de ellos juntos en la pared del dormitorio, se ponía una de sus camisas para acostarse en la noche, y varias veces al día miraba su perfil de Facebook para ver qué había hecho él hasta el momento.

La convencí para que guardara las fotos enmarcadas en mi closet (en el que no tendrían acceso a ellas), dejar de usar la camisa vieja de su ex de

los Gigantes de Nueva York, y poner un bloqueo en Facebook de manera que no pudiese iniciar sesión en las próximas dos semanas.

Dentro de 24 horas, su actitud había mejorado. Ella nunca pudo volver con Eric (y entre tú y yo, ella está mejor sin él), pero su ánimo comenzó a mejorar una vez que se quitó los recordatorios constantes en su vida diaria.

#### **Error Fatal #4: Yendo en “Modo Persecución.”**

No puedes acosarlo en querer dar a tu relación otra oportunidad. Si estás sosteniendo el teléfono en la mano ahora mismo, con ganas de textearlo, ¡ponlo a un lado!

Dentro de poco, vamos a hablar de la importancia de adherirse a un período de No contacto por el momento, mientras trabajas en ti misma y te preparas para traerlo de vuelta. Puedes totalmente arruinar tus posibilidades de conciliarte si insistes en enviarle mensajes de texto, llamándolo o enviándole correos electrónicos cuando él claramente no quiere ser molestado.

Esto es especialmente cierto si uno de sus motivos para romper contigo era que se sentía presionado, o que te estabas viendo necesitada. Me doy cuenta de que esto puede requerir una gran cantidad de auto disciplina (¡especialmente si es tarde en la noche del viernes y has tenido un par de copas!), Pero si estás comprometida a hacer que este plan funcione, por

favor, sigue mi consejo sobre esto. La idea es meterlo en el modo en el que quiera tenerte de regreso.

### **Error Fatal #5: Tratar de Ponerlo Celoso (de una mala manera).**

Este error fatal fue cometido por una chica que conozco llamada Jessica. Cuando su novio Eddie de repente rompió con ella, decidió que iba a "enseñarle". Después de una larga noche de fiesta tuvo una aventura de una noche con uno de los amigos de Eddie, un camarero llamado Lance, y le dijo a sus amigos al respecto para que el chisme le llegara a Eddie.

Jessica tenía la esperanza de que esto causara a Eddie volar en un ataque de celos e insistir en volver con ella. En su lugar, Eddie cambó su número de teléfono, la quitó de sus amistades en Facebook, y nunca habló con ella de nuevo.

Tú vas a aprender algunos métodos *sutiles* para desencadenar ataques de celos en el corazón de tu ex. No lograras nada al hacerle saber que te estás conectando con otros hombres. (Dejar que él se entere de que te fuiste de cita con un chico nuevo no está mal... pero haciendo que él y sus amigos crean que eres una prostituta rabiosa es algo completamente diferente).

### **Error Fatal #6: Darle beneficios sin obtener la relación**

Otro error común que las mujeres (y los hombres) hacen después de una ruptura es que permiten a su ex pareja "utilizarlos" para satisfacer ciertas necesidades, sin darles la relación completa.

Toma a mi amigo Chris, por ejemplo. El tipo es un amor total. Por desgracia, también es fácil de manipular. Su novia de dos años, Leslie, lo dejó porque ella quería salir con algún otro chico llamado Kevin. Al final resultó que, Kevin era un mentiroso patológico y un completo idiota.

Mientras que Leslie estaba saliendo con él, llamaría a Chris para apoyo emocional y para hablar de su situación. Chris estaba feliz de hacerlo, pensando que si él estaba "ahí para ella" emocionalmente, ella recuperaría sus sentidos y se daría cuenta de que debía volver con él.

Cuando Leslie descubrió a Kevin engañándola (con una de sus amigas), ella rompió con él. Ahora Leslie volvió a estar soltera de nuevo y sentirse sola y rechazada, así que invitó a Chris a su casa "sólo para abrazarlo." El pobre, desorientado Chris se convirtió en su "compañero de abrazos," durmiendo en su cama varias noches a la semana (sin ningún tipo sexo) e incluso prestándole dinero para sus gastos.

De todas las "estrategias" para tratar de recuperar a tu ex, esta tendría que figurar entre las peores. Mientras Leslie pudo haber apreciado su ayuda y apoyo, ella debe haber perdido todo respeto por él como hombre.

Chris finalmente volvió en sí un día en que Leslie le invitó a ayudarle a

pintar su dormitorio. Mientras que él consiguió pintar el cuarto, ella se duchó, se puso un vestido sexy, y le informó que iba a salir en una cita con un chico nuevo que había conocido en el gimnasio.

“¡Deséame suerte lindura!” le dijo a Chris.

En su lugar, Chris tiró la lata de pintura en su cama y se marchó. ¡Incluso los chicos buenos tienen sus límites!

La moraleja de la historia es, no permitas que tu ex te "utilice" para apoyo emocional o sexual, o financiero, o cualquier otra cosa a menos que estén dispuestos a tener una relación plena contigo. Esto es especialmente cierto para las mujeres, y si estás dispuesta a ser su "llamada de botín", ¿qué razón le estás dando para regresar a una relación de compromiso contigo?

### **Error Fatal #7: Re-comenzando la relación sin seguir los pasos correctos.**

Este error siempre me hace pensar en una joven pareja que vivía en mi edificio de apartamentos, Brian y Shirley. Eran una de esas parejas dramáticas que constantemente rompían y volvían a estar juntos. (He perdido muchas horas de sueño teniendo que escucharlos pelear como perros y gatos a todas horas de la noche.)

Muy en el fondo, realmente se amaban y no podía soportar estar separados — tanto es así que cada vez que se separaban, se encontraban teniendo sexo ruidoso dentro de 72 horas.

Si Shirley pudiese haber *dejado de hablar* durante cinco minutos, y sentado a Brian y animarle a expresar por qué seguía sintiendo la necesidad de romper con ella, tal vez pudiesen haber remendado algunas de las fugas en su relación.

El problema era que Shirley había "entrenado" a Brian a saber que si él incluso daba a entender que no estaba contento por algo en la relación, ella perdería los estribos. Así que nada mejoraba.

¿Ya sabes lo que dicen sobre la definición de la locura? Hacer la misma cosa una y otra vez y esperar resultados diferentes. Bueno, se podría decir que la relación de Brian y Shirley era una locura.

Como he venido diciendo, es muy importante que te tomes un poco de tiempo para ti misma después de una ruptura. Por lo menos durante el primer par de semanas después de la ruptura, yo no recomendaría salir en cualquier cita, tampoco.

Es posible que haya hombres que estén interesados, y que incluso han estado esperando el día en que podrías llegar a estar sola otra vez para conseguir su oportunidad. Van a tener que esperar, incluso si te sientes halagada, o incluso interesada en sus avances.

Esto es doblemente cierto cuando se trata de tu ex. No quieres una rápida sucesión de rupturas y reconciliaciones con tu ex, ni tampoco quieres entrar en una situación en la que siempre tomes "descansos". Estas relaciones de volver y cortar a menudo significan dos personas que realmente no saben lo que quieren, y es una receta para la confusión y sentimientos heridos.

Volver de nuevo en una relación con tu ex puede parecer casi tan reconfortante como la idea de volver a estar bajo las sábanas en una mañana fría de invierno, pero este es un caso en el que no puedes permitirte caer en lo que es (o parece ser) lo más cómodo.

En esas mañanas de invierno, querrás arrastrarte de nuevo a la cama, pero tienes que saber que debes enfrentar al mundo con el fin de ir a la escuela, el trabajo, o simplemente para salir al mundo ese día. Tú sabes que hacer la elección satisfactoria más inmediata en última instancia conducirá a menos satisfacción a largo plazo, de modo que resiste a la tentación.

Debes mirar a tu separación de la misma manera. Podrás sentirte mejor al principio si vuelves inmediatamente con tu ex, pero ¿qué pasa con los problemas que llevaron a la ruptura?

¿Van solamente a desaparecer por arte de magia?

Por supuesto que no. ¿Y qué hay acerca de tomar un poco de tiempo para estar sola, y averiguar lo que quieres?

¿No te beneficiarías de tomar ese tiempo para ti misma?

Por supuesto que te beneficiarías.

Asegúrate de no acabar tomando la decisión más inmediatamente gratificante, porque tomando el enfoque corto casi siempre te deja de vuelta al punto de partida, donde te encuentras ahora.

En su lugar, realmente comprométete a curarte y mejorar de modo que puedas finalmente terminar en un lugar mucho mejor en tu vida. Para ello, te recomiendo fuertemente que te tomes un descanso de las citas.

¿Cuánto tiempo debe durar este descanso? Esto tiene que ser definido por ti, pero yo no recomendaría salir con alguien nuevo cuando todavía tienes sentimientos por tu ex. Y si tu objetivo es reconciliarte con tu ex, entonces este tiempo de separación es necesario por varias razones.

En primer lugar, se necesita algún tiempo para aclarar tu cabeza, ordenar tus pensamientos y decidir si volver a iniciar una relación con tu ex es la



decisión correcta. También es necesario darle tiempo para empezar a *extrañarte*, y para hacerte saber que no estás necesitada o desesperada por volver con él.

Y, por último, durante este "período de descanso", puedes trabajar en ti misma, de modo que si ves a tu ex de nuevo, va a ver una "nueva y mejorada" versión de ti.

Yo diría que deberían estar separados por unas cuantas semanas, mínimo, y posiblemente más si has estado con él en una relación a largo plazo. Que sea un período suficientemente largo de tiempo en que no elijas volver a estar juntos no por nostalgia o necesidad, sino porque

realmente quieren estar juntos otra vez, porque sabes que es la decisión correcta.

## Tiempo para Sanar

# **QÜIZ:** Metas De La Relación, Requerimientos & Miedos

1. ¿Cuáles son las razones por las que quieres a tu novio de vuelta?
2. ¿Hay algo que te hace pensar en no quererlo de vuelta?
3. ¿Cuáles son las 3 cosas más importantes que necesitas de tu novio?
4. ¿Cuáles son las 3 cosas más importantes que tu novio necesita de ti?
5. ¿Si se le pregunta a tu novio acerca de tus 3 mejores cualidades, qué crees que diría?
6. ¿Hay alguna cualidad tuya que influyó directamente en la ruptura, y si es así, crees que sea algo que tienes que cambiar para que la relación funcione?
7. ¿Enumera 3 miedos que tenías mientras estabas en la relación con él?  
¿Eran estos miedos reales o imaginarios?  
¿Y vas a continuar teniendo estos miedos si decides continuar la relación?
8. ¿Si comienzas una nueva relación con él, cómo te imaginas que sería dentro de 2 años?  
¿Y qué tal sería dentro de 10 años?

Tómate un tiempo para pensar en estas preguntas, y sé honesta contigo misma. Saber las respuestas a estas preguntas te va a ayudar a soportar tus emociones, y te va a ayudar a comprender qué fue lo que pasó—y saber dónde está el problema que generó la ruptura.

En este momento, puede ser difícil imaginar que esta ruptura pueda ser una experiencia positiva, pero puede resultar de esta manera, si la manejas correctamente y tomas medidas para curarte. Cuando hablamos de la curación, no sólo estamos hablando de hacer que el dolor desaparezca.

Claro, eso es obviamente parte de la curación, pero queremos restaurar todo tu estado emocional y tu confianza en ti misma a donde tiene que estar, y de hecho elevarla más allá de donde estaba durante tu relación.

Ya hemos discutido que arremeter contra tu ex, u otras personas, no va a ayudar a tu situación. Mientras que puedas obtener algún placer temporal de hacer algo malo o rencoroso, ese sentimiento pronto se desplomará y todavía sentirás todos esos sentimientos negativos (soledad, tristeza, etc.) que tenías antes.

Con el fin de curar tus heridas verdaderamente, tienes que hacer algo más que desahogar tu ira. La ira es una emoción superficial, y para sanar realmente necesitamos llegar a las partes de ti que han sido lastimadas profundamente en tu interior.

Esta es un proceso más intenso, consumidor de tiempo que implicará que tomes los consejos de este libro, utilizando los recursos que tienes, y realmente tomarte el tiempo para "plantar ese jardín" como hablábamos antes.

He escuchado a los llamados "expertos" decir que en realidad puedes calcular cuánto tiempo te llevará sanar después de una ruptura. Ellos pueden decirte que batas una calculadora y dividas la longitud de tu relación por algún número, o tomar el número de veces que dormían juntos y dividirlo por otro número, pero estos cálculos son una pérdida de tiempo. No hay una respuesta definitiva en cuanto a cuánto tiempo tomará para que el dolor desaparezca.

Esa es una respuesta frustrante, lo sé. Sería mucho mejor tener una fecha que pudieras tachar en el calendario que pudieses ver cuando los tiempos fuesen difíciles y decir: "Al día de hoy, toda esta mierda se acabó." Desafortunadamente, eso no es realista, y si te dijera que te sentirías mejor en tres semanas, o dos meses, o la mitad de un año, ¿cómo ayudaría eso?

Prefiero ser honesta contigo, y la pura verdad es que mientras que el tiempo te ayudará a sanar tus heridas emocionales, no hay un marco de tiempo específico que sea verdad para todos.

A pesar de que todos hemos oído la expresión "el tiempo cura todas las heridas", la verdad es que el tiempo no te curará por sí solo. Tú no vas a recuperarte emocionalmente sin poner algún esfuerzo de tu parte.

Curarse emocionalmente no es como la curación física, en que te tomas un Neosporin y una curita en una cortada y una semana más tarde estás

como nueva. Curarse emocionalmente requiere esfuerzo y compromiso real de tu parte.

En primer lugar, debes atender dos necesidades humanas básicas: dormir y comer. Esto puede sonar muy obvio, pero te sorprenderías de cuántas mujeres se encuentran sin dormir tanto como deberían, o casi muriéndose de hambre o volviéndose locas comiendo "comida" en un esfuerzo equivocado para sentirse mejor.

Ser saludable debe ser todo el ánimo que necesitas para dormir y comer bien, pero si no es así, sólo sé esto: el sueño y la nutrición adecuada son necesarios para tu cuerpo y tu mente para operar con eficacia.

No puedes esperar sentirte mejor física o emocionalmente si no le permites a tu cerebro y cuerpo el tiempo que necesitan para descansar, y los nutrientes que necesitan para funcionar correctamente.

### **Sintiendo el dolor**

Esto puede parecer contradictorio, pero es muy importante hacer frente a tu dolor, si eventualmente quieres poner un fin al mismo. Contrariamente a la creencia popular (y la forma en que nuestras madres nos enseñaron a manejar a los abusadores), tu dolor no sólo va a "desaparecer" si lo evitas o ignoras. En su lugar, tenemos que ser proactivas (y seguir los consejos que nuestros padres nos dieron para manejar a los abusadores), lo que significa enfrentar al dolor de frente.

Sin embargo, existe una delgada línea entre sentir tu dolor y revolcarse en él (si tu dolor no te permite funcionar como un ser humano, eso no es bueno). Al permitir que tú misma sientas tu dolor, puedes finalmente tener un cierre.

Esta es una de las razones principales por las que no deberías tratar de saltar de nuevo en una relación con tu ex, o empezar a salir con alguien nuevo en este momento. He conocido a muchas mujeres en los últimos años que han tenido relaciones diversas, desde "el que se escapó", pero todavía no han superado su antiguo ex porque nunca sintieron el dolor y sanaron correctamente.

Así, durante este proceso de duelo, admite que tu relación ha terminado. Debes saber que incluso si terminas consiguiendo volver con tu ex, la relación no será la misma que era antes. Será diferente (y con suerte, mejor).

Ya sea que finalmente te reúnas con tu ex o no, aceptar el hecho de que esa relación se terminó es un paso necesario para ganar el cierre, para que puedas avanzar en el marco derecho de la mente.

Otra parte de este proceso es aceptar el hecho de que el futuro que habías imaginado con tu ex ya no existe. Esta puede ser una píldora difícil de tragar, pero es absolutamente necesaria para que puedas llegar a un

acuerdo con el hecho de que tu futuro con él no va a ser exactamente lo que tenías en mente.

Mientras que los hombres tienden a tomar las relaciones día a día, sin pensar demasiado acerca de lo que depara el futuro, las mujeres tienen una visión más a largo plazo. A ellas les gusta pensar en casarse algún día, cómo se verían sus hijos y así sucesivamente. Lo hacemos todo el tiempo, y puede ser divertido cuando estás en una relación estable. Pero cuando la ruptura ocurre, tenemos que mirar hacia el futuro en nuevos términos, que pueden ser difíciles.

Sin embargo, es necesario que seas realista. Si llegas a volver con tu ex en el camino, eso está bien. De cualquier manera, es necesario superar la relación que tenías para que seas capaz de empezar de nuevo con él.

Esto te permitirá afrontar el dolor que sientes, que a su vez te permitirá vencerlo de una vez por todas. Y mientras que estés pasando por este dolor, tendrás una salida. La mejor, en mi experiencia, es el ejercicio físico.

Como hemos comentado anteriormente, el ejercicio te ayudará a aliviar una gran cantidad de estrés y ansiedad, lo cual es muy importante cuando se está de duelo por el final de una relación. Te voy a aconsejar que te permitas sentir, en lugar de esconderse de la tristeza que viene con una ruptura, y esto significa que necesitarás una salida para tus emociones y frustraciones.

Por otra parte, al subirse a la caminadora, pasar tiempo en la elíptica, pasear, hacer cardio kickboxing, o cualquier otro número de esfuerzos físicos, terminarás gastada. Esto te permitirá dormir, en vez de quedarte en la cama mirando el techo mientras te obsesionas con tu situación.

Por otro lado, si te refugias en casa y no haces ejercicio, se duerme menos, tu cerebro se sentirá abrumado con pensamientos obsesivos, y será mucho más difícil el poder superar la ruptura.

En una nota lateral, el ejercicio también te ayudará con tu visión global de la vida. Las endorfinas que se liberan en el cuerpo durante los entrenamientos realmente interactúan con los receptores del cerebro para reducir la sensación de dolor, de forma similar a los efectos de la morfina. Durante un buen entrenamiento, puedes conseguir una sensación ligeramente eufórica a la que los corredores se refieren como "elevación del corredor".

El ejercicio vigoroso suficiente para elevar tu ritmo cardíaco, y mantenerlo durante al menos 20 - 30 minutos a la vez, no sólo puede mejorar la calidad de tu sueño (como se ha señalado hace un momento), sino que también está comprobado que reduce el estrés y la ansiedad. La investigación médica ha demostrado que el ejercicio puede ayudar a tratar la mente para moderar los niveles de depresión, que son comunes después de una ruptura.

Cuando haces ejercicio regularmente, también notarás los efectos secundarios como aumento de energía, lo cual es ideal para alguien que está pasando por una ruptura. De lo contrario, la carga emocional te hará sentirte dolida y apática. Si no estás en buena forma, ¡no te preocupes!

Con sólo caminar 30 minutos a paso rápido (más rápido que un paseo relajante, pero lo suficientemente lento como para que se pueda hablar cómodamente con una amiga), puedes obtener todos los beneficios mencionados anteriormente.

Por último, el ejercicio tonificará tu cuerpo, ayudará a perder peso y grasa, y te hará sentir mejor acerca de tu apariencia. Obviamente, ¡estas son cosas muy buenas para una chica recién soltera!

### **Trabajar para una mejor tú**

Tomemos un momento para mirar cómo tu relación ha estado afectándote a un nivel *personal*. Por desgracia, las mujeres son a menudo más negativamente afectadas por las rupturas que los hombres en casi todas las formas, desde emocionalmente y físicamente, económicamente y socialmente. Al parecer, las mujeres obtienen el extremo corto del palillo cuando una relación termina.

Los estudios han demostrado que las mujeres son más negativamente

afectadas económicamente por las rupturas, ya sea porque permiten al hombre tener más de la propiedad compartida, porque estaban invirtiendo más (literalmente) en la relación; o por otras razones. Las mujeres también parecen tomar los rompimientos de una forma más dura que los hombres.

Los hombres en su mayoría luchan con los celos que sienten cuando alguien a quien aman está con otra persona, así como el golpe a su ego cuando se sienten rechazados. Para las mujeres, el dolor es más interiorizado y asumido a nivel mucho más personal.

Socialmente, las mujeres pueden permitir que los amigos compartidos se vuelvan "posesiones" de su ex, y el hecho de que las mujeres suelen dejarse atrapar en los círculos sociales de sus novios y maridos hace que esto sea aún más cierto. Para esta sección, sin embargo, nos vamos a centrar en los efectos físicos que las rupturas tienen sobre nosotras, y cómo se puede superar esto.

Pero primero, echemos un vistazo a la carga física que la relación tuvo en ti. Es común para la gente observar que aquellas en relaciones a largo plazo se han "descuidado", y la afirmación más bien machista suele ser que las mujeres se dejan descuidan más que los hombres.

