

# LA FORMULA PARA RECUPERAR A TU EX



*Formas Garantizadas Para Atraer A Tu Pareja De Nuevo...*

*Por: Andres Orraca*

Todos los derechos reservados.

Copyright © Andrés Orraca y LaFormulaParaRecuperarATuEx.com

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, eléctrico o mecánico, incluyendo fotocopia y grabación, o por medio de almacenamiento o sistema de recuperación sin permiso escrito del autor.

Descargo de responsabilidad:

Este libro ha sido escrito sólo para propósitos informativos. El autor ha hecho todo lo posible para asegurarse de que la información es completa y exacta. Se han hecho todos los esfuerzos para verificar la información en el momento de esta publicación y los autores no asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones, u otras interpretaciones del tema. Ni el editor ni el autor asumen responsabilidad ni pasiva ni de ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño causado o presuntamente causado directa o indirectamente por este libro.

LA FASE DE LA MONTAÑA RUSA EMOCIONAL .....	7
ENTONCES ¿POR QUÉ TODO TERMINÓ?.....	12
LA REGLA MÁS IMPORTANTE - "NADA DE CONTACTO" .....	16
ENTRANDO EN ACCIÓN..."LA TÉCNICA DEL CAMBIO INSTANTÁNEO" .....	19
LA FASE DECISIVA – ¿REALMENTE LA QUIERES DE VUELTA? .....	24
PONIÉNDOTE EN LOS ZAPATOS DE TU EX .....	27
RECUPERANDO EL PODER –“EL PROCESO PRINCIPAL” .....	32
UNA DECISIÓN IMPORTANTE – “VAMOS A SALIR DE NUEVO” .....	41
Y FINALMENTE ELLA LLAMA .....	46
PONIÉNDOTE EN CONTACTO CON TU EX .....	48
LA GRAN CITA.....	52
LA GRAN REUNIÓN .....	55
HAZ QUE TU EX SEA ADICTA A TI.....	57
RESPUESTAS A PREGUNTAS VITALES .....	62
CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO QUIERES .....	65
EVITA UNA RUPTURA QUE AÚN NO HA SUCEDIDO .....	68
¿Y SI HE SIDO YO QUIEN TERMINÓ LA RELACIÓN? .....	71

# Comencemos...

---

Recuerdo hace un par de años atrás, desperté una mañana sintiéndome terriblemente mal del estómago... Habían pasado 4 días desde que ella había terminado conmigo y yo era lo que muchos llamarían un completo desastre.

Lo peor, el problema principal era que... No tenía idea de lo que debía hacer en esta situación... Sólo podía pensar en ella. Sentía constantemente ese vacío dentro de mí, que me enloquecía... Todo me recordaba a ella.

Lo próximo que hice fue algo de lo que todavía me arrepiento. Levanté el teléfono a media noche y la llamé insistentemente hasta que se molestó tanto que apagó el teléfono.

Después de eso, ella dejó de responder mis llamadas. Sólo me quedaba enviarle textos o correos electrónicos. Sin embargo, sin importar cuántos E-mail o textos le envié, ella nunca respondió.

Esto sólo aumentaba mi desesperación y estaba allí sentado en la esquina de mi pequeña habitación pensando constantemente en ella. Dejé de salir, perdí mi empleo y comencé a comer todo lo que me encontraba.

Y te diré otra cosa... Era horrible.

En pocas palabras, no sólo estaba emocionalmente destruido sino también tenía sobrepeso y puse en riesgo mi salud. Hubo noches en las que no podía dormir pensando en que ella estaría con otro hombre. ¿Y si ella se establece? ¿Y si nunca la vuelvo a ver? ¿Qué tal si es el final del camino para mí?

Esos "Y si" me estaban volviendo loco... Así que entré en Internet y revisé sus perfiles de Myspace y Facebook. Su estado civil decía "SOLTERA" y tenía más hombres amigos en su lista de los que nunca había tenido.

El simple hecho de que ella ahora estaba hablando con más hombres era demasiado para mí... Diría que esa fue la primera vez que sentí un ataque de pánico. Tenía esa extraña sensación en el estómago y en mi corazón... Sentía que me hundía... No podía mantenerme de pie... No me podía sentar. Simplemente no sabía qué hacer.

Mientras más pensaba en ella con otro hombre, más intenso era mi dolor. La amaba demasiado para soportar esa escena. Era mi triste verdad pero, ¿Qué opciones tenía? Pensé que había esperanzas para mí.

El mismo proceso continuaba conforme pasaban los días y me despertaba con esa enorme carga de emociones... Luchaba para vivir cada día y no hacía otra cosa que pensar en ella... No pasaba un día sin llamarla o escribirle.

Quería mantener cierto nivel de auto respeto pero las emociones eran tan fuertes que no podía evitar llamarla... Pero lo que no sabía era que estaba cavando un enorme hoyo para mí mismo y lo hacía más profundo cada día.

Mis emociones me tenían tan atrapado que no sabía lo que hacía...

Entre más me esforzaba más lejos parecía estar ella. Para entonces ya estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para recuperarla... Le habría rogado, suplicado e incluso habría besado sus pies sólo para que me dirigiera la palabra una vez. Poco sabía lo estúpido que estaba siendo.

En fin...

Entonces las cosas dieron un giro...

Ocurrieron algunos eventos en mi vida durante esa fase que no sólo me ayudaron a recuperarla sino que ahora estoy mejor que nunca. Descubrí secretos profundos que cambian la vida que sólo pocas personas en el mundo conocen.

Verás, el problema real es que "RELACIONES" no es una materia que se aprenda en la escuela como matemática y ciencias.

Pongámoslo así... ¿Serías capaz de conducir correctamente un automóvil cuando te pongas por primera vez detrás de un volante? La respuesta es "NO"... De la misma forma, la mayoría nos involucramos en relaciones sin entender realmente la dinámica principal de ellas.

Ser exitoso en una relación también es una habilidad... Y la buena noticia es que...

"Se puede aprender"

Puedes aprender y dominar fácilmente esta área de tu vida como cualquier otra.

Lo que estás a punto de descubrir abrirá un nuevo mundo de posibilidades para ti... Ahora sabrás por qué las cosas salen mal... Qué hacer al respecto... Cómo controlarlo... Y cómo tener siempre ese control.

¿No te parece genial?

Lo que descubrí me abrió los ojos por completo y cambió mi vida en gran medida. Fue tan fácil que quedé realmente desconcertado de su poder... Pero lo extraño es que la mayoría vive su vida sin siquiera saber que estos secretos existen.

Sin embargo, no me llegaron fácilmente... Lo aprendí transitando el largo y brutal camino del ensayo y error. En definitiva, ¡Toda mi lucha fue un dolor en el trasero! Pero valió la pena...

Dedícame unos días... Y lee este libro palabra por palabra.

Nunca volverás a ser el mismo...

¿Estás listo para comenzar?

¡Muy bien! Permíteme llevarte de la mano y guiarte por el contenido de este libro, paso a paso...

# Capítulo 1

---

## La Fase de La Montaña Rusa Emocional

"Los sentimientos se parecen a las olas del mar, no podemos detenerlas pero podemos elegir cuál surfear"

- Jonatan Mårtensson

Pasé un tiempo de mi vida REALMENTE educándome en este tema... El primer reto que uno enfrenta cuando tiene que lidiar con una ruptura son las emociones.

Lo que aprendí es que tus emociones son tan vitales que tienen un enorme impacto e incluso DETERMINAN EL RESULTADO de si podrás o no recuperar a tu ex.

Y no sólo tu ex... Toda tu vida depende de tu nivel de dominio emocional. El tipo de emociones que experimentas regularmente determinará eventualmente la calidad de tus acciones.

Apuesto a que no te gustará saber esto, pero ¿Sabías que realmente no quieres a tu ex de vuelta? ¡En serio! No quieres que vuelva.

Lo que realmente quieres son las "Emociones y Sentimientos" que tendrás cuando la tengas cerca nuevamente. Y lo mismo aplica para el resto de cosas en tu vida. No quieres esa nueva casa, auto o incluso dinero... Pero deseas todas esas cosas porque producen ciertos sentimientos dentro de ti.

Entiende esto – ¿Sabías que la mayoría de nosotros vive la vida en piloto automático? Somos víctimas de cierta forma. Nuestros sentimientos y emociones son determinados principalmente por lo que sucede a nuestro alrededor. No decidimos cómo queremos sentirnos realmente. Y a menudo somos presa de nuestras circunstancias.

Somos empujados a esa montaña rusa emocional que nos lleva por un alocado y salvaje camino de sentimientos que no podemos controlar. Sólo te hará sentir atrapado en ese gran hoyo de confusión y sufrirás para pensar claramente y no tendrás paz interior.

Puede ser tan intenso que lograría "enloquecerte".

Quedamos atrapados en esa "Zona Oscura" donde nos arrepentimos constantemente del pasado y nos preocupamos por el futuro.

Pero la pregunta que continuó haciéndome es ¿Cómo podemos salir de esto?

Es decir... Estaba en la etapa de casi volverme "LOCO"... Sabía que mis emociones estaban jugando con mi cabeza pero no sabía qué hacer.

¿No son nuestras emociones y la forma en que nos sentimos, la mayor, o quizás la única causa de todos nuestros problemas mentales e incluso físicos?

Lo que descubrí cuando intentaba encontrar una posible solución fue absolutamente deslumbrante... Revisé montones de información, probé muchas técnicas y cometí un montón de errores. Y todo eso se reduce a...

"Tus emociones son el resultado de tus pensamientos"

Sí... Es así de simple.

Cuando pensamos constantemente en algo e imaginamos el peor resultado posible, generalmente damos lugar a esos sentimientos negativos dentro de nosotros. Así es como funciona:

Tus pensamientos determinan tus sentimientos y tus sentimientos determinan tus eventuales acciones.

PENSAMIENTOS > SENTIMIENTOS > ACCIONES

El más grande, el más difícil de superar, el obstáculo en tu camino para recuperar a tu ex son tus emociones y no puedes controlar la situación hasta que logres controlar tus pensamientos.

¿Sabías que aunque no lo notes, la mayoría de nosotros siempre estamos hablando con nosotros mismos todo el tiempo? Generalmente nos decimos a nosotros mismos que hagamos ciertas cosas y al mismo tiempo que no hagamos ciertas otras.

Entonces la razón por la que te sientes tan mal ahora y tienes esta enorme nube de emociones negativas es porque...

Estás - "Esperando lo Peor"

Probablemente estés pensando:

- ¿Qué tal si ella nunca regresa a mí?
- ¿Qué tal si ella está saliendo con otro?
- ¿Qué tal si nunca encuentro a alguien tan buena como ella?
- No podré vivir sin mi ex.
- ¿Qué tal si termino solo el resto de mi vida?



Y esto es sólo el principio... El proceso de auto destrucción y formación de pensamientos negativos sólo crece con el tiempo. Y adivina qué. Tú eres el responsable de todo eso. No puedes culpar a tu ex o incluso a la situación. Tú estás produciendo esos pensamientos, que te hacen sentir así.

Y TÚ tienes el CONTROL de tus pensamientos.

Generalmente vemos la situación peor de lo que es... Y todo eso se logra esperando constantemente el peor resultado posible.

Lo que te detiene es la parálisis de análisis – Analizas la situación al extremo de casi volverte LOCO.