"¡Oh, ella realmente se descuidó!" Es una observación común hecha por las mujeres en relaciones a largo plazo. Mientras que eso puede ser cierto, yo estimaría que tanto hombres como mujeres se descuidan en el mismo

grado en una relación, pero las mujeres obtienen más críticas por ello. Aquí hay algunas razones por las que esto ocurre:

- Las mujeres a menudo entran en relaciones de largo plazo hacia el final de la escuela secundaria o en la universidad. Cuando estas relaciones duran en tus veintes, tu metabolismo se desacelera rápidamente y tu peso se asienta en una cierta manera. Las mujeres son mucho más vulnerables físicamente a estos cambios que los hombres.
- Las mujeres con frecuencia tienen bebés en relaciones a largo plazo. ¿Cuántos hombres se ven obligados a llevar a otro ser humano en su cuerpo, acompañado por el aumento de peso que puede ser de 50 libras o más? Vamos a mencionar ni siquiera el hecho de que tú no puedes físicamente hacer ejercicio durante los últimos tres meses del embarazo y tu nuevo calendario como madre hace que sea muy difícil recuperar la forma después de dar a luz.
- En nuestra sociedad, los hombres no se espera que tengan tan buen cuidado de sí mismos como en el caso de las mujeres. Es sólo un hecho. Muchas personas piensan que si una mujer gana 15 libras y tiene la audacia de no usar maquillaje cuando sale de la casa, ella no se esfuerza lo suficiente. Mientras tanto, un hombre puede ponerse una gorra de béisbol, pasar varios días sin afeitarse (o dejarse crecer la barba), aumentar 20 libras, y nadie piensa en decirles que se han "descuidado".

- Por último, las mujeres no juzgan a los hombres en base en la apariencia de la misma manera que hacen los hombres con las mujeres. Para la mayoría de las mujeres, un chico que tiene un poco de barriga, o le falta un buen físico no es un gran impedimento para la atracción o una posible relación. Es más acerca de las cualidades internas tales como la confianza de un hombre, el sentido del humor, y la química que tengan juntos.

Los Hombres Simplemente están fuertemente predispuestos para buscar más la apariencia, y Por lo tanto juzgan a las mujeres con más dureza de lo que nosotras los juzgamos. Después de la ruptura de una relación en la que ambos individuos ganaron 30 libras, El Hombre es mucho más probable que llegue a ser visto como atractivo para las mujeres que la Mujer sea vista como atractiva por los hombres solteros.

Mira a alguien como la popular y talentosa cantante Adele. Adele ha ganado premios Grammy, tenía éxitos enormes, vendió millones de discos, y ha sido un éxito en todo el mundo, pero su peso es siempre una de las primeras cosas que la gente habla acerca de ella.

Ahora mira a un tipo como el actor Jack Black, que ha tenido éxito como un actor cómico y como parte del dúo de rock cómico Tenacious D. Jack Black es un chico con sobrepeso. Pero no sólo su peso casi nunca se menciona, sino que se considera una parte importante de lo que lo hace tan divertido.

Sea justo o no, la gente va a juzgar en base a tu apariencia. Por lo tanto, mientras yo te aconsejo que te ejercites principalmente por los beneficios que he descrito en el apartado anterior, no se puede negar que el poder verse mejor y perder peso también es un gran beneficio.

Sí, tú debes sentirte bien contigo misma sin importar tu peso o tipo de cuerpo. Habiendo dicho eso, ser más saludable es siempre una buena cosa, y todos podemos mejorar la forma en que nuestros cuerpos se ven y se sienten, incluso si nunca aspiramos a convertirnos en modelos en forma.

De verdad, esto debe ser la plantilla que seguir para todas tus metas de mejoramiento personal. Tú no tienes que ser "la mejor" en todo lo que hagas, sino que tu objetivo debe ser simplemente mejorar.

Nobles objetivos pueden ser buenos para motivar al principio, pero cuando son demasiado difíciles de alcanzar, tendrás la tentación de darte por vencida. Es mejor simplemente hacer cosas que te gusten, obtener los beneficios que puedas, y ser feliz contigo misma simplemente mejorando, incluso si no es por un amplio margen.

Una nota más que añadir sobre el ejercicio físico antes de pasar a otras formas de mejorarte a ti misma: como una persona que hace mucho ejercicio ahora, pero que antes no, yo solía crearme un montón de miedos tontos sobre el ejercicio. El peor (que de alguna manera está muy

extendido) es que las mujeres no deben levantar pesas, ya que podrían hacerse "demasiado grandes".

Si quieres saber lo tonto que es ese pensamiento, ve con un fisicoculturista en el gimnasio y pregúntale qué tuvo que hacer para llegar hasta el tamaño de sus músculos y el tono que tiene. Los hombres (y mujeres) con músculos grandes gastan cientos de dólares en suplementos de cada mes. Van al gimnasio y levantan pesas muy pesadas sólo un par de veces a la semana. Tienen dietas muy estrictas que requieren grandes cantidades de proteína.

En otras palabras, no estás en peligro de adquirir un físico voluminoso levantando pesos muy pequeños un par de veces a la semana. Las personas no adquieren enormes músculos por accidente. De hecho, es muy difícil de hacer, especialmente para las mujeres.

Así que no te preocupes por el aspecto de una fisicoculturista mujer, ellas hacen grandes cantidades de trabajo para verse como están, incluso si no es estéticamente agradable para ti y para mí

Yo sugiero que complementes tu cardio con una simple rutina de entrenamiento con pesas, donde se levanta pesos más pequeños de 15 - 20 repeticiones cada uno, y hacer esta última rutina un par de veces a la semana. Se tonificará tu cuerpo, hará que tus piernas y brazos se vean mejor, y te harás más saludable. ¡Además, los músculos queman más calorías que la grasa y aumenta tu metabolismo!

Además de trabajar hacia un cuerpo mejor, más sano, más atractivo, hay muchas cosas que puedes hacer para aprovechar este tiempo, alejada de tu ex. Una cosa que puedes hacer es mejorar la calidad de tus relaciones personales.

A menudo, es fácil olvidar a nuestras amigas y familiares cuando nos consumimos en una relación con alguien. Ahora que estás sola, es posible que algunas de las personas que estaban cerca de ti en realidad se hayan sentido decepcionadas por la falta de atención que no se les dio durante tu relación.

Puedes reconstruir estas valiosas relaciones después de una ruptura, y a su vez estas amigas te ayudarán a superar la ruptura y sentirte mejor acerca de tu vida. Ahora es el momento de pasar tiempo con la gente que realmente te importa, y recordarles que te preocupas por ellos de la manera que lo haces.

Además, este es un tiempo para aprender cosas nuevas las cuales nunca tuviste tiempo para incursionar antes. Puedes trabajar en mejorar tus habilidades en la cocina tomando clases. Puedes tomar el proyecto de escritura que siempre quisiste comenzar. Puedes conseguir lecciones de música para que tengas una salida creativa. Puedes participar en el teatro de la comunidad, o practicar deportes por diversión y ejercicio.

Tienes mucho más tiempo libre ahora, ¿por qué no utilizarlo para la superación personal?

### **Trátate Mejor**

Incluso en las buenas relaciones, las mujeres tienen una tendencia a olvidar la manera de ponerse en primer lugar. Bueno, este es un momento en tu vida en el que sin duda puedes hacer de ti misma la prioridad número uno. Si estuviste en una relación a largo plazo, esta es probablemente la primera vez en mucho tiempo en la que has podido hacerlo ¡así que disfrútalo! Algunas ideas para consentirte incluyen:

- Probar un nuevo peinado
- Conseguir un cambio de imagen
- Renovar tu armario, o simplemente comprar algunos equipos nuevos
- Gastar dinero en ti misma para un día de spa o una escapada relajante
- Salir en un viaje de fin de semana con algunas buenas amigas
- Pasar el tiempo en actividades que nunca tuviste el tiempo de

hacer antes

- Pasar tiempo haciendo actividades solitarias (como leer) que tenías menos tiempo de hacer cuando estabas con tu ex

La lista sigue y sigue. Otras formas incluirían algunas de las ideas que he mencionado antes, que ayudará a mejorarte a ti misma como persona. Si puedes hacerte una persona más balanceada, más feliz, más interesante a la vez de estarte poniendo en primer plano aunque sea una vez, ¡bien por ti! Eso son dos pájaros de un tiro, ¿no?

Algunas de estas ideas pueden parecer cosméticas y superficiales, ¿pero no es eso parte del objetivo? ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste bien al hacer algo cosmético y superficial? Si compartías el dinero con tu ex, pudiste haberte sentido culpable cuando gastaste dinero en cosas frívolas. Ahora, tú no tienes a nadie a quién rendirle cuentas más que a ti.

Algunas de estas ideas, como probar un nuevo peinado, conseguir un cambio de imagen, o la compra de ropa nueva, no sólo puede ser una diversión, son también una gran manera simbólica de hacer un nuevo comienzo.

Hay una razón por la que a muchas mujeres les gusta cambiar hasta su apariencia después de una ruptura. Quieren tener una manifestación física de la forma en que se sienten por dentro, que es más o menos como ser una persona nueva.

Los expertos apoyan la idea de probar un nuevo aspecto después de una ruptura difícil. No sólo va a ayudar a hacer la transición mental a un muy incierto (pero nuevo y emocionante) período en tu vida, sino que te ayudará a dar vuelta a la página y olvidar el pasado, también.

También, puedes refrescar las cosas, que sin duda te ayudará en el mundo de las citas cuando estés lista para volver al caballo proverbial.

Escapadas a un balneario local o vacaciones completas en un lugar relajante también son ideas geniales. Te has ganado un descanso de todo el estrés no sólo de tu ruptura, sino de las numerosas otras responsabilidades en tu vida, y estas son excelentes formas para darte ese descanso.

Me encanta la idea de hacer estas cosas divertidas con amigos, también. De esta manera, puedes relajarte, pero también contar con el apoyo emocional, risa y los buenos sentimientos que recibas de pasar tiempo con tus amigas.

Hay aún más a este consejo que simplemente hacer que te sientas mejor en el corto plazo. Como mujer, es muy importante que resistas la tentación de poner todo el esfuerzo en tus futuras relaciones, ya sea que se trate de una relación en la que vuelvas con tu ex, o con alguien nuevo.

Muchas mujeres tienen tal enfoque desinteresado, abnegado, incluso

"maternal" en las relaciones y terminan poniendo mucho más en las mismas que sus parejas.....

¿Cuántas veces has visto a una amiga que al parecer le importa mucho más su novio, que a la inversa?

¿Cuántas veces has visto a amigas renunciar a amistades, aficiones, trabajo, metas y sueños con el fin de tener una relación con alguien?

Ahora, ¿cuántas veces has visto a chicos hacer esas cosas?

Simplemente no sucede, o por lo menos no con la frecuencia que les sucede a las mujeres.

¿Es esa la forma en que quieres vivir tu vida?

¿Quieres ser la que está haciendo todos los sacrificios en tu relación siempre?

Podría ser que este fue uno de los grandes temas detrás de tu reciente ruptura. Si no, puede ser que sea algo que siempre te molestaba. Y cuando la relación termina en una ruptura, ¿cómo te sentirías acerca de todo lo que has sacrificado?

Le pusiste tanto esfuerzo y ¿para qué?

La próxima vez, tendrás la oportunidad de hacer las cosas con una perspectiva diferente. Puedes entrar en una relación como una mujer independiente y fuerte que no va a hacer todos los sacrificios para que una relación funcione. Puedes entrar en una relación de igual a igual, de modo que no tienes que ser menos persona, y menos verdadera contigo misma, a fin de permanecer juntos y hacer feliz a la otra persona.

Que todo eso empiece ahora. Esta es una gran oportunidad para que consigas el hábito de ponerte primero y atender tus propias necesidades de una sola vez. Si no puedes hacerlo ahora, nunca serás capaz de hacerlo dentro de los límites de una relación.

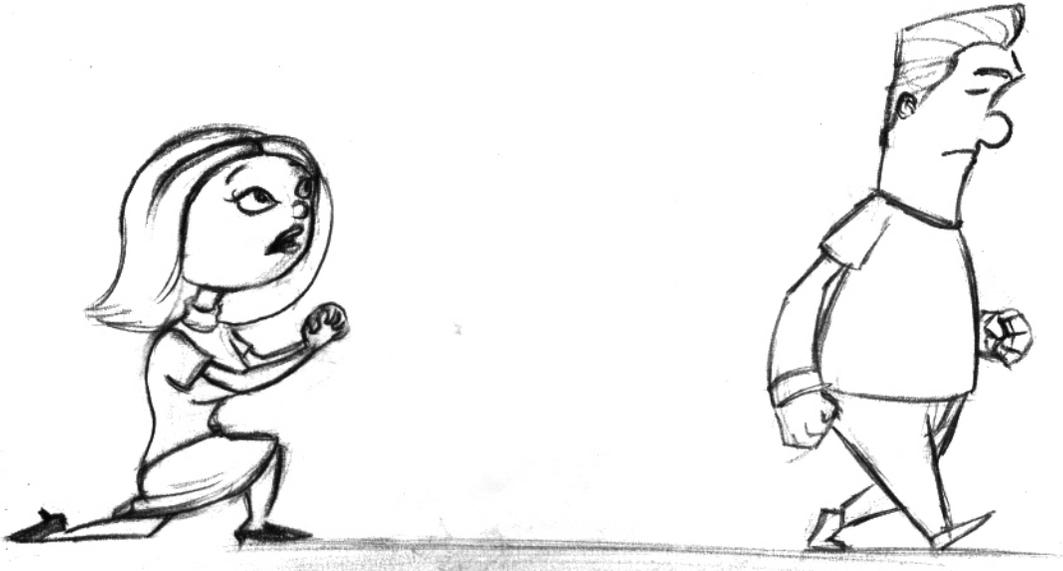
Sin embargo, si puedes lograr ser una persona independiente totalmente formada en estos momentos, no sólo serás más atractiva para el tipo de hombre seguro, independiente y de mente moderna que se verá atraído, sino que también serás capaz de llevar más de ese tipo de filosofía personal en tus relaciones futuras.

¿Tú sabes del aburrimiento que se establece cuando has estado con alguien durante mucho tiempo? Mucho de esto se debe a que cuando la gente se vuelve demasiado inmersa en la vida de pareja, simplemente *dejan de evolucionar como individuos*.

Si decides ahora mismo que no vas a renunciar a tus objetivos, intereses o aspiraciones personales por otra persona, terminarás siendo una persona

más interesante, lo que ayudará a mantener tus relaciones futuras frescas e interesantes, también.

### **Contacto Con tu Ex**



Durante este tiempo, necesitarás darle a tu ex un poco de espacio. Esto puede sonar como un consejo cliché, pero es cierto. El espacio y el tiempo permitirán que sus sentimientos entre sí se enfríen y es de esperar que vaya a empezar a darse cuenta de que puede haber metido la pata demasiado al dejarte ir.

(Un poco más adelante en este libro, aprenderás algunas técnicas que puedes utilizar para desencadenar estas emociones, y para hacerle pensar en ti, recordar el pasado sobre su relación, y extrañarte.)

Vamos a referirnos a esta como la fase de No contacto de tu plan. Hay otras razones por las cuales es necesario que te tomes un tiempo separada de él:

- Te permitirá tener tus emociones bajo control.
- Te ayudará a ganar algo de perspectiva en la relación, y el rompimiento.
- Le dará un sabor a tu ex de lo que la vida *realmente* será sin ti.
- Previene que hagas algo impulsivo o estúpido que solo reforzará su decisión de haber roto contigo.
- Le muestra a tu ex que tu vida Continúa sin él.

La urgencia de textearle, llamarle o enviarle un correo electrónico ahora mismo puede ser abrumadora. Pero hay que resistir estos sentimientos, porque sólo perjudicarás tus posibilidades de recuperarlo.

Si ya lo bombardeaste con textos, llamadas o correos electrónicos, tratando desesperadamente de obtener una respuesta, la esperanza no se pierde, pero tienes que dejar ese comportamiento de inmediato y empezar a poner este plan en funcionamiento.

Tomarte un tiempo de “descanso” separada de él te ayudará a pensar con tu *cabeza* en vez de con tu *corazón*.

### **¿Por Cuánto Tiempo Deberá Durar la Fase de No Contacto?**

Algunos expertos en relaciones dicen que este periodo de "no contacto" después de una ruptura debe durar un mínimo de 30 días. Hay muchas razones detrás de esto. En un mes, probablemente habrás superado tus sentimientos de dolor y resentimientos. (Se ha dicho en estudios científicos que nuestros cerebros "se reinician", después de alrededor de tres semanas. Esa es la cantidad de tiempo que suele tardar deshacerse de un mal hábito, por ejemplo)

Este es también el tiempo suficiente para que empiece a extrañarte de verdad si tenía algún arrepentimiento sobre la ruptura. Esperemos que durante este período, vaya a llegar a la conclusión de que tenía algo bueno contigo, pero tampoco es un periodo tan largo como para que se corra el riesgo de que se olvide de ti, o que él entre en una relación seria con otra persona.

Si bien 30 días puede ser una buena regla base, yo entiendo que podría parecer una eternidad en estos momentos. Y hay situaciones en las que tiene sentido que retomes el contacto con él antes que eso. Lo más importante es que te tomes el tiempo necesario para sanar y pensar en los verdaderos motivos de la ruptura, y si tu ex realmente es el hombre con el

que perteneces a largo plazo. Es poco probable que seas capaz de ordenar todas tus emociones y hacer este tipo de evaluaciones

Más adelante en este libro, voy a plantearte algunas preguntas que te ayudarán a determinar si estás realmente lista para contactarlo y ver cómo resolver las cosas. Si no estás lista todavía (es decir, todavía estás muy emocional y desesperadamente le echas de menos), entonces contactarlo sólo va a ser contraproducente. Incluso si hay una parte de él que te extraña, también, y te lanzas de nuevo en una relación con él, los problemas que les llevaron a romper (y le causó romper la relación) todavía van a estar ahí.

Si pasas este período de No contacto de una manera constructiva, cuando logres reunirte con él de nuevo va a ser de una manera mucho más tranquila, más fuerte y más saludable (y atractiva).

**“Perdónate por tus faltas y errores y sigue adelante”. Les Brown**

## **¿Qué Hay de las Relaciones a Larga Distancia?**

Yo quiero señalar que las mismas reglas que hemos discutido hasta ahora se refieren a las relaciones de larga distancia. Esto incluye la fase de no contacto. Si vives lejos de tu ex, entonces probablemente no hay ninguna posibilidad de toparse con él en algún lugar al azar. Tampoco están

involucrados en actividades de grupo juntos. Y tu comunicación con él probablemente se ha basado en gran medida en las llamadas por Internet y el teléfono.

Pero solo recuerda, las reglas y estrategias que te estamos dando en esta guía se aplican a las relaciones de larga distancia, también. Enviarle correos electrónicos o llamarlo, cuando estás en un estado emocional y necesitas tiempo y espacio para calmarte y ordenar tus propios sentimientos, puede arruinar tus posibilidades de hacer las paces — de la misma manera que si te presentaras en su casa o trabajo para tratar de hablar con él.

### **Cuando el “No Contacto” no es Posible**

Hay algunas circunstancias donde evadir *totalmente* a tu ex no es posible. Algunos ejemplos incluyen:

- Viven juntos
- Trabajan juntos
- Tienen hijos juntos

En estos casos, la clave es limitar el contacto con tu ex. Voy a explicar algunas estrategias para esto en un momento. De lo contrario, si no hay una razón por la cual es absolutamente necesario mantener el contacto con tu ex, quiero que lo dejes en paz por el momento.

Ahora bien, hay situaciones que pueden surgir en el que parece "bien" resumir el contacto con tu ex.

Por ejemplo, un amigo en común te puede decir que tu ex quiere hablar contigo...

Puede haber una fiesta por venir, y sabes que va a estar allí...

Puede haber grandes noticias que deseas compartir con él sobre algo que pasó en tu vida, o en la vida de amigos mutuos...

Pero confía en mí en esto. Tienes una posibilidad mucho mejor de volver a atraerlo (la cual veremos más adelante), y reunirte con él, si eres capaz de mantenerte dentro de un período de No contacto de por lo menos tres semanas, porque se necesita este tiempo para sanar y demostrarle que eres perfectamente capaz de estar sin él.

Durante este período, tu ex podría tratar de contactarte. (Ey, no hace mucho tiempo tú eras su novia; no pienses por un momento que no te extraña, o al menos algo de ti por lo menos una vez al día.) Si llega a contactarte — Ya sea mandándote un mensaje de texto, llamando, publicando algo en tu muro de Facebook, o tropezando contigo en algún lugar y hablar, sólo tienes que recordar esto:

- Mantén una actitud positiva y optimista. Es necesario darle la impresión de que te ha estado yendo muy bien. Si estás involucrada en alguna actividad nueva, o si hay algo interesante y emocionante

que esté sucediendo en tu vida, menciónalo. Es probable que esté esperando que estés deprimida desde que rompió contigo. Se todo lo contrario.