Ahora déjame darte una dosis de realidad: Es un hecho bien conocido que los humanos pueden superar la muerte de un ser querido, entonces ¿Por qué crees que no puedes superar a tu ex o vivir sin ella? Recuerda siempre que no llegaste a este mundo con ella, por lo tanto tú puedes vivir sin ella.

Ahora te diré el secreto del millón de dólares – Recuperarás a tu ex cuando superes el miedo a perderla. El menos emocional siempre tendrá el control sobre el otro en la relación. La razón por la que te encuentras en esa posición tan miserable es porque estás siendo más emocional que tu ex respecto a la ruptura.

Por lo tanto, todo se reduce a tus emociones y tu efectividad para controlarlas. Estaba en un punto en que me dije... ¡Esto es! No volveré a llamarla bajo ninguna circunstancia... ¿Quién se cree que es?

Me prometí a mí mismo que esta vez me controlaría.

Y adivina lo que ocurrió

Después de algunas horas, ¡Estaba llamándola nuevamente!

Estoy seguro de que sabes bien de lo que hablo. Tendemos a quedar atrapados en este ciclo emocional y lo recorremos muchas veces. Seguimos cometiendo los mismos errores una y otra vez aunque sepamos lo que realmente debemos hacer.

Sabemos el tipo de sentimientos que queremos experimentar pero seguimos haciendo las cosas, que nos terminan de clavar nuevamente en la Zona Oscura de las emociones negativas. Y ¿Por qué hacemos esto?

Esta es la respuesta dorada en una PALABRA-

"INSEGURIDAD"

Permíteme explicártelo en una forma que te hará entender por completo por qué te sientes así... El humano tiene varias necesidades que son...

1. Seguridad.
2. Efectividad y Control.
3. Identidad Positiva y Autoestima.
4. Aceptación y Amor.
5. Importancia y Apreciación.

Los humanos tienden a sentirse felices en la medida en que estas necesidades están satisfechas pero te sentirás mal si alguna de ellas no está cubierta.

Veamos esto en detalle...

1. **Seguridad.** Tu sensación de seguridad se perdió en el momento exacto en que tu ex te dejó. Ahora en lugar de seguridad tienes ese extraño sentido de incertidumbre en que no estás seguro de tu futuro. Por lo tanto, esta necesidad no está cubierta.
2. **Efectividad y Control.** No estás en posición de controlar porque tú eres quien intenta recuperar a tu ex mientras que ella no tienen ningún interés real en volver contigo, lo que significa que es ella quien tiene el control actualmente. Por lo tanto esta necesidad tampoco está satisfecha.
3. **Identidad Positiva y Autoestima.** El día que tu ex te dejó, tu autoestima se fue al suelo porque no te lo esperabas y al mismo tiempo, el rechazo es un gran asesino de autoestima. Así ésta necesidad tampoco está cubierta.
4. **Aceptación y Amor.** Todos buscamos amor y aceptación de la gente que nos rodea. Un niño aprende muy temprano el valor del amor y se nutre de él. El amor se considera una de las necesidades humanas más fuertes y la mayoría hace grandes esfuerzos para obtenerlo de su entorno. Esta necesidad no está siendo cubierta ahora porque el amor de tu vida te ha abandonado.
5. **Importancia y Apreciación.** Todos queremos saber que somos valiosos... Queremos tener esa sensación de ser importantes para la sociedad. Una de las razones principales por la que muchas relaciones terminan es porque uno o ambos integrantes de la pareja no aprecia al otro... Al momento en que terminó tu relación sentiste una pérdida inmediata de apreciación y la falta total de tu importancia.

Entonces como podrás ver, ninguna de las necesidades anteriores está cubierta y a esto se debe tu deseo desesperado por volver con tu ex... Comenzarás a tener una sensación de paz interior cuando todas o la mayoría de esas necesidades sean cubiertas.

Es como ser despedido del empleo que amabas y ahora tu sentido de seguridad está destrozado y no sabes si vas a conseguir otro o no. Ahora, puede que las posibilidades no estén a tu favor, pero no significa que no sea reparable.

Ahora entiendes cómo funciona el mecanismo de tus emociones.

Entender el problema significa que ya has resuelto la mitad del asunto. En los siguientes capítulos veremos algunas de las técnicas más notables que te permitirán tener siempre el control de tus emociones

Te proporcionarán el poder extraordinario de estar en control.

Continúa al siguiente capítulo y lleguemos a las cosas importantes.

# Capítulo 2

---

## Entonces ¿Por qué todo terminó?

¡Esta es una gran pregunta!

Estaba golpeando mi cabeza contra la pared preguntándome por qué diablos ella me había dejado. Hice todo lo que pude... Todo lo humanamente posible para complacerla... ¿Qué más puede querer una mujer de un hombre?

¡Hoy! Sólo sé que estaba asquerosamente equivocado

Hay un gran dicho que dice "Todo hombre piensa que está en lo correcto"...

Mis métodos siempre estaban bien para mí... Siempre pensé que hacía lo correcto... aun así cometí todos los errores clásicos... No me di cuenta de sus necesidades y deseos. Ella tenía ciertas expectativas que no estaban siendo cumplidas. Ella quería que yo hiciera cosas que no estaba haciendo.

La ruptura fue una gran sorpresa para mí, porque no veía ninguna razón por la que ella quisiera terminar aunque estaba sufriendo en la relación desde hacía tiempo. Tu ex no decidió romper contigo en un día... Debe haber estado sintiendo esa sensación de esclavitud desde hace mucho tiempo, pero tú nunca lo notaste porque estabas muy concentrado en ti mismo... Le diste más prioridad a tus necesidades que a las suyas.

Se sabe que el amor es incondicional... Cuando comenzaste a poner condiciones dejó de ser amor... Se convirtió en una especie de transacción. Vemos ejemplos de amor condicional a nuestro alrededor con mucha frecuencia.

Uno no debería necesitar que su pareja le brinde cosas materiales... Que nos lleve a viajar por el mundo o nos adore como a un Dios para demostrar su amor. Si ese es el caso no es amor. Es una transacción... Mientras se cumplan los términos de la transacción, habrá amor, de lo contrario... Habrá conflicto.

El amor es ACEPTACIÓN...

Es aceptar a tu pareja como es sin tratar de cambiarla.

Esta es la razón principal por la que hoy en día la tasa de divorcio es tan alta...

Puede que quieras cambiar la forma de pensar de tu esposa, pero ella seguirá haciendo lo que siempre ha hecho sólo para demostrarte que no la controlas.

Cuando sigues el concepto del amor incondicional, estarás naturalmente dispuesto a hacer cosas por tu pareja y la aceptarás como es... Y lo bueno es que tu pareja estará dispuesta a hacer cosas por ti sólo porque en realidad no quieres cambiarla y la aceptas como es.

Verás... Así es como debe ser... Pero desafortunadamente, este no es el método que sigue la mayoría o siquiera lo entienden.

No quiero ser grosero, la razón principal por la que estás luchando con la ruptura es porque no sigues o siquiera entiendes el concepto anterior.

Sin embargo, el amor incondicional es sólo una de las cosas que la gente hace mal... Lo que es aún más interesante es que hay otras razones importantes por las que la gente rompe con su pareja. Hay ciertas cosas que la gente hace por el impulso del momento sin siquiera pensar en el posible resultado.

Esta es el área en que necesitas un profundo entendimiento de lo que significan esos comportamientos y cómo afectan tu relación. Algunas de las razones más comunes que llevan a una ruptura son...

(1) Ser controlador – Para satisfacer sus propias inseguridades, la gente tiende a asumir el control de la relación. Ellos sólo quieren que su pareja haga, sea y actúe para complacerlos.

La gente se esfuerza demasiado en tener razón todo el tiempo forzando sus opiniones sobre su pareja... También implica obligar a su pareja a ciertas acciones con las que no está de acuerdo... Con exigencias que podrían ser demasiado difíciles de manejar para su pareja.

Los individuos que intentan controlar la relación por lo general no dan a su pareja la oportunidad de explicarse... Usan constantemente la "ACUSACIÓN" y la "CULPA" para que su pareja se sienta mal y ellos sentirse bien.

La gente intenta sentirse bien haciendo que su pareja se sienta mal tanto como sea posible.

Esta naturaleza controladora generalmente sofoca a las personas al extremo en que sienten que su relación es un infierno y buscan salir lo más pronto posible.

(2) Ser Celoso - Havelock Ellis dijo- "Celos, ese dragón que mata el amor con el pretexto de mantenerlo vivo."

Todo lo que sé sobre los celos es que se trata de la peor emoción que puedes sentir. No llevan a otra cosa que la destrucción a todo nivel... Los celos nunca son saludables sin importar su tamaño. Los celos te llevan a un comportamiento

controlador en el que intentas controlar todo lo que hace tu pareja... Igual como se dijo antes, sólo conseguirás sofocar a tu pareja y eventualmente te dejará.

Pero al ser celoso también estás transmitiendo muchos mensajes a tu pareja... Le estás diciendo que...

- En realidad no confías en ella.
- Temes que te abandone.
- No puedes aceptarla como es y debes cambiarla.
- Eres inseguro.

Los celos te llevan al alocado comportamiento de intentar constantemente supervisar las acciones de tu pareja... Puede que te vuelvas extremadamente posesivo y siempre dudes de ella.

Puede que siempre le estés haciendo preguntas sobre con quién habla... Con quién estaba... Qué hizo durante el día. A ti te puede parecer que sólo estás siendo cuidadoso y que haces lo correcto porque te preocupas por ella... Pero a ella le puede parecer una esclavitud.

Debes entender que esto no es sinónimo de cuidado y amor sino de una gran inseguridad.

(3) Ser demasiado Necesitado – La gente por lo general asume una relación pensando que su esposa cuidará de él, pero eso no es cierto. Sólo te convertirás en una carga para tu pareja si actúas muy necesitado de ella.

Al ser muy necesitado, le estás demostrando que tienes miedo al abandono y que temes que pueda dejarte.

Ser muy necesitado te hará más y más demandante esperando demasiado de tu pareja, y ella se sentirá agobiada. De cierta forma estás esperando que ella resuelva tus problemas. Pero, el hecho es que nadie puede resolverlos, sólo tú.

(4) Concentrarte demasiado en ti – Ahora bien, esto es simple egoísmo. Una relación es un acuerdo mutuo entre dos personas basado en las condiciones del amor. Debes entender que en una relación debes estar dispuesto a dar para recibir, y eso nunca sucederá mientras siempre estés concentrado en ti mismo.

Concentrarte demasiado en tus propias necesidades siempre llevará a tu pareja una extraña zona en que sentirá tristeza, desdicha y soledad.

Uno debe concentrarse en los intereses de su pareja tanto como en los propios. Cuando las necesidades y deseos de ambos se atienden apropiadamente... La relación puede ser definida como saludable.

(5) Ser tóxico – Con el tiempo, algunas relaciones mueren en lugar de crecer... Hay gente que critica constantemente a su pareja a todo nivel posible. Siempre le están diciendo a su pareja lo que no pueden hacer, lo que hacen mal, por qué nunca madurará y la lista continúa.

Esto sólo alimenta la negatividad en la relación donde la persona victimizada busca libertad y desea salir de la relación.