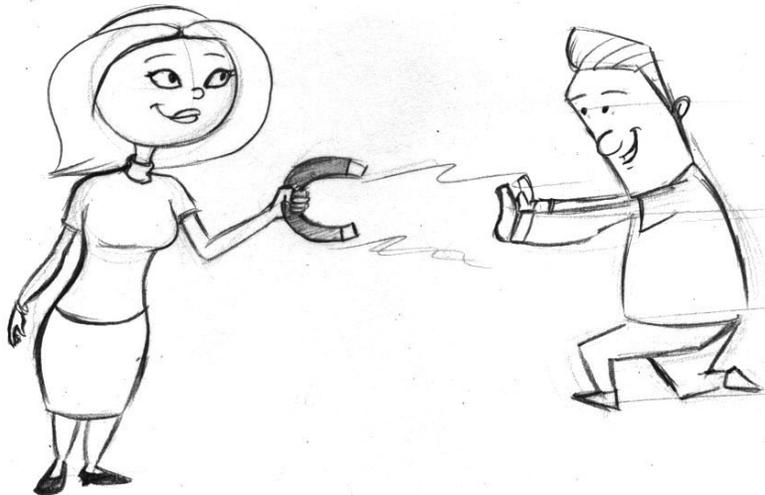
- No permitas que te arrastre en cualquier conversación acerca de su relación pasada. Mantén la conversación ligera y social. Si se trata de hablar contigo acerca de la ruptura, da una respuesta madura, alegre, tal como: "Me fastidió que las cosas no funcionaran, pero está bien. Lo he aceptado." Y luego cambia de tema. Pregúntale cómo ha estado, y se entusiasta.
- Mantén la conversación breve (10 minutos como máximo) y luego haz una salida elegante al decir que necesitas estar en un lugar o hacer algo.

En otras palabras, haz parecer como si estuvieras feliz de saber de él, de la manera que estaríamos muy contentos de escuchar de un amigo con el que no habíamos hablado desde hace tiempo. Pero tú eres la que debe "apartarse" y finalizar la conversación, porque tienes que irte a algún lado o algo que hacer.

Si esto parece molestar a tu ex un poco, ¡eso es una buena señal! Esta es la teoría de "empujar—jalar" en acción. Esto va a hacer que sea mucho más poderosa cuando el período de No contacto haya terminado. En estos momentos, estás preparando el terreno.

Las mismas reglas se aplican si estás en una situación con tu ex, donde el contacto es inevitable (por ejemplo, se trabaja en conjunto, o compartes la custodia de un niño y él pasa el fin de semana para recogerlo). Cuando veas a tu ex en estas situaciones, sigue la misma estrategia: ser optimista, ser breve, y ser la que (con educación) pone fin a la conversación.

### **El “Empujar—Jalar” De la Atracción**



La atracción entre los seres humanos se puede describir mejor en términos de *empujar—jalar*. Cuando estás ansiosa por estar con una persona románticamente y estás jalando a esa persona agresivamente hacia ti, su tendencia natural es la de alejarse.

En otras palabras, cuando tratas de jalar a alguien hacia ti, siempre encontrarás resistencia.

¿Alguna vez has conocido a un chico que estaba muy urgido de conocerte? Quizá al principio te pareció que podrías estar interesada en él...pero *te dejó de gustar* porque te llamó al teléfono muy seguido, quería verte todo el tiempo.

*Las personas se atraen al querer lo que no pueden tener, y no aprecian las cosas que fácilmente pueden tener.*

Con los hombres, esto va un paso más allá. Los chicos están biológicamente programados para buscar un RETO.

Quiero que tengas esto en cuenta a medida que avanzamos con nuestro plan. Si tu ex sabe que sólo tiene que enviar un mensaje de texto y te arrastra a la cama 30 minutos a partir de ahora, pidiendo disculpas y prometiendo que vas a ser la "novia perfecta", no hay manera de que él vaya a sentirse atraído lo suficiente para querer una relación contigo. (De hecho, perderá completamente el respeto por ti.)

Así que solo mantén en mente, "re-atraer" a tu hombre (lo cual discutiremos más a detalle después) va a requerir que pienses en términos de Empujar - Jalar.

No vas a perseguirlo...

No vas a molestarlo.

No vas a coquetear con tipos que tu ex conozca, esperando ponerlo celoso cuando se entere.

Vas a tomar una forma más sutil, y cautelosa de enfoque. Vas a animarle a empezar a empujarse él mismo hacia ti... y luego te vas a retirar, lo cual sólo hará que le atraigas más.

Pero para que esto funcione, tienes que pasar algún tiempo separada de él, sin contacto. ¡Tienes que plantar la idea en su mente de que no estás devastada por esta ruptura! No te encuentras necesitada, o insegura, o desesperada por estar con él. Has superado la ruptura, y estás siguiendo adelante con tu vida.

Al volver a establecer contacto con él (lo cual vamos a cubrir un poco más adelante), así es como debe imaginarte. Esto te permitirá utilizar el "empujar - jalar" y hacerle pensar que eres un PREMIO que necesita ganar, no como una persona solitaria, necesitada que necesita a un hombre al que aferrarse.

### **El Neutralizador de Emociones Negativas**

Ahora vamos a volver al método central del sistema Enamora a Tu Ex, el cual usarás para empezar a actuar de la manera adecuada para volverlo a atraer. Usado correctamente, puede virtualmente limpiar los sentimientos

negativos que tu ex tiene hacia ti, y remplazarlos con emociones positivas cuando sea que piense en ti (o para hacerlo simplemente *extrañarte*).

En lugar de asociarte con rasgos que no le gustaban (tal vez pensó que eras demasiado necesitada, insegura, falta de atención, o simplemente se sentía aburrido de la relación), el Neutralizador de Emociones negativas lo hará pensar en tus cualidades positivas—las que lo hicieron quererte en primer lugar.

Antes de explicar cómo funciona esto, quiero dejar algo muy claro: no hay método “instantáneo” para ganarte a tu ex de regreso y reiniciar tu relación en el camino correcto. Tu ex no está preparado en este momento para que entres corriendo de nuevo en su vida para tratar de resolver las cosas. Las razones por las que dejó la relación aún están frescas en su mente.

Empújalo ahora, y probablemente sólo se aparte.

Es por eso que vamos a adoptar un enfoque mucho más inteligente...

## **El Neutralizador de Emociones Negativas Está Compuesto de 4 Elementos:**

**1: Identificar las razones claves & Evaluar lo que salió mal**

**2: Plantar Semillas Emocionales En Él**

**3: Re - Iniciar Contacto Casual**

**4: Verte Con Él & Mostrar “La Nueva Tú”**

En primer lugar, vamos a identificar las razones principales. Hay dos preguntas que debes responder (se brutalmente honesta contigo misma): ¿Cuál fue la razón principal por la que rompió contigo, y cuál fue la razón clave por la que 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.

Si piensas que fue tu necesidad (o aferramiento) lo que le hizo perder su atracción por ti, entonces va a ser importante mostrarle que estás continuando con tu vida alegremente sin él, que estás ahí fuera disfrutando de la vida y de hecho *prosperas* en este período post - ruptura. Y estás conociendo gente nueva, también.

### **Usar Amistades en Común para Hacer que Piense en Ti**

Durante el período de No contacto, no vas a estar hablando con tu ex, pero todavía puedes "Darle el mensaje" de que estás siguiendo adelante con tu vida y no abatida en casa, deteniéndote en la ruptura. Puedes hacer esto de dos maneras diferentes: por ver amigos en común (que transmitirán información de vuelta a él sobre cómo la estás pasando), y mediante la actualización de tu perfil de Facebook para mostrar tu *mejor yo*.

Los amigos en común son las personas que son amigos tuyos y de tu ex. Durante este período, cada vez que veas o hables con esta gente, debes asumir que van a actualizar a tu ex sobre cómo la estás pasando.

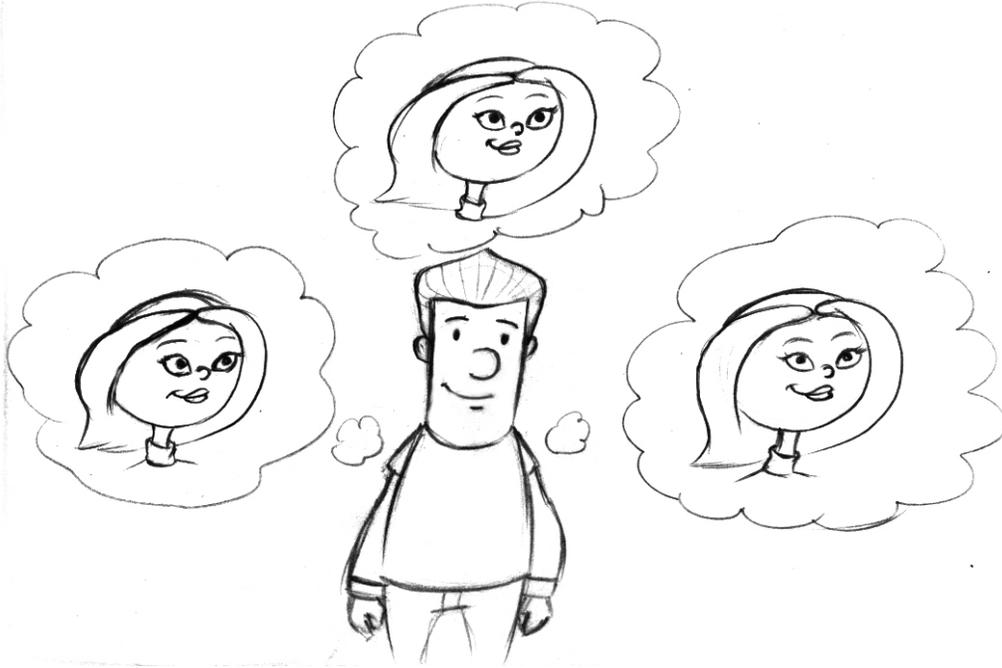
Por esta razón, siempre debes ser optimista y positiva en torno a estas

personas. Diles acerca de una nueva actividad en la que estás involucrada si has estado teniendo citas en lo absoluto (teniendo algunas citas ocasionales durante el período de No contacto está perfectamente bien), menciónale eso a tus amigos en común, también. El chisme llegará a tu ex.

Tú quieres que él piense que te está yendo muy bien por tu cuenta. Esto creará algunas emociones muy poderosas dentro de él, y podrá cambiar de opinión sobre ti. Si normalmente pensaba que estabas necesitada e insegura, se sorprenderá (e impresionará) al saber que te estás manejando de forma madura.

También podrá sentirse un poco inseguro: *¡Si fuiste capaz de recuperarte y continuar con tu vida tan rápidamente, tal vez no era tan especial como él pensaba!*

Para los hombres, la confianza es sexy. La Necesidad y la inseguridad es un gran desvío. Asegúrate de que si él va a escuchar o aprender algo acerca de ti durante el período de No Contacto, que esto envíe el mensaje de que te estás moviendo hacia adelante y hacia arriba con tu vida.



### **Haz que te Extrañe & Fantasee Sobre ti**

Cuando se trata de volver a atraer a tu ex y mantenerte en sus pensamientos, Facebook puede ser una de tus herramientas más poderosas. (Voy a asumir que tienes un perfil en Facebook, incluso mi mamá y papá lo usan todos los días.)

Cuando tu ex está pensando en ti, una de las primeras cosas que va a hacer es probablemente navegar a tu perfil de Facebook para ver si has publicado algo últimamente, o para navegar a través de tus fotografías.

También puedes usar Facebook para transmitir a tu ex que estás siguiendo adelante con tu vida, y pasándola muy bien sin él. En primer lugar, después de una ruptura, se debe acabar con cualquier foto de

Facebook que te muestre con tu ex. No es necesario eliminarlas para siempre, mantén las imágenes en tu computadora si tú quieres, pero quítalas de tu perfil. Y cambia tu estado civil a "soltera".

La próxima vez que visite tu perfil y vea que esas fotos desaparecieron, y tu estado civil cambiado, enviará un fuerte mensaje de que *has seguido adelante*. Y esto es lo que quieres que piense... por ahora, al menos.

A partir de entonces, actualiza tu perfil de Facebook por lo menos un par de veces por semana. Publica nuevas fotos de ti misma sobre las que tus amigos comenten y digan cosas buenas. Estas imágenes deben mostrar que disfrutas de la vida y *te ves de maravilla*.

Sal con tus amigas, pasa un buen rato, y lleva una cámara contigo (o usa la cámara del teléfono celular). Toma un montón de fotos y selecciona aquellas en las que te veas mejor, con una sonrisa en tu cara. Puedes incluir una foto de ti con un grupo y algunos amigos, entre ellos un chico guapo (a alguien que tu ex no conozca) que conociste mientras salías con tus chicas. A continuación, publica en tu perfil con un título como, "Yo y mis amigas en la hora feliz... ¡uno de mis nuevos lugares favoritos!"

No te vayas por la borda. Tú no quieres que tu ex piense que estás saliendo a zorrear con un montón de hombres al azar. Sino algunas fotos que te muestran fuera disfrutando de ti misma — tal vez con otro chico o dos en el grupo — darán lugar a sentimientos de curiosidad por su parte,

punzadas de celos, y con suerte algunos arrepentimientos de haber puesto fin a la relación.

**TIP:** Para incrementar las chances de tu ex viendo tus últimas noticias de Facebook, pídele a uno de tus amigos en común que te “etiqueten” en las fotos. De esta manera, aparecerá en sus noticias. No será necesario que visites tu perfil para ver qué has estado haciendo.

También puedes usar Facebook para mantener el rastro de tu ex y ver lo que ha estado haciendo, pero resiste la urgencia de checar su perfil con frecuencia — y *NO* lo contactes en Facebook. Todavía no. Todavía tenemos más trabajo que hacer...

**E**namora  
a tu **EX**



# **Paso 3:** **Mirar Qué Salió Mal**

**Cómo Recuperar A Tu Hombre...**  
**Y Mantenerlo Feliz!**

**Escrito Por**  
**Samantha Sanderson &**  
**Dean Cortez**

### “PASO 3: Mirando el qué salió mal”

Una vez que hayas tenido un poco de tiempo y distancia de la separación, querrás tomar una mirada honesta a tu relación y comenzar a pensar en términos de lo que salió mal y el por qué decidió irse.

Ahora, esto puede parecer la tarea más desagradable de todos los tiempos. Casi no puedo culparte. Ugh... pensar en una relación fallida, evaluar la culpa, ¿reviviendo todo cuando se supone estás continuando con tu vida?

*¿Por qué hacer eso?*

Resulta que hay muchas buenas razones para hacerlo. Puedes pensar que esto es sólo una cosa importante que debes hacer si quiere volver con tu ex, y puedo ver la lógica en esa línea de pensamiento.

Sin embargo, es necesario mirar hacia atrás en lo que pasó en la relación, no importa si planeas lograr volver con tu ex, o planees estar con alguien nuevo, o incluso si no planeas salir en el futuro próximo.

Tienes que aprender de tu pasado para tener más éxito en el futuro, y las relaciones fallidas a menudo nos dan muchas señales que apuntan a posibles problemas que vamos a encontrar en tus relaciones futuras.

Ya sea el reunirse con tu ex o decidir que lo mejor es separarse

permanentemente, no desearás que los mismos problemas reaparezcan más tarde en la vida, cuando estés con alguien con quien realmente quieres construir un futuro.

Piensa de nuevo, no sólo acerca de las grandes discusiones que tuviste con tu ex (aunque las tienes que considerar, también), sino también de las pequeñas cosas sobre las que solían quejarse. Mientras que podrás estar tentada a hacer caso omiso de las muchas veces que se peleaban por lo que muchas parejas llamarían "cosas estúpidas", piensa en el por qué quedaste atrapada en esas trampas tan seguido.

¿Era realmente que tu ex no recogiera su plato lo que te hizo enojar tanto?  
¿Estaban realmente discutiendo sobre quién iba a tirar las verduras o cualquier otra cosita — o había un problema mayor subyacente?

Muchas veces cuando las parejas se pelean por cosas aparentemente insignificantes, hay mucho más en juego de lo que parece. A menudo, estamos contentas cuando hay problemas más profundos en la relación.

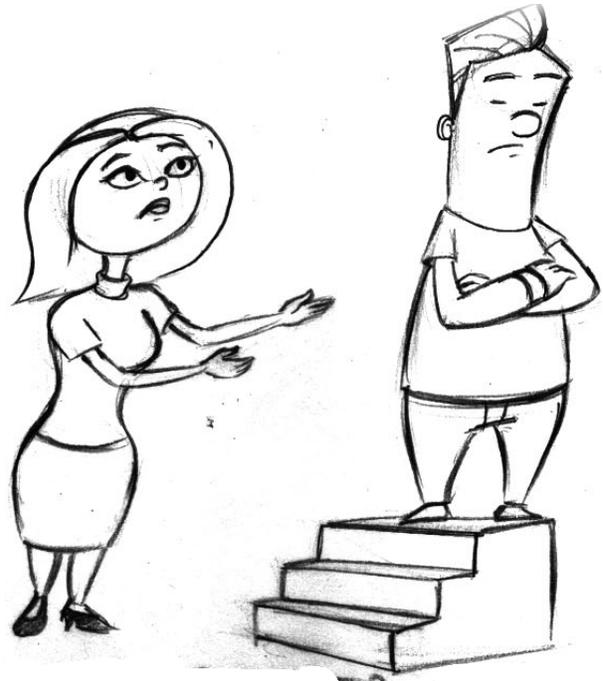
Piensa en esta infelicidad como una o dos pulgadas de agua en el fondo de una taza de café. Ahora, cuando más agua se vierte en la copa (con pocos argumentos o problemas), no se necesita mucho para hacer que la copa se desborde (o tu ira se desborde, trabajando dentro de la analogía), porque siempre hay un nivel básico de agua (o frustración) presente.

Si eres una de las muchas parejas que lucharon a menudo sobre cosas pequeñas, pregúntate cómo eran esas peleas realmente. Piensa bien acerca de las cosas que realmente no te gustaban de tu ex. Piensa igualmente en las cosas de las que probablemente no estaba contento contigo.

No estoy hablando tonterías, o cosas que sólo vinieron una vez o dos veces, sino de temas recurrentes—tal como cuando una persona no se comunica, no quiere abrirse, está más interesada en el sexo que en la otra persona, o no respetar a la otra persona en público. Estamos buscando a los grandes problemas corrosivos que pueden derretir lo bueno dentro de una relación.

### **Tratando de EncontrarCuál fue el Problema**

Ciertamente tú no tienes toda la culpa por lo que pasó en tu relación. Puedes incluso no ser la principal responsable. Pero no podemos hacer mucho acerca de los errores de la otra persona... ¿o si podemos?



En realidad, hay dos aspectos de los fallos de tu ex que quiero que les des una buena mirada. Ellos representan dos errores que las mujeres hacen *todo el tiempo*:

- Las mujeres suelen pasar por alto las fallas evidentes, aunque sean muy evidentes en las personas de las que se sienten atraídas
- Las mujeres también cometen el error de pensar que pueden "cambiar" a sus amantes

Ambos de estos problemas representan una mentalidad de la que necesitas salir para tener relaciones exitosas. A menudo, estos dos tipos de pensamiento trabajan juntos. Las mujeres conocen a alguien que es lindo y encantador y piensan, "No es perfecto, pero puedo cambiarlo".

Estás mucho mejor si tomas a una persona en su totalidad por lo que es y asumes que no, no serás capaz de cambiarla, al menos no

fundamentalmente. Claro, en el mejor de los casos la relación los hará a ambos personas mejores, pero esto no es algo con lo que se debe contar. En su lugar, pregúntate a ti misma: "Si este hombre sigue siendo de la forma en que es ahora, ¿voy a ser feliz con él?" Si la respuesta es "no", ¿qué estás haciendo perdiendo el tiempo con él?

Además, por favor, no cometas el error de pasar por alto las fallas evidentes en un novio posible, como una historia de engaños, falta de respeto hacia las mujeres, o cualquier antecedente de abuso verbal o físico.

Veo a mujeres todo el tiempo que dicen que simplemente "atraen a los chicos malos." ¡Tú atraes a los chicos malos porque no te importa salir con ellos! y sucede todo el tiempo, ellos a veces emiten signos y señales de que pueden o no pueden ser buenas personas, y sólo hay que estar dispuesta a aceptar esas señales.

Muchas veces, las mujeres no quieren arruinar lo que tienen con alguien, y básicamente ignoran los signos de advertencia que les están diciendo que corran lejos, muy lejos y sin voltear atrás.

### **Preguntas a Considerar Sobre tu Ex...**

- ¿Mencionó que quería sentar cabeza y tener hijos?

- ¿Ha salido con muchas chicas en el pasado?
- ¿Cómo terminaban sus relaciones con otras mujeres por lo general?

En términos de ti, trata de pensar en algunos patrones que han evolucionado en tus pasadas relaciones, incluyendo tu más reciente. ¿Te han acusado tus novios de ser persistente?

¿Necesitada?

¿Difícil de convivir?

¿Emocionalmente distante?

¿Tienes hábitos de los cuales deberías estar consiente porque frecuentemente molestas a los chicos con los que sales?

En algunos casos, puede ser bueno cambiar (al menos un poco) si es posible. Si sabes que es difícil llevarse bien contigo porque eres muy exigente, relájate un poco con tus expectativas, si es posible.

Dicho esto, si eres naturalmente una persona un poco más emocionalmente cerrada, e independiente, ¿deberías intentar cambiar en una máquina de abrazos durante la noche para satisfacer a un nuevo novio? Por supuesto que no.

Lo que quieres es una mezcla de cambiar algunos rasgos negativos, junto con reconocer aquellos que no son ni positivos ni negativos, sino que representan simplemente quién eres. Si eres una persona malhumorada por las mañanas, se puede tratar de cambiar eso, o al menos puedes estar al tanto de estos rasgos que tienes para tratar de manejarlos en el futuro.

Cuando estés lista para salir de nuevo — ya sea con tu ex, o con alguien nuevo — si has sido honesta contigo misma acerca de tus propios puntos fuertes y débiles, tus manías y peculiaridades de personalidad, podrás tener la ventaja en cuanto al tipo de persona que eres cuando estés con novios potenciales, y podrás hacer un mejor trabajo en tratar de encontrar a alguien que te será compatible. En otras palabras, puedes dejar de tratar de encajar una clavija cuadrada en un agujero en forma de círculo donde nunca cabrá de todas maneras.

### **¿Por qué los Hombres se Van?**

Yo también quiero que pienses acerca de las verdaderas razones por las que dejó la relación. Estas son algunas de las razones más comunes por las que los hombres "se echan para atrás"—a pesar de que rara vez te dirán estas razones. Ve si alguna de estas situaciones podría haber aplicado a tu relación, y es posible averiguar la verdad detrás del por qué la relación se encontró con problemas.

**Se Sintió Atrapado.**

Los hombres necesitan espacio para respirar. ¿Fuiste una de esas novias que querían pasar todo el tiempo posible con su hombre? ¿Te molestaba cada vez que quería pasar un "tiempo de hombres" con sus amigos? ¿Le llamabas constantemente o enviabas mensajes de texto para ver qué hacía? ¿Eres una persona celosa por naturaleza? Este tipo de comportamiento puede hacer que un hombre se sienta sofocado, y es la razón detrás de una gran cantidad de rupturas.

### **Lo hiciste sentir como menos que un hombre.**

Muchas mujeres pierden de vista el hecho de que un hombre tiene la intención de actuar como un hombre. Cuando una mujer "picotea" a un hombre constantemente y lo critica por cosas pequeñas, lo hace sentir castrado. Algunas mujeres se comportan de esta manera debido a que su principal necesidad es sentirse seguras, y con el fin de sentir que de esta manera tienen que tener la "posición de poder" en la relación.

Este tipo de mujer siente que mientras este ejerciendo poder y la última palabra, no va a ser capaz de dejarla, pero a menudo, eso es exactamente lo que sucede. O bien, una mujer siempre puede regañar y criticar a su hombre porque no es fuerte, independiente y decisivo. No se siente segura con él, y ella inconscientemente trata de obligarlo a "ponerse al mando" y mostrar autoridad.

Este fue el caso de mi amiga Michelle y su novio, Joe. Él era un buen tipo, pero irresponsable y sin motivación. Ella "llevaba los pantalones" en la relación y siempre estaba molestándolo — ya sea que se tratara de su

ropa, encontrar un trabajo mejor, fumar marihuana en exceso, o cualquier número de otras cosas.

Yo podía sentir que Michelle no se sentía segura con Joe porque él constantemente se difería de ella. Él era un felpudo. Cuanto más le molestaba, más se encerraba en sí mismo, y cuanto más se encerraba en sí mismo más se molestaba ella. La única vez que sí tomó las riendas fue cuando decidió empacar sus cosas y dejarla.

Con la mayoría de los chicos, incluso si crees que tienen cualidades inmaduras e irresponsables, todavía quieren que sus novias los vean como el "macho alfa" que es capaz de resolver las cosas y solucionar problemas. Las mujeres tienden a quejarse y hablar de los problemas, los hombres están conectados en querer solucionarlos.

Tu novio probablemente sería más feliz en la relación si lo animas a jugar su papel. Y si te quejas mucho, pero no le dejes saber lo que *puede hacer para resolver el problema*, va a sentirse frustrado.

### **Lo presionaste para hacer un compromiso.**

A pesar de que un montón de chicos fantasean en sus años más jóvenes acerca de ser "jugadores" que tienen una serie de novias, la verdad es que la mayoría de los hombres quieren sentar cabeza y tener hijos. Sin embargo, a menudo tienen inquietudes acerca del compromiso. Esto se debe a que los hombres, por su programación genética, quieren

sentirse en control e independientes. Cuando una mujer trata de obtener un compromiso por parte de un hombre, ella está pensando en un paso a la vez— ¡pero él ya está pensando en varios pasos hacia adelante!

Por ejemplo, cuando una mujer le pregunta a un chico con el que está saliendo si ahora van a ser "exclusivos" entre sí, ella tan solo acaba de hablar de ellos no durmiendo con otras personas. Pero él ya está pensando, "Whoa... ¿A dónde se está dirigiendo esto? Matrimonio? niños? Ey, no hay que apresurar esto... "

Si le preguntas a un hombre acerca de vivir juntos, lo mismo. Simplemente lo ves como un paso lógico para tu relación. Pero puede ser que él piense que vivir juntos es una "señal" de que tú estás esperando el matrimonio, los niños, todo el paquete.

Y aquí es cuando las mujeres hacen las preguntas que hacen que los hombres enloquezcan...

"¿Por qué no quieres vivir conmigo? ¿No me quieres? "

"¿Por qué no quieres casarte? ¿No me amas lo suficiente? ¿Es debido a esa perra Lisa con la que trabajas? Veo la forma en que te mira... "

Cuanto más se intenta presionar a un hombre a tomar estas medidas, más va a asociar sentimientos negativos con dar ese paso. Mientras más presión de ti, más resistencia de él.

Como mencioné en la introducción de este libro, una vez perdí un gran novio porque puse demasiada presión sobre él. En ese momento, yo no podía ayudarme a mí misma. Yo estaba aterrorizada ante la idea de perderlo. Todas mis amigas estaban casadas o comprometidas.

Así que mencioné el tema del matrimonio con demasiada frecuencia. Ahora sé que la mejor política es disfrutar de unos a otros en este momento. ¿Quiero casarme algún día? Por supuesto. Pero eso no va a pasar a través de la presión. Estoy concentrada en ser una gran novia y mostrar mi amor a mi novio a través de mis acciones diarias.

### **Eras insegura y eso lo volvió loco**

Los celos son una forma de inseguridad. También lo es la necesidad de tener la seguridad constantemente de que tu hombre todavía te ama, te encuentra atractiva, nunca te dejaría, etc. Un hombre sólo puede tolerar este comportamiento durante un tiempo. Es muy poco atractivo para ellos (además de ser desagradable para convivir). Lo que es atractivo es una mujer que es fuerte, segura e independiente.

Cuando un hombre está pensando en dejar la relación, no te va a decir lo que piensa. Puede que no dé ninguna indicación de que está pensando en terminar las cosas.

Pero con el tiempo, a medida que continúes mostrando las cualidades que lo vuelven loco (inseguridad, celos, la presión para comprometerse, regañar, etc.) va a estar pensando: "¿Realmente quiero estar en esta relación? ¿Soy realmente feliz con ella? "

Las mujeres son mucho más propensas a vocalizar sus sentimientos. Un hombre por lo general sólo se retirará. Comenzará a separar a sí mismo de la relación. Él podría empezar a pasar más tiempo saliendo con sus amigos, trabajando más horas, tomando un nuevo pasatiempo que le da una razón para dejar de pasar el tiempo contigo, y podría comenzar a actuar "frío" y distante cuando esté a tu alrededor.

Si tu novio empieza a mostrar este tipo de comportamiento, deberías sentarte a platicar con él (cuando los dos estén solos) y hablar con él al respecto. Dile: "Yo sé que algo está mal y puedo ver que algo te está molestando. ¿Es porque (dejo este espacio en blanco para que lo llenes con lo que podría ser la razón)? "

Y entonces, déjalo hablar. Tú solo escucha. No juzgues y no inicies una discusión. Si él está dispuesto a compartir sus sentimientos y abrirse sobre lo que le molesta en la relación, eso es una buena señal. Te da algo en qué trabajar.

**NOTA:** Una de las formas de inseguridad que las mujeres muestran es no ser capaces de aceptar cumplidos. Tengo un amigo que se llama Nate que se quejaba conmigo de esto. Su esposa, Stacy, tuvo algunos problemas de

inseguridad, lo cual era obvio por la forma en que reaccionaba cuando la gente le daba elogios—en particular su marido.

Nate: "Cariño, te ves muy bien con ese vestido."

Stacy: "Tú lo dices por decir. Este color es terrible para mí. "

Nate: "Creo que es genial que estés pensando en obtener tu título de maestría."

Stacy: "No, es probablemente una idea estúpida..."

Nate: "Te ves muy bien, esa membrecía del gimnasio está comenzando a dar sus frutos."

Stacy: "Todavía tengo que perder diez libras, me siento tan gorda".

Las inseguridades de Stacy, y su actitud negativa general, fueron una de las razones por las que Nate finalmente rompió con ella y se fue a buscar la felicidad con otra persona.

Así que la próxima vez que tu hombre (o cualquier persona, para el caso) te haga un cumplido genuino, no te encojas de hombros o los hagas que se sientan mal por decirlo. Sólo tienes que mirarlos a los ojos, dar una gran sonrisa y decir "gracias".

**“Al perdonar y escoger el seguir adelante, uno retoma el poder para convertirlo en energía positiva” —Eugenia Tripputi**

## **¿Entonces Qué es lo que los Hombres Realmente Quieren?!**

Para añadir otra dimensión a tu capacidad para ser parte de una relación exitosa, echemos un vistazo a lo que los chicos realmente quieren de una mujer. Es probable que ya tengas una idea bastante buena de lo que los hombres quieren, y tal vez así sea.

Sin embargo, lo que queremos hacer es mirar a un tipo específico de persona — es decir, el tipo de hombre con el que realmente a) quieres salir, y b) ser capaz de mantener una vida sana y relación a largo plazo con él.

Mucho de esto dependerá de tu gusto personal. Podrás preferir a un chico que sea más independiente, o tal vez te gustará un chico que quiera estar contigo cada hora del día. Ese tipo de cosas es simplemente una cuestión de preferencia, y mientras yo ciertamente pienso que la moderación es muy importante, no quiero sentarme aquí y tratar de decirte qué tipo de chicos son con los que debes estar, cuando es obvio que tú lo sabes mejor.

Sin embargo, vamos a asegurarnos de separar las cosas como independiente contra dependiente, o actividades al aire libre frente a hogareño, de otras cosas que realmente no debería ser una opción. Quiero reiterar que en ningún momento debes estar con un hombre que te falta el respeto, y te toma como garantizada, que se considera una "preferencia".

Es posible que te digas que te gustan los "chicos malos" en lugar de los chicos buenos, pero lo que realmente quieres decir es que no te sientes atraída por el tipo de hombres que percibes como "agradable".

Probablemente piensas que "agradable" es ser "tímido, falto de confianza, no sexualmente atractivo", y así sucesivamente. ¿Pero son esas cualidades mutuamente excluyentes? Por supuesto que no.

¿Cuando las chicas dicen que les gustan los chicos malos, significa eso que realmente les gustan los chicos que son groseros con ellas, que lastiman sus sentimientos, en los que no se puede confiar, o las engañan? ¿Quiere decir que les gustan los chicos que están constantemente en problemas, o que a veces son abusivos?

¿Les gustan esas cualidades, o son simplemente inicialmente atraídas por las otras cualidades — como la auto-confianza, seguridad en sí mismo, y esa cierta "sensación" que un llamado chico malo emite? ¿No crees que es posible encontrar a alguien que tenga confianza en sí mismo y un poco de arrogancia, pero también es responsable, cariñoso y no te trata como

basura?

Una verdad que es difícil de digerir para muchas mujeres que dicen que "atraen a chicos malos" es que los chicos malos se sienten atraídos por una presa fácil. Son atraídos por mujeres que puedan hablar de una cierta manera, alguien que parece que puede tener baja autoestima, alguien que no está tan segura de sí misma. Puedes pensar que no eres ese tipo de persona, pero si sientes que atraes "chicos malos", ¿por qué crees que sea?

Echemos un vistazo a lo que un chico decente estaría interesado. Un chico que quiere una pareja real, y no simplemente a alguien para tener relaciones sexuales o para aprovecharse, quiere que seas por lo menos algo independiente. Él quiere que tengas metas y aspiraciones por tu cuenta, no simplemente seguir su ejemplo todo el tiempo o dejar de lado todo por él.

Un buen chico va a querer estar con alguien que tiene sus propios amigos y fuertes lazos con la familia u otras personas importantes en su vida. Él simplemente no va a querer "absorberla" a su propio mundo y pedirle que deje atrás a todo el mundo que se preocupa por ella.

Un buen chico quiere que sea interesante y divertido estar contigo. Él no quiere que seas una decoración en sus brazos, y tampoco quiero que seas alguien que sólo le deja en paz porque él nunca tiene ganas de hablar.

Piensa en cómo puedes personificar mejor esas cualidades. Mucho de esto tiene que ver con ser tu propia persona. Mucho de esto tiene que ver con ser feliz, también. Si no estás feliz, no sólo no va a ser divertido estar contigo, tampoco serás alguien que sea de interés para la clase de persona que mereces en tu vida.

## **Ser Asertiva Es SEXY!**

Obviamente, la confianza es una cualidad atractiva en un hombre. Pero también es una cualidad atractiva en una mujer, y hace que los hombres te perciban con más valor.

Cuando tienes confianza en ti misma y eres asertiva, el mensaje que envías es: "tengo valor, y es imposible no notarlo".

No confundas ser asertiva con ser "fastidiosamente arrogante," eso te haría ver agresiva y los hombres no lo ven bien. Una mujer asertiva sabe que puede expresarse libremente y ser escuchada. Ella sabe lo que quiere, y ella habla cuando lo necesita, de una forma respetuosa y apropiada.

Los hombres siempre se quejan de que las mujeres son "difíciles de entender". Esto es porque la mayoría de las mujeres no son asertivas. La mayoría se tragan toda su ira (actuando como si todo estuviera OK, aunque en el fondo estén llenas de resentimiento). Esto sería una relación venenosa.

Cuando eres honesta acerca de lo que quieres, y lo comunicas de forma respetuosa, haces que tu hombre te respete más—y además va a estar más cómodo contigo porque te comprende más.

## **Negarse a Jugar Juegos**

Ya sea que finalmente decidas volver con tu ex, o termines con alguien completamente diferente, es importante que tomes una decisión consciente para estar por encima de la clase de cosas tontas que hace que las citas sean más frustrantes de lo que tienen que ser.

¿De qué estoy hablando?

Estoy hablando de jugar juegos.

Seguramente, conoces sobre jugar juegos dentro de una relación, pero aquí hay algunos ejemplos, por si acaso:

- Chicos que están dispuestos o capaces de mostrar afecto en público
- Tener argumentos tontos donde la otra persona finge no entender cómo funcionan las relaciones
- Estar con alguien que parece no saber si quiere estar contigo o no

La lista podría ser interminable, de verdad. Lo que todo se reduce a, sin embargo, es inmadurez. Tú estás leyendo este libro porque eres una mujer madura que está lista para tener una relación igualmente madura. El tiempo para toda la mierda que has pasado en la escuela secundaria ha terminado.

Pero aquí hay algo a tener en cuenta. Decirle a un hombre al que acabas de conocer que tú no estás "para andar jugando juegos" puede causar que

camine en la dirección contraria. Las mujeres suelen malinterpretar esto como una señal para pensar que todo aquel a quien estaban viendo no podía manejar su franqueza, o era exactamente el tipo de persona que quiere jugar y no está interesado en una relación seria.

Aquí está el asunto, sin embargo: hay una manera correcta y muchas, muchas maneras equivocadas para hacer frente al hecho de que tú deseas tener una relación madura. Cuando muchas mujeres deciden aclarar este punto, acaban siendo percibidas como alguien que toma todo demasiado en serio, o como alguien que está en una prisa para tener un gran compromiso.

Nadie, ni siquiera un tipo que podría estar listo para comprometerse con la persona adecuada, quiere hablar de compromiso en las primeras citas. Es innecesario, se interpreta como forzado, y te hace ver un poco desesperada.

Además, mientras que muchos hombres tampoco quieren jugar juegos mentales, eso no significa que quieran estar con una mujer muy seria que parece estar tan por encima de todo que ya no sabe cómo divertirse. Dependiendo de cómo le hagas llegar el mensaje, puedes parecer como una aguafiestas en vez de alguien que simplemente no quiere que jueguen con su cabeza.

Cosas como coquetear, o el dar y recibir llegan temprano en una relación cuando se sienten atraídos el uno al otro y ven cuál es el nivel de interés,

no son juegos mentales. Debe haber una especie de coquetería en tu relación, sobre todo al principio, que no piense que eres una aguafiestas por si lo primero que le dices (de manera muy grave) es algo así como: "Yo no voy a perder mi tiempo, no me estoy volviendo más joven ", etc.

Creo que hay una mejor manera de expresar este tipo de cosas, además de un buen y un mal momento para al menos hacer llegar el mensaje a un novio potencial. ¿De qué estás hablando cuando hablas de juegos mentales? Estamos hablando de honestidad.

¿Por qué no simplemente decir: "Quiero salir con alguien que es honesto y directo conmigo", y dejarlo en eso? De hecho, yo no diría nada acerca de "jugar juegos" porque se ha convertido en un cliché el hablar de no estar interesada en jugarlos (incluso entre los hombres y las mujeres que fácilmente si los juegan) que ya tiene muy poco sentido.

Además, no querrás entrar en tu viejo equipaje de inmediato con una nueva persona. Hablar de estar cansada de todos los juegos que la gente juega es una declaración fuerte, aunque lo digas en serio o no sobre las relaciones en las que ya has estado.

También abre la puerta para ventilar sobre tus relaciones pasadas, que no deberías hacer en las primeras varias citas. Claro, tu experiencia de citas será mencionada, pero simplemente de la misma forma que no quieres hablar mal de inmediato de tus antiguos empleadores en una entrevista de trabajo, no querrás empezar una nueva relación atacando a tu ex.

Si vas a volver con tu ex, esto todavía aplica. No lo pongas a la defensiva por todas las cosas que sucedieron antes al hablar de juegos mentales y lo que no. En su lugar, dile que quieres que sea honesto y directo y que no se conforme con menos. Haz esto cuando llegue el momento orgánicamente en la conversación, y cuando hables de lo que quieres en tu próximo intento de una relación con él.

Cuando estás saliendo con alguien nuevo, lo mismo se aplica. No metas este tipo de conversación en una conversación de lo contrario divertida; o solo parecerás una aguafiestas si lo haces. En cambio, cuando el tema de lo que cada uno

## Las 4 Necesidades De La Relación

**Amor/Conexión:** Capacidad de apoyarse mutuamente, teniendo intereses y metas similares, habilidad de comunicación.

**Seguridad:** Sentir seguridad, estabilidad. Tener confianza en la pareja.

**Sexo & Intimidad:** Afecto físico, intimidad, deseo sexual mutuo.

**Cercanía física:** Estar cerca de la pareja de manera regular

Piensa en esto: ¿Tu novio cumplía estos 4 puntos?

¿Tú los cumplías?

Si regresas con él, hay alguno o algunos de estos puntos en los que ambos deben mejorar?

busca en un novio / novia, inevitablemente surja en la conversación, haz de la comunicación honesta y directa una prioridad a discutir.