Discutir en público... Intentar que se sienta estúpida... Ser muy celoso... El abuso verbal o físico son algunas de las señales de una relación tóxica.

(6) Tener expectativas demasiado altas – Siempre sufrirás cuando no se cumplan tus expectativas, especialmente respecto a tu ser amado. Nunca podrás cambiar el carácter de una persona sin importar cuánto lo intentes. Por lo tanto, siempre habrá decepciones mientras tengas expectativas.

Casi todo el mundo tiende a idealizar a la pareja de sus sueños... Hay una lista de cosas que todos queremos ver en nuestra compañera potencial... Por lo general entramos en una relación pensando que nuestra pareja cumplirá esas expectativas pero con el tiempo notaremos que termina siendo lo contrario de lo que esperábamos y aquí es donde comienzan los errores.

Esto hará que tu comportamiento se centre en tratar de cambiar a tu pareja constantemente para que cumpla tus expectativas... Y sin importar cuánto la presiones, siempre estarás luchando y sufriendo por conseguirlo.

(7) Traicionar – Este es punto más obvio pero déjame hacerte una pregunta antes de continuar... ¿Intentas recuperar a tu ex después de haberla engañado? Si es así, entonces quiero que te hagas la siguiente pregunta

¿Por qué la engañaste en primera instancia?

Es muy obvio que la respuesta es porque algunas de tus necesidades no estaban cubiertas... No estabas completamente satisfecho con la relación... Faltaba algo y por eso hiciste lo que hiciste.

Entonces, antes de pensar en reconciliarte, debes aclarar tu mente... Quizás sólo quieres volver con ella porque crees que es lo correcto ahora... Quizás buscas importancia...O sólo necesitas una venganza emocional.

Pero es mejor que lo pienses dos veces porque traicionar a tu pareja aunque sea sólo una vez significa que ya la has rechazado. Analiza la situación e intenta descubrir si será provechoso o dañino a largo plazo. Si sientes que volver es la mejor opción entonces continúa al siguiente capítulo y sigue leyendo...

# Capítulo 3

---

## La Regla Más Importante - "Nada de contacto"

Aquí es donde comienza la aventura...

¡Créeme! Lo que estás por leer será lo más importante de todo... Espero que estés poniendo mucha atención a esto.

Déjame hacerte una pregunta... ¿Qué sucede si intentas apagar una llama con tus manos desnudas? Pues obviamente, te quemará. ¿CIERTO? ¿Pero apagarás la llama? ¡La respuesta es NO! Pero seguro te quemará bastante, y puede que demore meses o años en sanar.

Intentar contactar a tu ex pocos días después de la ruptura es muy similar a poner tus manos desnudas sobre el fuego... No conseguirás otra cosa más que causarte dolor emocional.

Lo inteligente sería dejar que la llama se consuma por falta de combustible... Es decir, espera a que tu ex tenga el estado emocional adecuado... Pero créeme cuando te digo que eso ocurrirá después de muchos días, incluso semanas.

Te pido que hagas lo que hice yo... ¡Confía en mí! Esto en realidad funciona.

Quiero que "NO" inicies ningún tipo de contacto con tu ex durante al menos 25 días o más... Yo lo hice por 25 días pero tú puedes ponerte tu propio límite.

Ahora déjame explicarte algo... Recuperar a tu ex no será tan fácil como fue conquistarla cuando la conociste. En ese entonces tú no sabías nada sobre ella y ella no sabía nada sobre ti.

Ahora ella te conoce bastante bien... Así que utilizar cualquier tipo de tácticas ingeniosas no te llevará muy lejos. Pero esta regla aun funciona muy bien.

Ahora puede que te estés preguntando cómo te ayudará esta regla de "No contacto"

Pues lo hará en muchísimas formas que no puedes ni imaginar. Esto es lo que hará por ti:

- Te permite llegar a un estado emocional estable y te ayuda con el dolor
- Tu ex comenzará a extrañarte aunque no quiera y comenzará a desear reconciliarse contigo.



- Tu ex comenzará a temer haberte perdido. Diría que la psicología humana es un poco divertida... La gente no valora lo que tiene independiente de su belleza o importancia mientras sepa que lo tiene. Pero cuando notan que están a punto de perderlo todo, ahí es cuando lo valoran más que nunca.
- Estás devolviéndole el rechazo al demostrarle que no te importa la ruptura y ya la superaste. Aquí es cuando tu ex comenzará a pensar qué significa todo eso para ella. Comenzará a experimentar una sensación de rechazo en la que sentirá una gran pérdida de importancia.
- Se pondrá celosa inmediatamente. Comenzará a temer que has encontrado a otra mujer... Comenzará a imaginar todas las posibilidades negativas temiendo que hayas encontrado a una nueva chica y se volverá completamente loca.
- Podrás salir de la desesperación y recuperar el control.
- Generará una sensación de inseguridad en la mente de tu ex y sentirá lo que tú has estado sintiendo. Aquí es donde se voltea la tortilla y tú tendrás el control.

De cierta forma, estás demostrando las características típicas de una persona atractiva que traerá a tu ex de vuelta a tu vida.

Le estás diciendo indirectamente:

- Ya lo he superado.
- No necesito tu atención o tu aprobación.
- Mi mundo no gira en torno a ti.
- Eres tú quien sale perdiendo, no yo.
- Puedo y encontraré a alguien mejor que tú.
- Ya no estoy pensando en ti.

Algo importante es que no debes decirle a tu ex que dejarás de contactarla por unos días... Sólo funciona cuando ella no tiene idea de cuáles son tus planes.

Ahora, esta es la parte difícil: ¿Cómo sobrevivir a esos 25 días brutales?

Bueno voy a ser honesto contigo: Para mí no fue fácil. ¡Punto!