Una vez más, evita hablar de cosas como el no querer "perder el tiempo", etc., ya que da la impresión de que estás en un apuro para estar en serio y que no quieres divertirte mientras tienes citas, y que en su lugar estás tratando de encontrar a un tipo al que puedas amarrar a un compromiso. No creo que tenga que decirte cómo la mayoría de los hombres responden a este tipo de presión en la primera cita. (*"Umm, fue genial conocerte, pero tengo que levantarme temprano mañana, así que..."*)

**E**namora  
a tu **EX**



# **Paso 4:** **Regresando Juntos**

**Cómo Recuperar A Tu Hombre...**  
**Y Mantenerlo Feliz!**

**Escrito Por**  
**Samantha Sanderson &**  
**Dean Cortez**

## **Step 4: Getting Back Together**



### **PASO 4: Volviendo Juntos**

Antes de continuar con este paso, asegúrate de que has tomado un tiempo para estar sola y seguido los otros consejos en este libro al ponerte a ti misma como la prioridad número uno durante un tiempo, mejorándote a ti misma de diversas maneras, y teniendo en cuenta las razones subyacentes detrás de los problemas en tus relaciones anteriores.

En este punto, es posible que hayas decidido que volver con tu ex es lo que realmente quieres.

Esta es una decisión seria, porque si sigues el proceso hasta este punto, ambos pueden haber sanado del dolor de la separación. Puedes incluso estar en términos de hablar y en un punto donde los dos están de acuerdo con la forma en que la relación terminó.

Si deciden reunirse de nuevo, tienes que saber que estás tomando la decisión correcta y que vale la pena el riesgo de la posibilidad de pasar por todo el proceso de nuevo.

Recuerda que una nueva relación con tu ex es sólo uno de una serie de opciones para ti, con una opción siendo mantenerte soltera. Si suena como si estuviera tratando de convencerte de volver con tu ex, no es el caso. Al darte cuenta de todas las opciones que tienes, y todavía elegir estar con la misma persona, hace que la decisión sea de lo más especial.

Para poder hacer que esto funcione, tendrás que dejar al pasado ser el pasado. Mientras es importante pretender que tu relación previa con él nunca existió, debes intentar dejar el equipaje negativo atrás.

### **Re -Estableciendo Contacto**

Voy a suponer que durante este periodo de curación y auto-superación, tu ex no te ha estado contactando. Tú has estado fuera de contacto entre los dos. Y ahora, has tomado la decisión de que quieres dar a la relación otra oportunidad.

---

Entonces, ¿cómo llegarle?

¿Cómo se debe dar el primer paso?

Antes de hacer esto, hazte dos preguntas. Y si ya lo has hecho, hazlo una vez más y sé totalmente honesta contigo misma:

¿Realmente amas a este chico y crees que él es el hombre adecuado para comprometerte con él—o sólo estás aburrida o cansada de estar sola?

No trates de volver a encender la relación a menos que estés segura de que todavía te gusta (y por las razones correctas, no sólo porque todos los chicos nuevos con los que hayas salido sean peores).

En segundo lugar, pregúntate lo siguiente: ¿fue sana tu pasada relación con él? Es mucho más fácil de recordar todas las cosas buenas de un hombre que reflexionar sobre las cosas malas, como la forma en que pelearon todo el tiempo, o lo perezoso y desmotivado que era.

Debes asumir que no ha mejorado en sus áreas defectuosas desde la ruptura. De hecho, sus hábitos malos — estar demasiado de fiesta, no recoger su basura, durmiendo con todo mundo, etc. —pueden haber empeorado sin tenerte presente en su vida.

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

Y aquí están algunas preguntas más a considerar. Si la respuesta a

cualquiera de estas preguntas es "sí", probablemente no estás lista para tratar de volver a iniciar la relación.

- ¿Sigues teniendo problemas comiendo o trabajando porque siempre estás pensando en tu ex novio?
- ¿Estás constantemente checando tu teléfono, email o Facebook para ver si él ha estado tratando de contactarte?
- ¿Todavía tienes sentimientos fuertes de miedo o resentimiento hacia él?
- ¿Hay alguna oportunidad de que “perderías el control” si contactas a tu ex novio, y él no quiere hablarte?

De nuevo, si contestaste "sí" a cualquiera de estas preguntas, puede ser que necesites un poco más de tiempo antes de contactarlo. Todavía estás emocionalmente vulnerable.

Si te acercas a él en este estado, será obvio para él que no habrás "superado" la ruptura y tu objetivo es tratar de volver con él. (Aunque esto es cierto, no quieres que lo sepa.)

## Cómo Contactarlo

Recomiendo dos métodos de reanudar el contacto con él: a través de Facebook, o enviarle 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 todos usamos hoy en día.)

Estos dos métodos te permiten "medir la temperatura" y medirlo. Puedes comunicarte con él de una manera que parece discreta y ocasional, y estás dándole tiempo para responder, de modo que cuando responda, serás capaz de tener una idea de cómo se siente hacia ti, y si podría ser que te extrañe (o prefiere no saber de ti en este momento).

Si llamas a su teléfono y él no responde, probablemente vas a asumir que vio tu número y optó por ignorarlo, lo que te va a irritar (si realmente vio tu llamada telefónica o no). Y si lo llamas y te contesta, lo puedes estar atrapando con la guardia baja, o distrayéndolo mientras está en medio de algo. Te molestarás si no toma tiempo para charlar contigo, o no suena complacido en escuchar de ti — cuando en realidad, podría tener las manos ocupadas con algo del momento (o incluso podría no tener teléfono celular que funcione o ¡conexión a internet en ese momento!).

La conclusión es, las posibilidades de que lo llames de la nada y lo caches en el momento en que está totalmente 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 peor de ti. Podrás dejar escapar cosas que no tenías intención de decir, o él podría sentir tu nerviosismo y pensar que debes estar desesperada en volver con él. Esto no envía el mensaje correcto.

Y es por esto que un mensaje de Facebook *inteligentemente escrito* (o mensaje de texto) es mucho más probable a obtener una respuesta de él, y abrir la puerta para una posible reconciliación.

Las reglas aquí son sencillas:

- Ser optimista y amable.
- Mantente alegre. Sigue con temas divertidos y nada triste o que suponga un problema que estés teniendo.
- Dile (o muéstrale) algo que le recuerde a la conexión que compartías con él.
- Que tú seas la que ponga fin a la interacción.

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

Ejemplos:

"Hola, tomé un poco de sushi en aquel restaurante increíble en Highland Avenue. Me hizo pensar en el tiempo que íbamos allí con tus hermanas. Espero que estés bien. "

(Ese es especialmente poderoso porque le recuerda el hecho de que conoces a su familia —en otras palabras, tienes una conexión con él que va mucho más profundo que cualquier otra mujer que haya estado pasando el rato él en los últimos tiempos.)

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

Otro método consiste en mandarle algo divertido o al azar que sabes que le hará sonreír, como una foto o un vídeo de YouTube hilarante. (Navega entre los perfiles de tus amigas en Facebook, y es posible encontrar algo divertido para compartirle.) Tú conoces su sentido del humor. Sabes sus intereses. Puedes incluir un encabezado (si estás usando Facebook) o una línea en el mensaje de texto que diga algo así como:

“Ey, creí que esto te podría hacer reír a carcajadas. Espero que estés bien 😊”

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

Dile que tienes que correr. O que te estás metiendo en 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 la que termine la interacción.

O bien, puedes provocar su curiosidad y despertar un poco de celos, mediante el envío de un mensaje de Facebook chat o mensaje de texto que sutilmente implique que estás en una cita. No vas a salir y decirle que estabas en una cita caliente. Estás plantando una semilla de una idea en su cabeza, y dejando que su imaginación rellene el resto.

Ejemplo:

TÚ: Hola, oye una pregunta cualquiera rápida... ¿has visto la nueva película de Sylvester Stallone? Sé que eres un gran fan de Sly...

ÉL: ya la vi. Está genial. ¿Cómo has estado?

TÚ: Me está yendo muy bien. Creo que veremos esa película hoy entonces...Pero antes vamos a ir por algo de comer...gracias, espero que te esté yendo bien 😊

Si recibes una respuesta positiva a tu primer mensaje (como en los ejemplos anteriores), la puerta está abierta. Si te está extrañando podría llamarte o enviarte un correo electrónico dentro de las 24 horas siguientes para sugerir reunirse. Si lo hace, y ya estás lista para dar este paso, *tú* debes elegir el momento y el lugar. Escoja un lugar al que hayas estado antes, y que sabes que será casual y cómodo, y no estará lleno o ruidoso. Los cafés y cafeterías suelen ser los mejores.

Si no sugiere el reunirse, y tú estás lista para dar este paso, entonces le puedes enviar un mensaje para proponer reunirse. La clave aquí es dar *una razón* por la que quieres verlo, y de nuevo, es necesario mantenerlo sonando alegre y divertido.

También podrías decirle que quieres compartir algunas "buenas noticias" con él, y luego dejarlo en suspenso acerca de cuáles son las noticias. O mencionar que "la cosa más loca te pasó el otro día, te vas a reír cuando te la cuente..."

En cuanto a lo que esta "cosa divertida", "buenas noticias" o "cosa loca", sea, no necesita ser nada súper importante. Puede ser algo positivo que te ha estado pasando últimamente. Tal vez te uniste a algún tipo de clase nueva, 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 con ustedes, 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 encuentras con él. La única razón por la que lo estás mencionando en el mensaje es crear un motivo para reunirte con él y construir un poco de anticipación.

Ejemplo:

TÚ: ¿Quieres agarrar algo para comer el sábado? Tengo unas noticias muy chistosas que contarte.

ÉL: Seguro ok, ¿qué quieres decirme?

TÚ: Ya te contaré el sábado. Nos vemos en el Café Tribeca a las 2pm, ok?

ÉL: OK...

TÚ: Genial, tengo que irme, nos vemos hasta entonces.

La manera en la que expresas esto es importante. No le digas que quieres “hablar”. Eso suena muy serio. Eso le dará miedo de verse contigo e involucrarse en otra discusión sobre los problemas que tuviste en tu relación. Querrás sonar optimista, positiva y casual.

Probablemente tengas una buena idea de cómo es su horario. Sugiere una hora y lugar que posiblemente se le acomode.

Si él te dice que está ocupado ese día, sugiera otra ocasión. Si ofrece resistencia y tienes la sensación de que está evitando reunirse contigo, no actúes ofendida. Sal con gracia. Dale más tiempo. Espere una semana, y luego envía A) un texto inicial, que desencadene un recuerdo positivo, y B) un texto que sugiera reunirse.

El modo de comunicación que utilices para comunicarte con él es cosa tuya. Algunas personas manejan gran parte de su día a día en el chat de Facebook. Otros prefieren enviar mensajes de texto. Y si no estás tan cómoda con cualquiera de esos métodos, puedes hacerlo de la manera antigua y darle una llamada.

Personalmente, me gusta enviar mensajes de texto porque es una forma de comunicación con la que estoy muy a gusto, y me permite componer mis pensamientos y decir exactamente lo que quiero decir. Pero siéntete libre en llamarle, si lo deseas. Todo depende de ti.

Si tu ex no se comunica contigo después del mensaje inicial entonces sigue adelante y mándale un texto más, un día o dos más tarde, y sugiere que se reúnan.

Y no te lo tomes como algo personal si no responde a tu mensaje rápidamente. Podría estar ocupado con un millón de cosas diferentes. Que quizás simplemente no sepas.

Quizá no se comunicó de inmediato porque...

- Está teniendo un día estresante
- No tiene recepción del teléfono o conexión a Internet en este momento (bueno, ¡fallas técnicas suceden!)
- Está tratando con un problema en su familia
- Tiene la gripe, y está en cama y no respondiendo a sus mensajes

Puede haber cualquier número de otras razones. Como he dicho, realmente no tienes ni idea, así que nunca paniques o te sientas ofendida si alguien no dispara una respuesta a la brevedad. En este período posterior a la ruptura, la gente se somete a todo tipo de traumas emocionales innecesarios, simplemente porque ¡no recibió una respuesta a un tonto mensaje de texto!

**Para Relaciones de Larga Distancia:** Claramente, no puedes enviarle un mensaje sobre ir a comer casual la siguiente semana si no vives nada cerca de tu ex, yo no te sugeriría viajar una larga distancia con la esperanza de que se dé cuenta de quieren volver juntos. (“Hola, que crees? sucede que ¡voy a estar viajando a tu ciudad el próximo sábado! ¡Tengo algunas noticias divertidas que contarte, hay que ir por un café!”) La única excepción a esto es que tengas una legítima “otra razón” para visitar el lugar donde vive (ya sea que, estabas acostumbrada a viajar a su lugar por negocios).

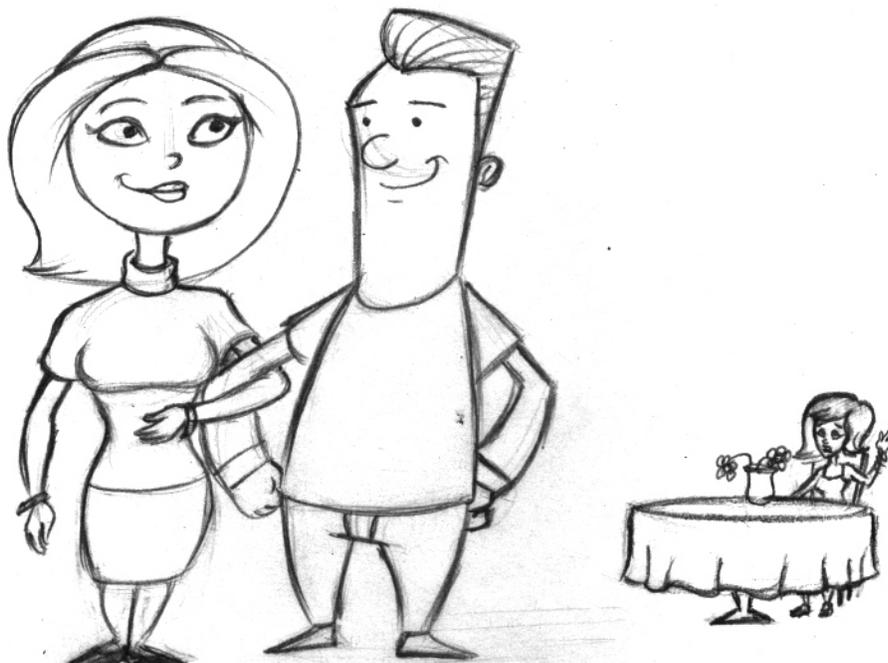
En el caso de las relaciones a larga distancia sugiero que veas las cosas con él a través del teléfono, o a través de mensajes de correo electrónico o

mensajes instantáneos, y establecer que *ambos* están interesados en volver a reunirse antes de arreglar una reunión. Sigue las “reglas de contacto” que expliqué anteriormente. Unos cuantos emails de intercambio o mensajes de Facebook pueden llevar a conversaciones más largas.

Tan sólo no le hagas sentir que estás completamente disponible para hablar con él todo el tiempo. Recuerda como hablamos de “empujar-jalar” anteriormente. Los humanos están cableados para querer lo que no tienen, y a los hombres especialmente les gustan los *retos*.

Si llegan a una decisión mutua de darle otra oportunidad a las cosas, entonces por todos los medios, toma un viaje para verlo — o invítalo a venirte a ver. Debes estar lista para una reunión divertida para esas alturas.

### **Encontrándose**



Suponiendo que no estás tratando de arreglar una relación de larga distancia, tienes que manejar la primera reunión posterior a la ruptura de la manera correcta, ya que no han hablado el uno al otro acerca de la posibilidad de volver a estar juntos. Esta es una situación delicada si has estado fuera de contacto con tu ex por un tiempo.

Esto es particularmente cierto si las circunstancias detrás de su ruptura eran feas. Pero incluso si tuviste un "rompimiento limpio", sin mucho drama, reunirse de nuevo todavía puede ser raro.

Si no han hablado desde su ruptura, eso significa que la última vez que estuvieron juntos, estaban todavía... bueno, *juntos*. Ahora, ha pasado algún tiempo, ambos han estado separados, y las cosas son totalmente diferentes. ¿Son extraños? ¿Son amigos? ¿Qué son exactamente?

La torpeza (o al menos, la expectativa de torpeza) te hará un poco nerviosa. En realidad no es como ir en una primera cita, porque hay una mezcla extraña de familiaridad con tu ex, sin embargo, la incertidumbre acerca de quién es ahora, o más específicamente, ¿quién es él para *ti*? Cuando se reúnan, se puede sentir un poco como encontrar a alguien con quien tuviste una relación en una realidad alternativa en alguna parte. Es una experiencia un poco extraña para mucha gente.

Algunos indicadores en esta cita "post ruptura":

**Vístete para matar.**

Ponte algo sexy pero no demasiado revelador. Podrás conocer un determinado estilo o "look" que a tu ex le gustaba de ti. Tal vez fue un tipo particular de conjunto. Tal vez fue un estilo de peinado. Cuando llegues a su encuentro, debes lucir el look que sabes que él ama. También puedes usar un perfume que sabes que él amaba.

### **Cuando lo saludes, dale un abrazo.**

No hagas un apretón de manos. Esto borrará gran parte de la incomodidad y tensión al principio. *Y sonríe*. Recuerde: positiva y optimista. Debes darle todo indicación que tu vida ha estado pasando genial.

Si el motivo de la ruptura sale a flote (nunca se debe abrir, pero tal vez él lo haga), sólo recuérdale que lo has aceptado, y no estás morando en él. Dile que estás centrada en el presente.

Esta es una fuerte señal para que él se dé cuenta de que has cambiado durante tu tiempo lejos de él — te has vuelto más segura, y tienes una vida aparte de estar en una relación.

Si insiste en hablar de la relación, es tu trabajo *escuchar*. Es posible que haya estado esperando este encuentro para expresar algunas cosas que él nunca dijo cuando estaban juntos. Pero cualquiera que sea la dirección que tome la conversación, no se vean inmersos en una discusión.

Si empieza a tratar de explicar su decisión de romper contigo, dile que aprecias la forma en que él se siente. No te pongas a la defensiva. Mira esto como una oportunidad para que puedas ver las cosas desde su punto de vista, y para hacerlo apreciarte como una persona sensata, madura comprensiva, que ha cambiado y mejorado desde la última vez que te vio.

### **Cómo Pasar una Prueba que Podría Darte...**

Ahora, necesito prepararte para una posibilidad desagradable: él puede decirte que ahora está en una relación con otra persona, o que ha comenzado a salir con alguien. *Mira esto como una prueba.*

Podría ser que te este probando para ver cómo vas a reaccionar. (Es dudoso que en realidad se haya enamorado en los últimos 30 días). Esto significa que no debes mirar hacia otro lado, fruncir el ceño, o iniciar con inquietudes. Mantén el contacto visual, y actúa como si estuvieses feliz por él.

Recuerda, hasta ahora, no le has dado una indicación de que quieres volver con él. Has enmarcado esta cita como algo informal y amistoso.

Y sé que si él realmente está saliendo con alguien más, no quiere decir que no tenga todavía sentimientos por ti. Si de lo contrario esta reunión va bien, él siempre podría decidir a romper las cosas con la "nueva mujer" y poner su atención de nuevo en ti.

## **Mantén el enfoque en ÉL.**

Pregúntale cómo ha estado, y aborda temas que él va a disfrutar platicando — pregúntale sobre su trabajo, sus amigos, familia, etc. De esta manera, estarás mostrando interés por él y su mundo, y también le estarás recordando de la cercanía que los dos de ustedes comparten.

Tú conoces a la gente y las cosas en su vida que son importantes para él. Esto te da una enorme ventaja inherente sobre cualquier nueva mujer que entre en su vida.

## **Mantén la reunión breve — menos de una hora.**

Recuerda la regla antigua del mundo del espectáculo: "Déjalos con ganas de más." Tú debes ser la que con gracia termine esta reunión, diciéndole que tienes que ir a algún lugar, tienes que volver a casa porque tienes que levantarte mañana temprano, etc. nunca querrás arrastrarlo al punto donde él mire su reloj y te diga que tiene que ponerse en marcha.

## **Espera que Quiera Verte Otra Vez.**

No sugieras reunirse de nuevo. Déjalo que haga el primer movimiento. Y si sugiere reunirse de nuevo pronto, en broma lo puedes tentar.

Dile, "Hmmm, voy a tener que pensar en ello. Tal vez si eres bueno." O,

“Vamos a ver, mi horario está súper ocupado esta semana... llámame y veremos si podemos ponernos de acuerdo. ”

### **Cómo Hacerle Creer que Volver Juntos es 100% su Idea**

Si él está mostrando señales de que te quiere de vuelta, tienes que hacerle trabajar para ello un poco. ¡Los hombres aman la emoción de la caza! Puedes estar segura de que él va a dar el siguiente paso y se pondrá en contacto contigo para verse de nuevo. Si no lo hace, envíale un mensaje en Facebook, o un mensaje de texto, que le impulse a responder.