Luchando en contra de mí mismo cada día. Hubo días en que me sentí solo... Triste... Deprimido. Hubo días en que quise tomar el teléfono y llamarla... Hubo días en que quise espiarla para ver lo que estaba haciendo.

De haber hecho semejante cosa, habría sido el final del camino para mí. Pero me las arreglé para no caer en la tentación.

Y estas son las buenas noticias...

No tienes que hacer todo el trabajo duro. Durante mi lucha, descubrí ciertas técnicas, que no sólo te ayudarán a controlar tus emociones sino que te darán paz mental definitiva casi instantáneamente.

Continúa al siguiente capítulo para saber cómo se hace...

# Capítulo 4

---

## Entrando en Acción..."La Técnica del Cambio Instantáneo"

Bueno ahora ya sabes qué hacer, la pregunta es "¿Cómo?"

El día que decidí poner en acción la regla de "No contacto", pensé que no sería difícil pero a la primera hora del proceso ya sentía esa urgencia interna por llamarla... Tenía una guerra conmigo mismo antes de que repentinamente algo llamara mi atención.

Escuché un fuerte ruido fuera de mi apartamento y salí al balcón a ver qué ocurría. Hubo un accidente en la esquina... No podía ver muy bien lo que sucedió pero pasé los siguientes 30 minutos, totalmente distraído intentando averiguarlo.

Eventualmente descubrí que un auto había tropellado a un ciclista... Afortunadamente nadie salió herido gravemente... Pero es no es el punto.

¿Notaste lo que yo noté?

No hay premio por adivinar. Durante esos 30 minutos, No pensé en mi ex... Demonios, ni siquiera recordaba que existía.

Entonces ¿Cuál es el gran secreto? Pues en términos simples, Aquello en lo que más nos concentramos tiende a crecer y eventualmente determina cómo nos sentimos.

En verdad quería observar con detenimiento mis propios pensamientos. Así que tomé lápiz y papel y comencé a escribir en qué pensaba durante el día. Hice un reporte de pensamientos cada media hora para tener un análisis preciso.

Para mi sorpresa... Lo único en que me concentraba durante el día era en mi ex...

Y lo terrible que fue la ruptura...

En lo mala que sería mi vida de ahora en adelante...

Vaya que la extrañaba muchísimo...

Ella seguramente andaba por ahí con otro (Esto me deprimía en segundos)...

Y probablemente eso es lo que tú has estado haciendo todo este tiempo. Así que déjame presentarte la técnica secreta, que me sacó de toda esa tortura mental.

La llamo "**Técnica de Cambio Instantáneo**".

Lo que debes hacer es que cuando sientas que estás pensando en tu ex o cualquier cosa relacionada con ella... Cambia el foco a otra cosa dentro de los primeros 10 segundos.

No esperes... No lo retrases... No inventes excusas. ¡Sólo hazlo!

¡Y sí! 10 segundos es el plazo máximo. Si no puedes pensar en otra cosa dentro de los primeros 10 segundos, inténtalo de nuevo... Sigue así hasta que encuentres otra cosa en qué concentrarte.

Cualquier cosa sirve excepto tu ex o cualquier otra cosa que te la recuerde.

Pero la gente normalmente dice que no controla conscientemente sus pensamientos... Sólo ocurren. Pues también tengo una gran solución para esto.

Concéntrate en cómo te sientes ahora... ¿Te sientes bien o mal? ¿Feliz o triste? ¿Optimista o pesimista? ¿Positivo o Negativo?

Si te sientes bien, feliz, optimista y positivo estás pensando en las cosas correctas... Pero si te sientes triste, deprimido y pesimista tus pensamientos no están en orden. En este caso, debes aplicar de inmediato la "Técnica de Cambio Instantáneo".

Esta es una lista de cosas en las que te debes concentrar (Ninguna de ellas debe involucrar a tu ex)-

1. Un evento pasado en que te sentiste invencible. Revive ese momento y siente lo que sentiste.
2. Un día en que no podías parar de reír.
3. Haz una lista de cosas por las que estás agradecido. Quizás estés pensando que no tienes nada que agradecer... Pero si eso es lo que piensas es porque estás de nuevo en el camino equivocado. Todos tenemos cosas por las que estar agradecidos... Sólo observa a tu alrededor y encontrarás un montón.
4. Párate y comienza a bailar. Esto te puede resultar un poco tonto pero déjame decirte que te pone en el ánimo correcto instantáneamente.

Pero ésta es sólo una pequeña lista... Estoy seguro de que tú tienes una más larga y ya tienes la idea de lo que te quiero decir.

Pero eso no es todo... Así como hay una lista de tareas; también hay una lista de prohibiciones...

Estas son las cosas que no debes hacer.

- (1) Revisar tu E-mail 100 veces al día esperando una respuesta de tu ex.
- (2) Entrar en su perfil de Myspace, Facebook o cualquier otra red social de tu ex contabilizando sus nuevos amigos.
- (3) Mantener a tu alrededor cosas que te la recuerden. Diría que te deshagas de todas las cosas que te la recuerden, tan pronto como sea posible.

Sufrirás por ello durante unos días... Y te daré una razón lógica por la que ocurre...

Muchos libros de psicología dicen que los seres humanos tienen dos mentes. Consciente y la inconsciente.

Nuestra mente consciente es nuestro "conocimiento"... Cualquier cosa que hagamos ahora estará controlada por nuestra mente consciente. Esta es la mente sobre la que tenemos completo control.

Y luego está la mente inconsciente... Esta es más como una base de datos de todas las experiencias que hemos tenido en nuestras vidas. La mente inconsciente absorbe todo, positivo o negativo... Saludable o dañino... Bueno o malo. Queda todo allí.

Lo que esté en tu mente inconsciente... se reproducirá aleatoriamente de vez en cuando... Por ejemplo: Cuando te despiertas en la mañana con una nube negra de emociones negativas... Sintiéndote terriblemente mal... ¿Crees que lo escogiste conscientemente?

¿Significa que te fuiste a dormir deseando sentirte mal al día siguiente?  
¡Absolutamente no!

Es tu mente inconsciente en acción... Tienes pensamientos aleatorios buenos o malos que determinan tus pensamientos. Y el hecho es que la mayoría de las veces piensa en cosas en las que siempre te concentras conscientemente.

Por lo tanto, con el tiempo has entrenado a tu mente inconsciente para pensar en determinadas cosas.

Es como un músculo... Mientras más la entrenas, más fuerte de hace.

Así que cuando piensas en tu ex durante todo el día... Estás programando a tu mente inconsciente para que haga lo mismo.

¿Te has encontrado en una situación donde conscientemente quieres hacer algo pero sientes un bloqueo emocional que no te lo permite? Aunque sabías que era lo correcto no pudiste hacerlo. Pues esa era tu mente inconsciente controlándote de nuevo.

Tu tarea debe ser entrenar tu mente inconsciente para concentrarse en las cosas que tú quieres. Y aquí es donde mi "Técnica de Cambio Instantáneo" ayuda mucho. Al cambiar el foco de lo que no quieres a lo que sí quieres durante los próximos días, programarás a tu mente inconsciente para pensar en cosas positivas, lo que eventualmente producirá el resultado esperado.

Pero debes entender que si no trabajas para conseguir lo que quieres... Tu inconsciente sí está trabajando para darte aquello que no deseas.

El concepto es simple: Tú la controlas o ella te controla. La decisión es tuya...

Una vez que aplicas la "Técnica de Cambio Instantáneo", debes ceñirte a ella hasta que te sientas mejor y no te duela la ruptura.

Notarás que la intensidad de tu dolor disminuye cada día mientras sigas aplicando la técnica... Llegarás a un punto en que no te duele más.

Habrà ocasiones en que te quedes atorado en esas fases, debes asegurarte de hacerte las preguntas correctas. Hacerte las preguntas correctas es la mejor forma posible de salir del atolladero y volver a tu camino.

Cuando te sientas atrapado y que no puedes poner en práctica esta técnica, debes hacerte las siguientes preguntas:

P 1- ¿Qué puedo perder si no hago esto ahora?

Respuesta ejemplo: Quizás nunca vuelva a ver a mi ex... La vida es corta y podría terminar malgastando muchos años lamentando la ruptura.

P 2- ¿Pensar en mi ex será útil de alguna forma?

Respuesta ejemplo: ¡No! Sólo aumentará el dolor, mucho más cada día.

P 3- ¿Qué ganaré al ponerme en acción ahora mismo?

Respuesta ejemplo: Posiblemente a mi ex. Podré superar el dolor y viviré la vida como quiero vivirla.

Sería mejor escribirlas en lugar de sólo repasarlas en tu mente... Así podrás recapitular fácilmente cuando estés pasando por un bloqueo emocional.

Debes dejarte de medias tintas y dominar este asunto de una vez por todas... ¡Es mejor que lo hagas ahora mismo! Sí... Me refiero a este minuto exacto.

¡En serio! Confía en mí para esto. Si no vas a hacerlo ahora... nunca lo harás.

Martin Luther cita esto en uno de sus más famosos refranes... Él dijo:

**"Ahora no,** se convierte rápidamente en **jamás**".

Sólo recuerda que mientras más lo retrases mayor entrenamiento le das a tu mente inconsciente para hacerte sentir mal a cada segundo del día.

# Capítulo 5

---

## La Fase Decisiva – ¿Realmente la quieres de vuelta?

Permíteme contarte una historia sobre mi amigo Braulio...

Braulio y yo nos conocemos desde hace muchos años pero hace unos meses su novia rompió con él. Como es normal, él estaba devastado como yo...

Todos tenemos nuestras propias razones para querer reconciliarnos con nuestra ex... Pero déjame contarte algo interesante. Braulio consiguió recuperar a su ex, 38 días después de haber aplicado mis técnicas... Ellos finalmente se juntaron y yo asumí que serían felices a partir de ahora.

Pero extrañamente Braulio me llamó de nuevo 3 semanas después para decirme que habían terminado otra vez... ¡Estaba sorprendido!

Braulio me dijo que su novia seguía diciendo "no has cambiado nada..."

Así que ella volvió con él esperando ver un cambio en Braulio... Ella no estaba lista para aceptarlo como era. Y esta es sólo una parte de la historia... Braulio sintió lo mismo respecto a ella. Había ciertas cosas que ella hacía y que él no podía soportar... y ambos se preguntaban por qué siempre terminaban discutiendo.

Ellos se amaban, pero no sé soportaban. Esto realmente me confundió y comencé a estudiar las razones principales por la que ocurrió.

Me di cuenta de que hay una gran diferencia entre aceptación y atracción... Puede que te sientas atraído hacia alguien pero eso no significa que realmente la aceptarás como es.

Braulio y su novia se sentían atraídos pero no podía aceptarse.

Lo que noté es que sin importar cuánto te esfuerces, simplemente no puedes cambiar la personalidad o la naturaleza interna de alguien.

Puede que te esfuerces en que tu pareja lo entienda pero siempre terminará haciendo lo que siempre ha hecho... Quizás quieras que vea las cosas como tú las ves pero siempre terminará entendiendo a su estilo.

Así que incluso si vuelves con tu ex ¿cuál es el punto? A estas alturas debes hacerte la siguiente pregunta: ¿De qué forma me beneficiará reconciliarme con mi ex?