En este mensaje, haz referencia a algo que los dos solían disfrutar cuando estaban juntos. Por ejemplo, mi amiga Emily solía tener un ritual miércoles por la noche con su novio Sean en el que mirarían su comedia favorita (*Familia Moderna*) y pedirían comida china. Pasaron por una ruptura, y cuando volvieron a establecer contacto, publicaron un mensaje en su muro de Facebook que decía:

“El episodio de anoche de *Familia Moderna* fue el más gracioso de TODOS los tiempos (y las albóndigas al vapor estuvieron fantásticas como siempre). Espero que estés bien 😊”

Es posible mencionar a un amigo en común: "¿Has visto a nuestro amigo Jeff últimamente? Me encontré con él en el Bar de Murphy la otra noche, él tiene una nueva novia. Ella parece realmente dulce".

"Estoy pensando en ir a Las Vegas el próximo fin de semana con unos amigos. ¿Recuerdas nuestro loco fin de semana en Las Vegas, cuando nos pusimos a bailar en el club toda la noche y jugamos con las máquinas tragamonedas hasta que salió el sol? "

La idea aquí es recordarle de la gente y las cosas que ambos compartían en sus vidas. Si también pudieras dar la sensación de que has estado fuera socializando y disfrutando de ti misma, incluso mejor.

También recuerda que las burlas juguetonas es una de las claves para atraer (o re-atraer) a un hombre. Jugando un poco a ser "difícil de conseguir" puede tener un efecto poderoso.

Si tu reunión sale bien y él sugiere reunirse de nuevo el martes por la noche, dile que ya tienes planes para el martes pero que lo contactarás más adelante en la semana para encontrar algo mejor.

Puedes estar sorprendida por lo rápido que un hombre va a cambiar a "modo de persecución" cuando lo hagas saltar por un aro o dos para pasar tiempo contigo.

Idealmente encontrarán su vieja química de regreso en un tiempo breve. Probablemente te sientas bien tan solo de estar a su lado. De cualquier manera, es importante no quedar atrapada en la nostalgia (más acerca de

eso en un momento). Recuerda que es mejor para ti hacer de este segundo intento como si fuese un primer intento.

No tienes que apresurar las cosas. Tomando un enfoque casual, 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 salgan antes de que realmente se encuentren, y adhiérete a tu decisión, no importa cómo salga la reunión. No quieres dejar tu primera reunión post - ruptura quedando con la sensación de haber cometido un error al tomar las cosas demasiado rápido.

Además, moverse demasiado rápido puede conducir a una relación decepcionante, de todas maneras. Tienes que ir al menos un poco lento para asegurarte de que simplemente continúes tu último intento de relación con tu ex.

Mientras que ciertamente pueden hablar sobre el pasado, debes dejar en claro (si el tema de darle otra oportunidad a las cosas es mencionado) que no quieres vivir en el pasado, ni repetir todo lo que sucedió antes.

Deja en claro que mientras que quieras evitar las cosas que molestaban a cada uno de ustedes antes, quieres aprender de esos errores y no habitar en ellos, o usarlos como forraje para otra cosecha de argumentos inútiles.

### **Otras Cosas a Evitar**

Hemos hablado un poco sobre ciertas cosas que debes tratar de evitar a la hora de reunirte las primeras veces con tu ex, pero creo que deberían ser mencionadas aquí de nuevo, para evitar cualquier confusión. Además, esto me da la oportunidad de compartir algunas buenas razones de por qué no deberías hacer estas cosas. Soy una firme creyente de que la gente no va a querer tomar tu consejo si tu único razonamiento es "porque yo lo digo". Las personas lógicas e inteligentes quieren saber por qué se supone que deben hacer algo, ¿no?

Así que aquí hay algunas cosas que debes evitar hacer cuando te encuentres con tu ex para posiblemente darle otra oportunidad:

- ***Realmente trata de evitar apresurar las cosas.***

Hay unas cuantas razones para esto. Como una de ellas, en realidad no deberías estar en un apuro. Extrañas a tu ex, pero si has estado haciendo las cosas como deben ser y manteniéndote apartada por un tiempo, ¿Cuál es el problema con esperar un poco más?

Si tú fuiste el motivo de (o la iniciadora de) la ruptura, querrás asegurarte de que las cosas salgan bien esta vez, para que no sientas la tentación de volver a abandonar todo esta vez.

Si él fue la razón de (o el iniciador de) la ruptura, tendrás que tomártelo con calma para asegurarte que cualquier problema que tengan se quede en el pasado, que él ha aprendido a valorarte de la manera en la que debería, y que él realmente quiere estar contigo otra vez. Si

apresuras las cosas puede que no obtengas el calibre apropiado para todo esto.

Sobre todo, apresurar las cosas para una relación con tu ex hace la situación demasiado fácil para que los dos vuelvan a caer en los mismos patrones. *Esto no es lo que quieres*. Tú lo que quieres es *un nuevo comienzo con tu ex*.

Tengo que confiar en tu intuición aquí. Si has hecho las cosas como deberías hasta estas alturas, ¿hay alguna razón para tomarse las cosas con calma, incluso si te sientes lista, y él se siente listo, para darse otra oportunidad? No, y tampoco te puedo forzar a lo contrario.

De cualquier forma, debo insistirte una vez más en pensar en tus razones para rápidamente ir de una reunión a empezar a salir exclusivamente una vez más: ¿Es simple impaciencia? Porque esa no es una buena razón.

- **No se reúnan en un lugar donde ambos tengan mucha historia.**

El lugar de su primera cita, el restaurante al que usaban ir en noches de cita, o alguno de sus hogares no son buenos lugares para la primera reunión.

Para elaborar aún más, recuerda que si quieres hacer de esta, una nueva y mejorada relación en lugar de una continuación de la anterior,

rota, y vieja, debes crear un comienzo fresco. Simbólicamente, eso empieza al no usar uno de tus viejos lugares favoritos como muleta.

Yo ciertamente no te diré que olvides todas tus viejas memorias. De hecho, si las cosas salen bien para ti (¡y espero que así sean!), tu relación previa e incluso el rompimiento serán ambos la historia de tu relación, y partes importantes, de la misma.

Además, es inmaduro e innecesario el intencionalmente “olvidar” buenas memorias que tuviste con alguien (aunque te quedes con ellos a largo plazo o no) simplemente porque las cosas no terminaron yendo como planeaste. No querrás limpiar tu cerebro de memorias solo para evitar el dolor, o por miedo a repetirlas (como en el gran filme *Eterno despertar de una mente sin recuerdos*).

En su lugar, tú y tu ex encontrarán un lugar feliz para esas viejas memorias en el tiempo.

- Asegúrate de que tú y tu ex están en la misma página acerca de esta nueva relación en la que están entrando juntos.

Toda esta charla sobre un “comienzo fresco” y un porvenir claro, y limpio sobre la nueva relación no tendrá sentido si no estás en la misma página con él.

Esta es la razón oficialmente (o lo contrario) por la que empezaste a salir con tu ex otra vez, tendrás que aclararle que quieres algo nuevo

con él y no solo una continuación (o incluso una secuela) de los viejos días.

Querrás que esté de acuerdo con este porvenir sobre su nueva relación, para que ambos hagan una decisión consciente para hacer de esta relación algo más exitosa que la anterior.

- **No pospongas hablar de problemas importantes.**

Por más que quiero que te enfoques en el futuro y dejes el pasado a un lado, esto no siempre es práctico cuando te vuelves a juntar con un ex. Dependiendo de las circunstancias del rompimiento, debes tener algunos problemas verdaderamente graves que se necesitan resolver antes de volver con él otra vez.

Si tu ex te engañó, esto fue una seria violación a la confianza que necesita ser resuelta. En esta situación tienes que ser honesta con él sobre a) todavía puedes estar teniendo problemas en perdonarlo y b) puedes tener problemas confiando en él.

Estas dificultades van a perjudicar su nueva relación desde el principio si no las resuelves ahora. Incluso si el engaño no fue la razón, van a tener que hablar de cualquier cosa del pasado que realmente continúa molestándolos. Sácalo al aire y resuélvelo. (Iré sobre más especificaciones de cómo manejar estas situaciones en el Paso 5).

Como sea, hay una situación en la que *no* deberías tratar de olvidar el pasado...

- **No vuelvas con un ex que es abusivo contigo.**

Estoy poniendo una postura firme en esto. Si un hombre fue emocionalmente, verbalmente o físicamente abusivo contigo, realmente te sugiero NO volver a contactarlo.

Él tratará de convencerte de que nunca lo hará otra vez.

Podrá decir que ha cambiado.

Quizá incluso llore, ruegue, o pida, mientras te jala las riendas del corazón.

Tienes que mantenerte fuerte, asumir la responsabilidad de tu propio futuro y bienestar, y decir que no. Lo digo como una persona que ha visto y oído hablar de estas situaciones, literalmente, cientos de veces.

Sé lo que estás pensando: "¡Él cometió un error! ¿Se supone que lo condenaré toda una vida solo porque perdió los estribos un par de veces? "

No, no se supone que pienses así. Sin embargo, eso no es lo que estás haciendo, ¿o sí? No estás diciéndole: "Debes estar solo para siempre" y

desterrarlo a algún pozo sin fondo en algún lugar como un malvado mago. Simplemente se le está diciendo que no puede estar contigo.

Hay millones de mujeres por allí. Muchas de ellas estarán dispuestas a darle una oportunidad. Sin embargo, una vez que alguien ha abusado física, verbal y / o emocionalmente de ti, ya utilizaron esa oportunidad contigo.

¿Puede cambiar? Tal vez pueda, con una persona diferente y después de un gran esfuerzo, examen de conciencia y orientación.

Sin embargo, la posibilidad de que pueda cambiar contigo es casi imposible. Una vez que has estado en una relación abusiva con alguien, ya nunca podrás realmente tener un nuevo comienzo con ellos.

No sólo no vale la pena el riesgo. Ningún hombre te va a ver y decir honestamente: "Si nos volvemos a juntar, yo podría golpearte o amenazar tu vida de nuevo." Eso no sucede. Cada hombre que es abusivo para una novia o esposa dice las mismas cosas (*"Nunca voy a hacerlo de nuevo!" "Voy a cambiar!" "Por favor, ¡dame una oportunidad más!"*)

Aunque yo nunca podría decir que hay una probabilidad del 100% de que abuse de ti otra vez en el futuro, puedo decirte con absoluta certeza que existe la posibilidad de 0% de que abuse otra vez de ti si haces las

cosas bien y conoces a alguien nuevo en su lugar. Tómallo de alguien que ha estado allí antes.

Por lo tanto, una vez que hayas superado las primeras reuniones y comiences a establecerte en una nueva relación con tu ex, ¿cómo te asegurarás de no caer en los mismos hábitos malos como antes?

¿Qué pasa si metes la pata con algunas de las "cosas a evitar" de las que acabamos de hablar, y necesitas volver a levantarte? Por otra parte, ¿qué pasa si no terminas volviendo con tu ex, pero en su lugar empiezas a salir con alguien completamente nuevo?

Todo esto está cubierto en nuestro paso final hacia cómo superar esa ¡horrible ruptura! Ya casi terminamos con este viaje.

***“Tratar de olvidar a alguien que amas es como tratar de recordar a alguien que nunca conociste”. —Anónimo***

**E**namora  
a tu **EX**



# **Paso 5:** **Haciendo Que Todo** **Sea Mejor Que Antes**

**Cómo Recuperar A Tu Hombre...**  
**Y Mantenerlo Feliz!**

**Escrito Por**  
**Samantha Sanderson &**  
**Dean Cortez**

## **Step 5: Making It Better**



### **PASO 5: Mejorando la Situación**

Siempre tenemos que luchar por mejorar nuestras vidas.

Más que cualquier otra cosa — más que volver con tu ex, más que apretar el botón "reiniciar" y empezar de nuevo con él — de eso es lo que trata este libro. Se trata de la mejora de sí misma, mejorar tus relaciones, mejorar tu vida, y en última instancia, ser feliz de haber hecho esas cosas.

Por lo tanto, ahora que nos hemos ocupado de los muchos problemas que surgen de una ruptura, creo que es importante encontrar la manera de seguir adelante y avanzar, de una vez por todas.

Pensemos otra vez en algunas cosas que hemos hecho durante este viaje.

**Hemos lidiado con el shock inicial de un rompimiento difícil.**

Hemos trabajado a través de — no tratando de ignorar— toda la tristeza, y todas esas otras emociones difíciles que vienen de tal evento. Hemos aprendido los mecanismos de adaptación, así como la manera de expresar algunas de esas emociones en lugar de mantenerlas embotellados dentro.

**Hemos aprendido a usar una mala situación para obtener resultados positivos.**

Hemos dedicado tiempo a pensar en que realmente queremos ser y cómo podemos llegar allí. Hemos reflejado pensativamente en las veces en las que hemos sacrificado demasiado de nosotras mismas para aferrarse a relaciones que no están trabajando, y lo más importante, nos hemos prometido que no vamos a ir por ese mismo camino otra vez.

**Hemos aprendido una vez más el por qué valoramos a nuestras amistades tanto, y nos hemos esforzado en revitalizar esas amistades.**

En algunos casos, hemos vuelto a conectar con la gente que pudimos haber empujado lejos durante una relación malograda. Por fin hemos aprendido a ponernos en primer lugar, y dejarnos ser felices si estamos o no en una relación. Hemos decidido ser mejores, y mujeres más equilibradas.

También hemos pensado en nuestras relaciones pasadas — en no estancarse en ellas o estar deprimidas sobre sus resultados, sino para

garantizar que nuestras relaciones futuras no se repitan con los mismos problemas. Y nos hemos asegurado de que, mirando profundamente en nuestro pasado, ya no sabotaremos nuestro futuro.

Por último, hemos pensado cuidadosamente acerca de si debemos o no estar con nuestros ex novios de nuevo. Es posible que hayas decidido que quieres estar con tu ex después de todo, o bien, durante el tiempo que pasaste lejos de él, podrías haber llegado a la conclusión de que te mereces más.

De cualquier manera, no basaste esta decisión exclusivamente en los recuerdos del pasado, viejas emociones, y tus vulnerabilidades actuales. En su lugar, te basaste en tu nueva perspectiva como un mujer fuerte, independiente, y lúcida.

Ahora es el momento de dar el paso final—aunque espero que sigas utilizando algunos de los pasos anteriores, durante el resto de tu vida.

### **Apretando el Botón de Reiniciar**



Esperemos que ahora haya dejado claro lo importante que es conseguir un comienzo realmente nuevo con tu ex. Nos referimos a esto como "apretar el botón de reiniciar." Lo que tenías antes, no importa lo divertido o romántico o maravilloso que fue a veces, al final no pudo ser. Es por eso que deseas que este nuevo intento en una relación con él se sienta verdaderamente nuevo.

Ahora, debo señalar que, obviamente, no puedes iniciar completamente fresca con alguien con quien alguna vez estuviste en una relación seria. Después de volver con él, volverás a caer en algunos de esos confortables, y familiares hábitos, y eso está bien. Sin embargo, esto también es una oportunidad fantástica para que puedas probar algunas cosas nuevas, e introducir algunas nuevas cosas favoritas para que los dos hagan y disfruten.

Sobre todo, lo que queremos hacer es dejar atrás las cosas que sucedieron en el pasado que nos hacen daño. Queremos dejar atrás el equipaje de esa pasada ruptura — porque si no la dejas ir, tu nueva relación puede deteriorarse rápidamente en desagradables acusaciones y peleas por viejos problemas que nunca se resolvieron completamente.

No hay nada malo con mencionar los problemas que tuviste con él en su relación previa. Sin embargo, debe señalarse que así como hay una enorme diferencia entre reconocer el dolor y mantenerse en el mismo, hay una enorme diferencia entre tratar viejos problemas y mantenerse en ellos.

El propósito de mencionar los viejos problemas debe ser el tratar de solucionarlos, ponerlos a dormir, y evitar que ocurran de nuevo. Nunca se debe hacer para asignar la culpa, que la otra persona se sienta culpable, o para "ganar" una pelea. Es muy fácil hacer este tipo de cosas.

Recuerdo haber tenido un almuerzo con mis amigos Tony y Jane, que había remendado las cosas después de haber roto por un mes. Jane me estaba mostrando algunas fotos en su teléfono de una fiesta de cumpleaños a la que había ido la noche anterior. (Tony trabajaba de noche, así que ella se había ido sin él.) Tony se enfadó cuando vio una foto de ella posando con un grupo de asistentes a la fiesta.

Tony — "Ey, ¿no es ese el chico con el que saliste de cita después de que nos separamos? ¡No me dijiste que iba a estar en la fiesta! "

Jane — "¡Yo no sabía que él iba a estar allí! Además, ¿qué razón tienes de no confiar en mí? Nunca te engañé durante nuestra relación, como lo hiciste con esa puta Christine... "

Esto llevó a una discusión pública embarazosa en el medio del restaurante, y poco tiempo después de eso, Tony y Jane rompieron *una vez más*.

Es cierto que Tony la había engañado (hacía más de un año), pero cada vez que discutían, ella siempre encontraba una manera de traer a "esa puta Christine" a la discusión.

Puede ser muy fácil el traer las medidas de pata pasadas de alguien cuando parece que eso puede dar la ventaja en una discusión. Inevitablemente tendrás desacuerdos con tu hombre una vez que hayan llegado a estar de nuevo juntos, ninguna relación es perfecta.

Sin embargo, puede que tengas que superar la idea de que los argumentos son algo a "ganar". Un error muy común que las personas (seamos sinceros, a menudo los hombres) hacen es pensar que un argumento es una competencia. Esto permite que el argumento deje de ser lo que era originalmente, y se convierta en algo mucho más grande, y más feo a menudo.

Cuando tienes un desacuerdo, céntrate en ese desacuerdo en particular y no en otra cosa. Si tu novio toma prestado tu coche y se olvida de ponerle gasolina, lo que significa que tienes que parar a la gasolinera al día siguiente y llenarlo cuando ya estás llegando tarde al trabajo, no tienes que hacer el argumento acerca de cómo es irresponsable, olvidadizo, o "nunca valora las cosas que haces por él".

En su lugar, hazlo sobre lo que realmente ocurrió — se olvidó de poner gasolina en el coche, y eso te afectó negativamente. Sólo no quieres que vuelva a cometer el mismo error otra vez, ¿verdad? No quieres que se sienta mal por 10 otras cosas que quedaron en el pasado (o al menos, *no deberías* querer que se sienta de esta manera).

Si tú no eres alguien que ve a los argumentos como una competencia, ya estás por delante de la mayoría de la gente. Yo misma he sido culpable de esto en el pasado, y la mayoría de las personas cometen este error a veces.

Este es un problema potencialmente enorme, ya que te permite convertir pequeños debates y desacuerdos en peleas donde se dicen cosas hirientes a la otra persona, mientras que sacan a la luz a viejos problemas y cuestiones.

Mientras estamos en el tema, otro buen consejo para manejar los argumentos es controlar no sólo el volumen de tu voz, sino la forma en que expresas tus quejas. Por ejemplo, tú podrías decirle en un momento de ira: "¡Nunca aprecias todas las cosas que hago por ti!"

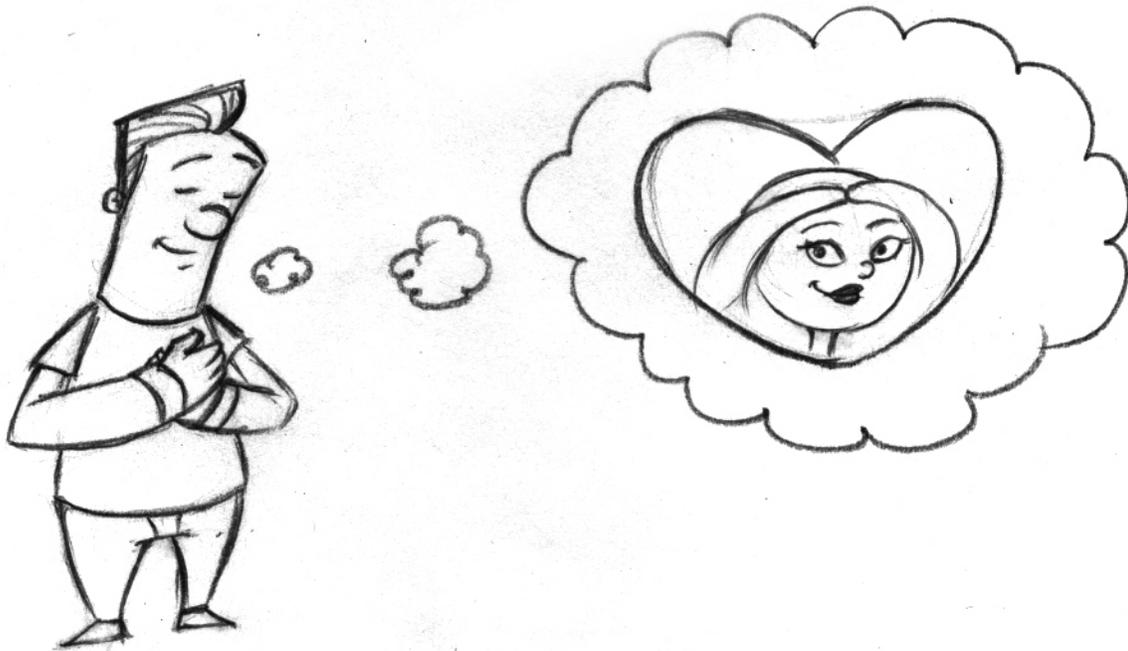
Es fácil exagerar y usar palabras dramáticas como "nunca", "siempre", etc. Sin embargo, estas palabras son raramente precisas. Además, este tipo de exageración pone a la otra persona directamente a la defensiva y hace que quiera hacer lo mismo, lo que aumenta el argumento. Si lo que hizo fue tan malo como para quejarse, no debería haber ninguna necesidad de exagerar, ¿no?

En última instancia, las cosas que has aprendido de este libro te ayudarán a tener una relación más exitosa esta vez. Te has mejorado, has aprendido a tomarte el tiempo para hacerte feliz, y aprendido a perdonar (aunque nunca podrás olvidar por completo) las transgresiones del pasado, o las

cosas con las que tu novio te hizo daño en el pasado. Con suerte, él ha hecho algunas de estas mismas mejoras, también.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que sólo se puede controlar lo que haces. En otras palabras, si tu hombre no está dispuesto a cumplir a medio camino en algunas de estas cosas, tú no podrás ser capaz de tener una relación exitosa con él, incluso después de tomar un tiempo para reflexionar, trabajar en tu propia vida, y desarrollar un nuevo enfoque hacia una relación más sana con él. En estos casos, es muy probable que terminen de vuelta al punto de partida: rompimiento.

### **Hablando con el “Lado Masculino” De su Mente**



No hemos hablado mucho sobre el sexo hasta este punto, pero seamos sinceros: es una parte muy importante de mantener una relación sana, y una de las formas más poderosas de "engancharse" a un hombre y

mantenerlo unido a ti —emocional y físicamente — es ser la pareja sexual más maravillosa que jamás haya tenido.

He hablado con suficientes hombres sobre el sexo y las relaciones para saber esto: la mayoría de las mujeres son aburridas y egoísta en la cama. Además de eso, la mayoría de las mujeres no entienden completamente lo importante que es el sexo para los hombres. Ellas denigran a los hombres por tener mucho impulso sexual. Dicen cosas como "todos los hombres son perros" y actúan como si hubiera algo superficial o perverso en los chicos que quieren un montón de sexo.

Pero así es como los hombres están cableados. La necesidad de tener relaciones sexuales es el por qué los hombres construyen imperios y empresas. Cada gran avance tecnológico desde los albores de la humanidad ha sido impulsado por la necesidad masculina de tener acceso a más sexo. (Ha sido el motivo de las guerras, también.)

Ahora no estoy diciendo que todos los grandes inventores, los magnates, políticos y conquistadores a lo largo de la historia han sido conducidos conscientemente por su libido. Pero inconscientemente, así es como los hombres están programados. La razón principal por la que se esfuerzan por tener éxito es que su programación genética les dice que les dará más "acceso sexual."

Esto tampoco quiere decir que hombres poderosos necesariamente usan su estatus para acostarse con muchas mujeres. Desde el fondo, la mayoría de los chicos no aspiran a ser playboys. Ellos quieren sentar cabeza con aquella mujer increíble y formar una familia.

La mayoría de los chicos que conozco que tienen buenos trabajos o logros impresionantes están en relaciones comprometidas. Pero su deseo sexual, que se encuentra en lo profundo de sus "cerebros prehistóricos", aún alimenta su necesidad de tener éxito.

Y es por eso que la mayoría de los chicos normales, sanos tienen una necesidad muy fuerte de tener relaciones sexuales de forma regular. (En cuanto a la definición de "regular", que depende del chico; algunos son felices con tener sexo una vez a la semana, mientras que otros lo quieren todos los días.)

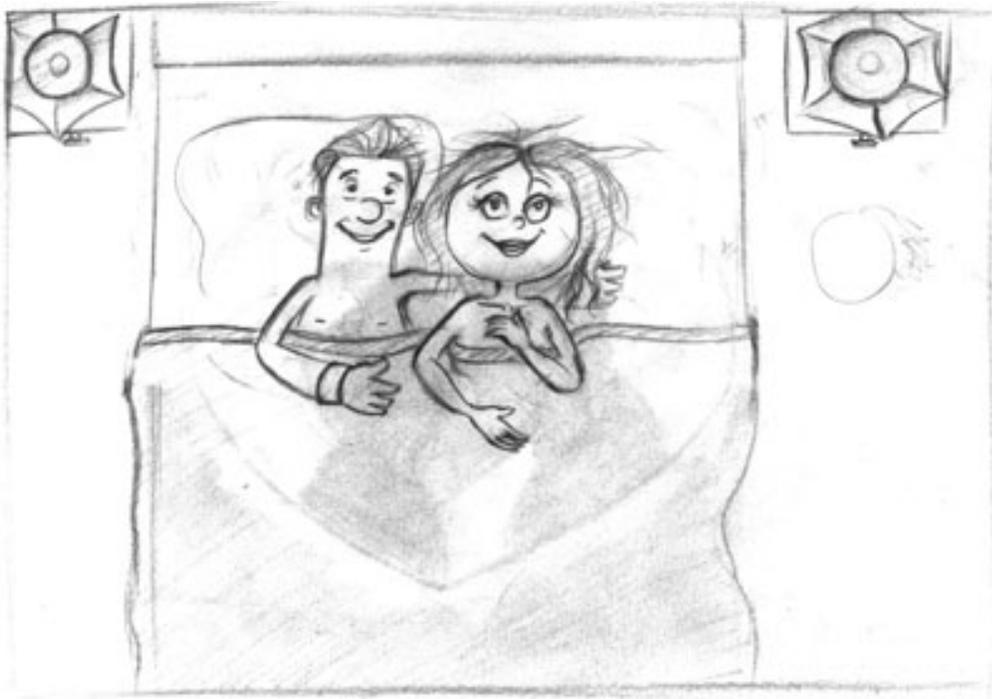
También es necesario comprender que los hombres tienen un profundo deseo, y necesidad, para ser apreciados sexualmente. La mayor parte del placer sexual de un hombre viene de saber que él te está dando placer.

Muchas mujeres no se dan cuenta de esto, o simplemente no les importa. No es suficiente "permitirles" que tengan relaciones sexuales contigo cada vez que quiera, con el fin de hacer que un hombre se sienta realmente satisfecho y sentirse emocionalmente unido a ti, necesitas hacerle sentir que te ha satisfecho total y absolutamente. Que él sabe cómo volverte loca

como ningún otro hombre lo hará. (Con suerte, esto no requiere que hagas un trabajo de actuación en la cama. ¡Debería ser de verdad!)

Es por eso que tienes que ser proactiva acerca de tener la mejor vida sexual posible con tu hombre. Es una de las claves para tomar el cuidado apropiado de él, y tu relación. Hazle sentir que él es el único hombre que sabe enviarte a la luna.

Diviértete con él en el dormitorio. Anima a tu chico a dar rienda suelta a su "hombre de las cavernas interior." No hay nada más gratificante para el ego de un hombre que sentir como que está "acabado" a una mujer y la ha satisfecho hasta el punto de agotamiento total.



También deberías iniciar el sexo a veces. (Una de las mayores quejas de que los hombres casados tienen acerca de sus relaciones es que sus esposas nunca inician el sexo.) No es suficiente que te pongas el lápiz labial rojo y te pongas un sexy negligé, porque si él se abalanza sobre ti, en su mente él es el único iniciándolo. Comienza a tocarlo (en los lugares que le gustan), dale un beso, y ¡adelante!

Se directa. Se espontánea, también. Dale un beso apasionado cuando menos lo espere. Tiéntalo. Inicia relaciones sexuales con él en un momento inesperado (durante el día siempre es genial), y se le pondrá una sonrisa en la cara que puede durar varios días.

"El mejor tipo de sexo con mi novia es el sexo no planeado", uno de los amigos de mi chico me dijo una vez.

La variedad es importante, también. Las parejas que han estado juntas por un tiempo suelen establecer una rutina predecible sexual: a pocos minutos de juego previo (o ninguna en absoluto), y luego la misma posición del viejo misionero. Pónganle sabor a su vida. Traten posiciones nuevas. Dile que quieres tratar algunas cosas nuevas.

Ahora aquí está el problema al que muchas parejas llegan. Si tú no estás poniendo un gran esfuerzo para mantenerlo feliz en el dormitorio, y se aburre con el sexo, probablemente no te lo dirá. Tiene miedo de cual será tu reacción. (Probablemente te ofendas profundamente, y él se sentirá avergonzado por parecer un perro en primavera.)

Así que un montón de chicos mantienen esta queja dentro de sí mismos, y las relaciones a lo largo se ponchan como un coche con dos ruedas pinchadas. Pierde interés en tener relaciones sexuales con ella, ella se siente rechazada y abandonada, y las dos personas sufren en silencio.

### **Convirtiéndolo en más apasionado “y fijado en ti” que antes**



Para hacer que se sienta completamente satisfecho, para que se sienta como el hombre que fue puesto en esta tierra para ser, tienes que aceptar tu propia sexualidad. Suelta tus inseguridades. Hazle sentir que te excita tanto que no puedes controlarte a ti misma. Diviértanse. Vuélvete salvaje.

Envíale un mensaje de texto sexy y dile que no puedes esperar hasta llegar a casa para que los dos de ustedes puedan tomar un baño de burbujas y hacer cosas malas. E inicia el sexo a veces cuando no lo está esperando. Haz esto, y harás que enloquezca (y sus amigos casados estarán increíblemente celosos).

### **Cómo Hacer que Fantasee Sobre ti y te Extrañe**

Aquí está la clave para hacerlo fantasear sobre ti y extrañarte: los hombres quieren ser deseados. Si él ha estado yendo al gimnasio, felicítalo por lo atractivo que se ve su cuerpo (Puedes felicitarlo por otras partes de su cuerpo también, ¡Usa tu imaginación!)

Dile lo sexy que crees que es, y lo mucho que lo amas cuando haga cierta cosa en el dormitorio. Este tipo de conversación dispara su autoestima y le hace desear complacerte aún más.

Y por favor, no vuelvas a usar el sexo como moneda de cambio para conseguir lo que quieres. Conozco mujeres que se abstienen de tener sexo con sus novios o esposos con el fin de obtener su consentimiento a sus peticiones. (Por lo general, esto significa hacer una compra de algún tipo.) Entonces, si él hace lo que ellas quieren, ellas lo van a "premiar"

con el sexo como la forma para condicionarlo a que conceda sus peticiones.

Así que haz del sexo una prioridad normal. Asegúrate de que está recibiendo suficiente de ti sobre una base regular. Haz que se sienta deseado. Hazle sentir que él es el único hombre en la tierra que sabe exactamente cómo presionar tus botones y mover tu mundo.

Él te adorará por ello, y se sentirá unido a ti de una manera muy profunda y poderosa con la que ninguna otra mujer puede competir.

### **Más Consejos Sobre Re -Construir tu Relación con Cimientos Sólidos Como la Roca, y Hacer que se Sienta como Nueva**



- Trata de ver la situación desde su punto de vista. Al romper contigo, él te estaba diciendo que sentía que estaría mejor sin ti en su vida. Ahora que ya le estás dando otra oportunidad, tú querrás mostrarle que su vida es más rica, más feliz, más divertida y más gratificante contigo en ella.
- Es posible que no compartan todas las mismas necesidades en esta relación, pero fundamentalmente, somos todos iguales — ambos quieren afecto, ser deseados, tener apoyo, y ser felices. Cuando surgen problemas, recuerda estas necesidades básicas que ambos comparten.
- No trates de apresurar las cosas. Si él se sentía asfixiado en su relación pasada (y esta es una de las quejas más comunes de los hombres que rompen con las mujeres), sé respetuosa de esto. Cuando tienes una vida fuera de la relación, él te respetará más, y será más agradecido por el tiempo que pasan juntos.
- Si él quiere expresar sus sentimientos, toma el tiempo para escuchar y reconocer cómo se siente. Trabaja en ser menos confrontacional y convertirte en una mejor oyente.
- Prueba nuevas cosas con tu hombre. Propón nuevos lugares donde ir, actividades nuevas para probar, nuevos lugares para disfrutar en "citas nocturnas." (¡Y no se olvide lo que dije acerca de darle el sexo

que necesita!) No permitas que tu relación se asiente en una aburrida rutina predecible. Esto es cuando se convierte en autocomplacencia, y pueden comenzar a tomarse los unos a otros por sentados.

- No te limites a ser su amante. Sé su mejor amiga. Muéstrole (no le digas) que estás ahí para él, en las buenas y en las malas.
- Todos tenemos diferentes maneras de mostrar amor, y maneras en que queremos que nuestras parejas nos muestren su amor. Algunas personas necesitan oír. Otras necesitan una gran cantidad de afecto físico. Y hay gente que quiere ver gestos pequeños pero significativos que demuestran que su amante se preocupa por ellos y su bienestar. Un mensaje de texto dulce... una deliciosa comida hecha en casa... una nota linda que dejes en algún lugar para que él la encuentre, que le dice lo mucho que significas para él. Muéstrole *más amor*, y muéstralo de diferentes maneras. Tan simple como suena, la mejor manera de ganar el amor de una persona y su devoción es amándolos.

### **Y si las Cosas no Funcionan...**

La única cosa peor que experimentan una ruptura terrible es volver con tu ex, sólo para que se acabe pronto después de eso con otra crisis.

Pero si esto sucede, la ruptura debe ser más fácil para que tú la resuelvas

esta vez. Aquí hay algunas cosas que están trabajando a tu favor si te encuentras en esta situación:

- Tú has pasado por esto antes. Romper es una mierda, pero ahora tienes la confianza de saber que no sólo has pasado por una ruptura con esta persona en el pasado, sino que saliste bien de la misma—y esperar que incluso mejor que antes. Puedes mirar más allá de este dolor temporal para saber con 100% de certeza que las cosas van a mejorar para ti
- Te permite "cerrar la puerta". Después de tu primera ruptura (o tu última antes de leer este libro), es posible que lo hayas pensado y decidido que valía la pena otra oportunidad. Tal vez has aprendido algo a través de este libro que pensaste podría hacer la diferencia.
- Quizá tu ex parecía que había cambiado. O tal vez otra cosa te hizo darle otra oportunidad. En cualquier caso, después de un intento más honesto que termine en otra ruptura, debes estar dispuesta a admitir que es hora de seguir adelante.
- Sabes cómo valerte por ti misma. Si no te recuperaste de inmediato de tu ex con otra persona (o de nuevo con tu ex, para el caso), debes haber aprendido que sí, que en realidad se puede estar sola.
- El sol todavía va a salir en la mañana, tu corazón no dejará de latir, y el mundo no llegará a su fin si no están unidos sentimentalmente. De hecho, puede que hayas encontrado después de estar con tu ex por

un tiempo corto que en realidad preferías estar sola. Si es así, no hay nada de malo en eso, así que no te golpees por eso.

Si la ruptura más reciente fue tu idea, es probable que no estés pasando por la angustia que habrías sentido si hubiese sido tú la que fue rechazada. Puedes estar decepcionada o triste, sobre todo porque esta ruptura es probable que tenga un sentido de finalidad que la anterior (es) no tenía, pero probablemente ya te enfrentaste al hecho de que tu futuro todavía tiene un montón de promesas.

Si la ruptura no fue tu idea, puedes sentir un montón de cosas. Puedes estar enojada por darle a la relación otra oportunidad. Puedes incluso sentirte estúpida, como si hubieses caído en un truco que de alguna manera resultó que eras culpable.

Debes resistir la tentación de sentirte así. Es difícil ser completamente lógica cuando se trata de tu corazón. A pesar de que ahora puedes ser capaz de ver que la relación estaba condenada al fracaso desde el principio, recuerda que la retrospectiva es siempre 20/20, y no hay vergüenza en probar algo para ver si funciona, siempre y cuando no hayas hecho caso omiso de obvias señales de advertencia para perseguir algo que en el fondo sabías que no era bueno para ti.

Lo importante en esta etapa, no importa cuáles sean las circunstancias de la ruptura más reciente, es poner los principios que aprendiste anteriormente en este libro y ponerlos a la práctica. Ojalá te hayas dado cuenta que ponerte primero de vez en cuando, darte permiso para ser tú

misma y ser feliz con o sin una relación no son cosas a las que recurras sólo cuando estés soltera, sino que son los principios que siempre deben formar parte de tu vida.

### **Mejores Relaciones, una Mejor Tú**

Debes mirar las relaciones como dos personas juntándose. Dos personas, ambos de los cuales tienen sus propias fortalezas, debilidades, temores, carencias y obsesiones

Ya sea que estés en una relación o no, debes centrarte en ser la mejor "tú" que puedas ser. Si no eres capaz de hacer eso, ¿qué puedes ofrecer a otra persona? ¿Cómo puede una relación sana ser construida sobre una o dos personas que no son saludables? Es algo así como el viejo cliché: "Si no puedes amarte a ti misma, ¿cómo puedes amar a alguien más?"

Cuando te comprometes a convertirte en una persona mejor, todas tus relaciones se beneficiarán. Si deciden tener hijos algún día (o si ya lo hacen), ellos tendrán un mejor modelo a admirar. Van a ver a alguien en una relación sana y aspirarán a tener lo mismo. ¡Y ellos sabrán lo que es una mujer fuerte! Además, serás más capaz de dedicar tiempo, atención y cariño a ellos cuando seas una persona sana y feliz.

Encuentra este equilibrio en tu vida, y tus amigos podrán disfrutar de estar cerca de ti más tiempo. Serás capaz de devolverles la amabilidad que

muchos de ellos sin duda te han dado por estar ahí para ellos en sus momentos de necesidad.

Por otra parte, como alguien que ha pasado por una ruptura difícil y utilizó la experiencia para mejorar no sólo a ti misma sino a tus relaciones futuras, serás capaz de ayudarles a hacer lo mismo.

Siguiendo estas directrices te ayudarán en todos los aspectos de tu vida: tu vida profesional, tus amistades, tu vida familiar, y por supuesto, tu vida amorosa.

La conclusión es, a fin de tener mejores relaciones, tienes que convertirte en *una mejor tú*.

### **Conclusión**

Permíteme comenzar diciendo que me siento absolutamente privilegiada de haber pasado contigo por lo que debe haber sido un tiempo difícil. Puede que no hayas estado de acuerdo con todo lo que tenía que decir en este libro, y todavía puedes estar en desacuerdo con parte del mismo, pero yo digo con sinceridad que incluso si una o dos cosas que dije te ayudaron a volver a formar una relación feliz con tu ex, convertirte en una mujer mejor, o tener una relación sana con alguien nuevo, me hace sentir muy contenta.

¡Las mujeres son más fuertes de lo que piensan!

No caigas en los estereotipos anticuados acerca de que las mujeres son el "sexo débil". Aunque no se debe pasar por alto las diferencias entre hombres y mujeres, ya que hacen que las relaciones entre nosotros valgan la pena, nunca debes sentir como si tuvieras que desempeñar un papel de cualquier tipo, que no sea sólo ser tú misma.

Espero que uses este libro no como un "método absoluto" de superación personal, o para mirar las relaciones en una forma saludable, sino como un trampolín para aprender más acerca de cómo mejorar tu vida.

Realmente es un viaje de toda la vida, y lo debes complementar con las herramientas que has adquirido de este libro y de continuar realizando esfuerzos para tener la mejor vida que puedas tener. ¡Te lo mereces!

**“Nuestra historia tiene tres partes: un principio, una mitad, y un fin. Y aunque esta es la forma en la que todas las historias se escriben, sigo sin creer que la nuestra no duró para siempre.” — Nocholas Sparks**

**E**namora  
a tu **EX**



# **Preguntas Frecuentes**

**Cómo Recuperar A Tu Hombre...  
Y Mantenerlo Feliz!**

**Escrito Por  
Samantha Sanderson &  
Dean Cortez**

## Preguntas Frecuentes

**Sé que dijiste que no debía reunirme con mi ex por primera vez después de la ruptura en un lugar familiar, o en uno de nuestros hogares, pero él insiste en invitarme y cocinar la cena para mí. ¿Qué debo hacer?**

Eres una chica grande, así que no voy a decirte que no puedes hacer algo — pero reforzaré la razón por la que prefiero que no vayas a su casa, y te daré algo que mantener en mente si vas con él de todas formas.

La principal razón por la que no debes ir a su casa para la reunión posterior a la ruptura es que debes tomar las cosas con calma. Ya has tenido relaciones íntimas con este chico, hay una familiaridad allí. Por lo tanto, una normal "primera cita" no aplica, y aunque nunca te has movido demasiado rápido en una primera cita, puedes ser susceptible de ir un poco demasiado lejos en esta situación.

Las cosas se pueden poner "físicas" con bastante rapidez, y si terminar durmiendo juntos esa noche, esto puede trabajar en contra de ti si tu objetivo es volver a comenzar una nueva relación con él. Él sabrá que tendrá la gratificación inmediata de ti (el sexo), sin tener que poner un esfuerzo alguno para recuperarte, o ser el tipo de novio que quieres y mereces.

Con el fin de hacer que te respete y valore, tienes que hacerle invertir un poco de esfuerzo en conseguir que vuelvan. El ir a su casa para la reunión posterior a la ruptura y saltar en la cama con él, no te hace ver como si fueras un tipo de desafío, y no envía el mensaje de que has crecido y madurado desde la ruptura.

Si sientes que eres lo suficientemente fuerte para agarrar las armas en esta situación, y estás decidida a seguir este camino y se encuentran en su lugar, entonces todavía tienes que tener un plan. Planea en cuando vas a dejar el lugar, piensa en lo que vas a hacer y no hacer, y piensa lo que vas a decir si quiere más de lo que estás dispuesta a dar. Al pensar en estas cosas antes de tiempo, no te tomará por sorpresa cuando y si se producen situaciones comprometedoras, y estarás mejor equipada para manejarlas.

Si él quiere expresar lo mucho que lo siente, y lo mal que ha estado, al ponerle fin a la relación, escúchalo y aprecia lo que tiene que decir. Pero no te puedes derretir en sus brazos y ponerte de acuerdo sobre el lugar para ser su novia de nuevo. Tu respuesta debe ser a lo largo de las líneas de, "agradezco que te abras y compartas cómo te sientes, pero no hay que apresurarnos en nada. No estoy segura de lo que siento por las cosas y creo que ambos necesitamos algo más de tiempo". (Incluso si estás 100% con la idea de salir con él de nuevo, No puedes hacer esto demasiado fácil para él. Esto es cuando los hombres te tomarán, y ¡a la relación, por garantizada!)

Dicho esto, todavía no estoy loca por la idea de que vayas a su casa, y puede ser mucho más fácil decir que vas a resistir la tentación de hacerlo que en realidad cuando se está en el momento.

Todavía te animo a hacer otros planes para hacer algo en público que tenga un comienzo y un final definidos al momento. Para mantenerte honesta, puedes hacer planes con una amiga para después de la reunión o reunirte con él durante su hora de almuerzo, para que tenga una razón para salir a una hora determinada.

**Estoy dividida entre un chico que conocí después de mi separación y mi ex. Mi ex quiere que volvamos a estar juntos, pero me gusta el chico nuevo, también. ¿Qué debo hacer?**

En primer lugar, así se hace, chica. Siempre es bueno tener más de una opción, ¿verdad? Sólo recuerda que en esta prueba en particular, también puedes seleccionar la Respuesta "C", que es "ninguna de las anteriores". (Y no la opción de "todas las anteriores", ¡aunque creo que todas hemos deseado que la hubiera en algún momento u otro!)

Da un paso atrás y evalúa las cosas con la cabeza despejada. Algunas de las herramientas que te proporcioné para mirar atrás en tu relación con tu ex te pueden proporcionar ayuda para decidir si deseas darle otra oportunidad.

Pero ¿qué pasa con el chico nuevo? ¿Hay una bola de cristal para ver qué va a pasar si lo eliges?

Por supuesto, no existe tal bola de cristal, así que debes ser honesta contigo misma acerca de cualquier señal de advertencia para los posibles conflictos que hay en cualquiera de sus personalidades. ¿Hay cosas de él que esperas que vaya a cambiar?

Recuerda que nunca podemos asumir que una persona va a cambiar, y nunca debes tener la intención de cambiar a alguien más que a ti misma. Los cambios, si se producen, se deben tomar como una sorpresa feliz, y no una condición que debe cumplirse para que la relación tenga éxito.

(Por supuesto, puede haber cambios infelices, también — cuando un hombre se encuentra en la "fase de cortejo" con una mujer, él está en su mejor comportamiento una vez que sabe que la tiene, su actitud y su comportamiento pueden cambiar en todo tipo de maneras desagradables.)

Otra cosa a tener en cuenta es que el nuevo individuo tiene una cierta ventaja sobre tu ex que puede estar coloreando tu pensamiento. No tienes equipaje con el chico nuevo. No has tenido la oportunidad de mostrar una gama completa no sólo de las cosas que pueden llegar a amar a su alrededor, pero también sus defectos.

Es fácil idealizar a alguien que es nuevo en tu vida, porque probablemente están guardando lo mucho que pueden revelarte (como es probable que tú

también lo estés haciendo, hasta cierto punto).

Tu ex, por otro lado, es alguien que conoces probablemente dentro y por fuera. Conoces sus defectos, y en comparación con el chico nuevo, puede parecer un poco como bienes dañados. En nuestra sociedad, nos encanta comprar brillantes cosas nuevas, ¿no?

Por otra parte, tu ex puede tener una ventaja en términos de su historia juntos. Muchas veces, pasamos a nuevas oportunidades porque, simplemente, no podemos desencadenarnos de la larga historia que tenemos con alguien que realmente no vale la pena nuestro tiempo.

Tu ex puede saber esto, e incluso puede tirar de tus fibras del corazón al traer tu pasado al presente o hacer que te sientas culpable. Es una posición difícil para estar, sin duda.

La mejor cosa que puedes hacer es separar al chico nuevo y a tu ex de estas formas parciales de pensar, y mirar a ambos objetivamente. La mejor manera de hacerlo es tomar un pequeño descanso de los dos.

Incluso se puede ser honesta y hacerles saber que estás viendo tus opciones, aunque también debes saber que esto podría desatar una competencia entre ellos, y tomar una decisión sería mucho más difícil.

Hagas lo que hagas, toma una decisión y sigue con ella. No es justo ni para ti ni para ellos, el ir de un lado para otro, y que sólo puede terminar con tres corazones rotos cuando todo esté dicho y hecho.

Además, recuerda que no se trata sólo de hacer una decisión lógica, también ¡se debe dejar que tu corazón tenga algo que decir en el asunto! Si realmente amas a tu ex, o si simplemente no puedes superar la idea de salir con este chico nuevo, tu decisión puede haber ya sido hecha.

**No estoy segura de si volver con mi ex, porque salió con una de mis amigas después de que rompimos. ¿Eso es algo que puedo superar?**

Esa es una situación muy difícil, y también una pregunta difícil, porque hay tantas variables involucradas. Tienes que mirar a tu situación específica, ya que no hay una talla única de respuesta para todo mundo. Aquí hay algunas cosas que me alegraría mucho preguntarte, si nos sentamos a tomar un café:

- ¿Cuánto tiempo estuvieron los dos juntos?
- ¿Cuánto tiempo después de la ruptura él se juntó con tu amiga, y ¿cuánto tiempo duraron?
- ¿Cómo era tu amistad con esta chica antes, durante y después de haber salido con tu ex?

- ¿Alguna vez le dijiste a tu ex y / o a tu amiga que no estabas de acuerdo, o que te molestaba que salieran?
- ¿Fue su relación seria, y cómo terminó — mal o en condiciones relativamente buenas?
- ¿Cómo terminó tu relación con tu ex? ¿Cuáles fueron los principales problemas que llevaron a la ruptura?

Hay más preguntas que se pueden hacer, pero estos son las más importantes que vienen a la mente.

Si tú y tu ex estuvieron juntos durante mucho tiempo y estaban muy en serio, es obvio que es más difícil de superar el hecho de que tu ex salió con una de tus amigas después de la ruptura.

Esto es especialmente cierto si saltó directamente en salir con ella, mientras tú estabas todavía luchando y tratando de sanar. En ese caso, puedes tener dificultad para volver a confiar en tu ex o en tu amiga nunca más.

Si se juntaron rápidamente después de su ruptura, es natural preguntarse si las semillas de esta relación se plantaron de nuevo cuando aún estabas saliendo con él.

Esto sería una violación importante de tu confianza, ¿no es así? Quiero

decir, la gente dice todo el tiempo que "estas cosas pasan", pero ¿cuántas veces dos personas que han estado con nosotras desde hace años, pero que no tenían ninguna atracción anterior el uno al otro, simplemente se atraen y empiezan a salir a su antojo? Parece poco probable.

Si tuvieses una estrecha amistad con la chica, eso sólo amplifica los sentimientos de traición. Aunque en ese momento, nunca hayas pensado que ibas a volver con tu ex de nuevo, puedes sentir que tu ex estaba jugando con tu vida eligiendo a una amiga cercana a ti, en lugar de todas las otras chicas con las que pudo haber salido. Desde luego, no te culparía por tomarlo como algo personal.

Pero tal vez la pregunta más importante es: "¿Les dijiste que no estabas de acuerdo?" Puedes haber sentido como si no fuera asunto tuyo, pero en realidad, era asunto tuyo. Tus amigos necesitan saber si están haciendo algo que te hace daño, y esto incluye el daño por salir con alguien que tiene una historia romántica contigo.

Del mismo modo, si tu ex quiere tener incluso una amistad básica o el respeto mutuo contigo en el futuro, no debe hacer cosas que obviamente te lastimen tus sentimientos.

Si les dijiste que no estabas de acuerdo, y su actitud era más o menos: "Siento que te sientas así, pero vamos a salir de todos modos," Yo no sé cómo puedas superarlo. Eso es un flagrante desprecio por los sentimientos, y siempre ha sido mi creencia de que si alguien va a poner lo

que quiere por encima de tus sentimientos como persona, probablemente nunca serán buenos para ti como un amigo o un amante.

Si tu ex estaba dispuesto a hacerte daño al salir con tu amiga a pesar de que le dijiste que te dolería, ¿qué otra cosa va a hacer en el futuro?

Si vuelves con él, ¿te dejará cuando alguien más le llame la atención?

Estas dudas siempre estarán contigo en el futuro.

Lo mismo puede decirse de tu amigo. Si le dijiste que no querías que saliera con tu ex, y te sentiste justificada en pedirle que no lo hiciera, pero ella decidió hacerlo de todos modos, ¿cómo se puede confiar en ella en el futuro?

Tus verdaderas amigas siempre deben estar dispuestas a renunciar a algo que quieren, si se trata de hacerte sufrir de alguna manera. Alguien que no puede hacer eso no va a ser una buena amiga para ti.

Ahora, si no les aclaraste que esa relación te molestaría, no tienes mucho derecho de represalia contra ellos, ¿verdad? Si les hiciste sentir como que estaba bien de alguna manera, ¿cómo iban a saber que, en realidad, que realmente tenías un problema con eso? La gente no puede leer la mente.

Por otra parte, si la ruptura inicial fue principalmente debido a algo horrible que hiciste, tal como engañar a tu novio, es posible que necesites darle más oportunidad. Si bien es posible que aún crees que fue inapropiado por

parte de tu amiga por estar con él (y no puedo discutir contigo allí), pones a tu novio en una situación emocional difícil y vulnerable, y no creo que sea justo culparlo.

Incluso si simplemente tomaste la decisión de romper con él, lo haces básicamente renunciando al derecho de dictarle lo que debe o no debe hacer después. Es un poco descabellado decir que, básicamente, "ey, yo no quiero estar contigo, pero también voy a decirte con quién puedes y no puedes salir."

Al mismo tiempo, no importa cuáles hayan sido las circunstancias de su separación, tú tienes el derecho de decidir si se puede o no se puede perdonar a alguien por lo que ha hecho. Si realmente no puedes superar el hecho de que tu ex saliera con alguna de tus amigas después de su ruptura, ni yo, él, ni nadie puede hacer que lo superes.

Al fin y al cabo, lo que importa es lo que tú puedes hacer, y si no puedes superarlo, es mejor admitirlo, en lugar de perder tanto de tu tiempo tratando de empezar una relación que está más o menos condenada al fracaso desde el principio.

**Estoy pensando en volver con mi ex, pero él está haciendo todas estas demandas locas y estipulaciones sobre con quién puedo y no puedo salir. En concreto, quiere que deje de ser amiga de un chico que conozco desde hace años. (Salí brevemente con él después de mi**

**separación, pero decidimos que era mejor ser sólo amigos). Mi ex no debe tratar de dictar quiénes son mis amigos, ¿o sí?**

Sinceramente, no creo que nadie nunca debe decirle a su novio o novia, con quién pueden o no pueden ser amigos. Estoy en contra de controlar el comportamiento en general, y ese tipo de comportamiento puede ser a menudo un precursor de abuso. Sin embargo, todavía hay una delgada línea entre el verdadero comportamiento controlador, y lo que podrías estar describiendo.

Si tu ex - novio está realmente incómodo con la presencia de otro ex en su vida, sin duda te lo puede decir. Y realmente, si él dice: "Si vas a ser amigo de él, no voy a estar contigo," hay que admitir que por lo menos está siendo claro y honesto. En cierto sentido, eso es mejor que tenerlo haciendo estas demandas después de haber vuelto con él.

Lo que realmente está diciendo no es diferente que si tú hubieses dicho, "No voy a volver contigo si vuelves a fumar", o "Si vas a trabajar 70 horas a la semana, no creo que tengas tiempo para mí en tu vida." él acaba de reconocer sus propios límites, y permitido saber lo que puede o no puede soportar.

Este es un buen momento para recordarle que tú también tienes el poder de decidir si debes o no estar con alguien. No hay nada malo en decirle a alguien que no estarás con esa persona si hacen cosas que no te gustan. Esto tiene una mala reputación, y se refiere a menudo como un ultimátum,

que es más o menos. La clave aquí es no utilizar un ultimátum para jugar con los novios por cosas de lo más tontas e insignificantes.

Si estás amenazando con romper con tu novio cada vez que decide que quiere salir con sus amigos, ver un partido de béisbol en la televisión, o que cualquier otra cosa pequeña que no te gusta, simplemente puede romper contigo en su lugar, y lo más probable es que te lo merezcas. Al mismo tiempo, funciona en ambos sentidos.

Si crees que tu ex está siendo poco razonable acerca de que sigas siendo amigos con tu otro ex, puedes decírselo. Si todavía no puede hacer frente a esa situación, sólo puedes decirle: "Bueno, eso es una lástima. No voy a dejar de ser amigo de él ", y marcharte.

**Estoy tentada de volver con mi ex (porque la idea de estar sola otra vez es algo extraña y aterradora para mí), pero parece aún estar jugando los mismos viejos juegos con los que solía jugar. Él sólo devuelve mis llamadas cuando le da la gana, cancela los planes en el último minuto, y así sucesivamente. ¿Debo seguir dándole posibilidades?**

Esta es una buena pregunta, pero yo realmente creo que puede ser reformulada para ser más directa y honesta. La verdadera cuestión aquí, que te voy a plantear de nuevo es "¿Estás bien con que él siga haciendo estas cosas todo el tiempo que permanezcan juntos?"

Es posible que ya sepas la respuesta a tu pregunta. Claramente no estás de acuerdo con que él siga haciendo estas cosas, y es obvio que sigue el comportamiento que exhibió cuando estaban juntos en el pasado.

En este punto, pensar que va a cambiar es un poco irracional. ¿Podría cambiar? Claro. Muchas veces, los hombres y las mujeres hacen cosas tontas e inmaduras cuando son más jóvenes, y luego crecen y las dejan atrás a medida que maduran y envejecen.

Sin embargo, ¿quieres esperar para que eso suceda?

Por otra parte, ¿qué pasa si nunca sucede?

El hecho es que hay chicos allá afuera ahora que no necesitan madurar para dejar de jugar jueguitos tontos contigo, porque nunca los juegan en el primer lugar. ¿No sería mejor estar con uno de ellos?

Si realmente amas a este chico, con todos sus defectos, puedes optar por quedarte con él. Todos soportamos las fallas y peculiaridades en las personas que amamos. Sólo recuerda que mientras continúes con él, le estás diciendo esencialmente que a pesar de tu crítica a su comportamiento, lo que está haciendo está en última instancia bien. Por lo menos, le estás diciendo que vas a soportarlo.

Por último, notaste en el primer párrafo de tu carta que "la idea de estar sola de nuevo es extraña y aterradora para ti." Entiendo que la idea de volver al mundo de las citas y tratar de encontrar otro tipo con quién

conectarte puede ser un poco complicado, pero no es una razón válida para volver con un tipo que no te va a dar a la relación que deseas.

**Traté de volver con mi ex, y no salió bien (se había metido con otra mujer y no podía decidir si romper con ella). Así que he estado saliendo con mis amigas para tratar de conocer a alguien nuevo, pero parece que todo lo que encuentro son jugadores y los chicos que salen sólo por una cosa. ¿Cómo puedo cambiar mi suerte?**

En primer lugar, debes dejar de pensar en eso como "suerte." Hay formas claras y bien definidas para evitar encontrarse con este tipo de chicos, y es probable que no las estés usando.

Siempre y cuando se piense en ello en términos de suerte, no vas a cambiar nada de lo que estás haciendo, — para ponerse en condiciones de conocer chicos de alta calidad —o para alentarlos a que se acerquen. ¡Y eso no ayuda a nadie!

Yo también tendría que asumir que estás conociendo a chicos en los lugares equivocados. En otras palabras, estás conociendo a chicos en bares, clubes y lugares similares. Me gusta salir con las chicas para ir por unos cócteles, tanto como a cualquier otra persona, y yo sé que no todos los hombres que salen de noche y hacen lo mismo son malos tipos.

Es importante reconocer que el hecho de que un montón de chicos vayan a bares y discotecas para ligar, eso no quiere decir que todos los hombres

que salen a estos lugares están fuera por una cosa, ¿verdad?

Al mismo tiempo, encontrarás una mayor concentración de "jugadores" en estos lugares, y por lo que debes de al menos tratar de conocer a chicos de otros lugares por un tiempo. Involucrarse en actividades como deportes o clases de ejercicios (si eso es lo tuyo), hobbies o actividades locales, puede ayudar a encontrar a hombres que son un poco más sutiles en su acercamiento a las citas.

Además, podría simplemente buscar los signos de advertencia de un tipo que sólo estuviese fuera por una cosa, de modo que puedes conseguir que se hagan a un lado rápidamente y te permitirá estar disponible cuando un hombre decente quiere llegar a conocerte. Al tratar de olfatear a un jugador recuerda que si suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo es.

A todos nos gusta los chicos con seguridad, pero cuando alguien se te acerque con una frialdad y arrogancia que sugiere que ha hecho este tipo de cosas una y mil veces, lo ha hecho probablemente. Ese no es el tipo de persona con la que quieres pasar el tiempo.

En lugar de escuchar a frases de seducción o bromas de bar en exceso de confianza, busca conectar con alguien que es esa una persona interesante y tridimensional, y que tenga algo en común contigo. Busca a alguien que sea atractivo, pero no trate con mucho esfuerzo de llamar la atención sobre sí mismo con un galón de agua de colonia y una libra de gel en el

pelo.

Si quieres ir a bares para conocer gente, ¿por qué no ir a un bar donde se pueda escuchar la conversación de ambos, y donde la gente vaya para conocerse los unos a otros o reunirse con amigos?

Esto es mil veces mejor que ir a los clubes para conocer a chicos, donde la música está pulsando tan fuerte que no puedes hablar con nadie y la atmósfera es más o menos la de un mercado de carne.

Las citas por Internet son otra gran opción. Crea un perfil atractivo, pensativo, escrito en uno de los sitios web sencillos y populares, y te sorprenderá la cantidad de hombres de calidad que llegarán a ti.

(También recibirás un email que te pondrá los pelos de punta, pero eso es sólo la naturaleza de las citas en línea.) Si tienes algunos temores acerca de las citas por Internet porque piensas que puedes parecer un poco "desesperada", piénsalo de nuevo.

Un gran número de personas inteligentes, exitosas y atractivas utilizan estos sitios simplemente porque son mucho más eficientes que pasar el tiempo en los bares con la esperanza de conocer a alguien, y porque permiten evaluar a sus pretendientes potenciales antes de acceder a reunirse con ellos en persona.

Solo ten en mente — arreglar las cosas con tu ex apretando el botón de "reiniciar" con él, y la construcción de un futuro maravilloso juntos requerirá que tomes iniciativa.

Vas a tener que meterle esfuerzo.

No importa lo mucho que lo quieras de vuelta en este momento, no se convertirá en un éxito a menos que sigas un plan sensato.

Esto significa que tendrás que trabajar a través de tus sentimientos negativos.

Vas a tener que ser honesta contigo misma acerca de los verdaderos motivos de la ruptura, lo que quieres para ti misma en el futuro, y las áreas que tendrás que trabajar para que la relación sea exitosa la próxima vez.

Se trata de ser *proactiva*.

¡Así que adelante y empieza a trabajar, y espero con interés escuchar tu historia de éxito muy pronto!

**Samantha Sanderson**

[www.enamoraatuex.com](http://www.enamoraatuex.com)