Toma lápiz y papel y responde las siguientes preguntas con sí o no:

**P1: ¿Tu relación siempre ha sido una lucha?**

Si tu respuesta es sí y es una constante lucha déjame decirte que siempre lo será hasta que tú o tu ex cambien. Lo que debes preguntarte es si tu ex cambiará. Si no... ¿Estás tú dispuesto a estar en una relación en la que sólo cumples las necesidades de tu ex pero ella no está cumpliendo las tuyas?

**P2: ¿Solían tener discusiones constantes y en ocasiones sentías que tu ex nunca te entendería?**

Las discusiones pueden ser extremadamente destructivas si suceden demasiado en una relación. Es una de las cosas más difíciles con las que debes lidiar en una relación. Nadie gana con una discusión y generalmente produce más dolor, odio y rabia entre la pareja. Si vas a volver con tu ex, ¿Esto va a cambiar realmente?

**P3: ¿Ésta relación te estaba prohibiendo hacer ciertas cosas que siempre quisiste hacer?**

¿Estuviste reprimiendo un sueño, aspiración por necesidad a causa de tu ex?  
¿Hay cosas que siempre has querido hacer pero nunca hiciste para mantenerla feliz? Si ese es el caso, no estás progresando... Sólo estás sobreviviendo.

**P4: ¿Cómo eran la mayoría de tus días cuando estabas con tu ex? ¿Buenos, regulares, o malos?**

Y esto se puede determinar por la forma en que te sentías generalmente. Si sólo experimentabas emociones negativas la mayoría de los días, incluyendo aburrimiento, tristeza y rabia; ¿Realmente no vale la pena la molestia?

**P5: ¿Ella siempre te estaba criticando?**

Esta es la parte más vital. Debes hacerte ésta pregunta una y otra vez. ¿Tu ex te ayudaba a crecer o te arrastraba hacia abajo? ¿Te motivaba o te desmotivaba? ¿Señalaba con más frecuencia tus aspectos positivos o era altamente crítica y te hacía sentir mal contigo mismo?

**P6: ¿Había falta de confianza en la relación?**

Una relación nunca podrá sobrevivir a menos que haya confianza entre los dos integrantes de la pareja. La falta de confianza siempre llevará a dudas, lo que terminará la relación tarde o temprano.

**P7: ¿Alguna vez discutió contigo en público o frente a amigos?**

Esto no sólo es una falta de respeto sino también puede ser bastante vergonzoso... ¿Tu ex alguna vez hizo esto? ¿Discutió contigo en público? ¿Normalmente te faltaba el respeto en público?

**P8: ¿Te resultaba difícil explicarle tus sentimientos?**

¿Era una lucha para ti hacerte entender en ocasiones? ¿Alguna vez reprimiste tus emociones y sentimientos sólo porque tu ex no te entendería?

**P9: ¿Alguna vez sentiste que faltaba algo en la relación?**

Diría que esta es la pregunta más importante que debes hacerte. La sensación de que falta algo significa que tu yo interior te está diciendo que algo no parece estar bien en la relación.

Si respondiste que "Sí" a la mayoría de las preguntas anteriores... Déjame decirte que volver con tu ex no será bueno para ti.

Quizás estás tratando de reconciliarte basado en el impulso del momento... O no puedes soportar el hecho de que te abandonaron, o temes no poder encontrar a alguien más y te dices a ti mismo "¿Por qué no volver con lo que ya tenía?"

Ahora mismo te encuentras en una zona neutral...

Nuevamente la decisión es tuya... Pero déjame advertirte antes de continuar... Puede que tengas éxito al recuperar a tu ex pero ¿Estás seguro de que es algo de lo que no te arrepentirás más adelante?

Después de usar la "Técnica de Cambio Instantáneo" por algunos días, tendrás el poder de controlar tus emociones y será el momento en que debes decidir lo que realmente quieres hacer.

Aquí hay algunos de las ideas falsas más comunes:

- Nunca encontraré a otra pareja.
- No puedo sobrevivir sin mi ex.
- Nadie me amará tanto como ella lo hizo.
- Soy demasiado viejo para encontrar a una nueva persona.
- Nunca encontraré a alguien tan bueno como mi ex.

Hay más de 7 billones de personas en este planeta que vienen en todas las formas tamaños y edades... Si crees que no puedes encontrar a nadie más estás muy equivocado... Pero si aún sientes que quieres recuperar a tu ex entonces continúa al siguiente capítulo...

# Capítulo 6

---

## Poniéndote en los zapatos de tu ex

Para entender realmente lo que sucede, debes entender el tipo de estados emocionales por los que está pasando tu ex ahora mismo... Lo que quizás no has notado es que tu ex no está pensando lo que estás pensando tú.

A menos que descubras por completo los estados emocionales por los que ya está pasando... Siempre sufrirás para conseguir su atención.

Aquí es donde debes pensar con MUCHO CUIDADO... Sé exactamente cómo te sientes... Tú sabes exactamente cómo te sientes pero ¿Sabes cómo se siente ella?

Para saber lo que realmente sucede, debes ver las cosas como ella lo hace... Debes intentar ponerte en sus zapatos.

Quizás no lo has notado, pero en su mundo puede que tú seas la cosa más molesta que existe... Aunque tú sigas dando vueltas en círculos de confusión intentando descubrir por qué ella está evitándote.

Así que vamos a ponernos en los zapatos de tu ex por un tiempo e intentemos observar lo que ella está viviendo... Vamos a ver la situación desde su punto de vista.

**Tú: "Te amo mucho... Por favor vuelve".**

Tu ex: *"Estoy enferma de escucharlo una y otra vez... Él dice esto todo el tiempo pero no hace nada para demostrarlo".*

**Tú: "No puedo vivir sin ti... En verdad te necesito".**

Tu ex: *"¡Vaya! Esto es demasiado para mí. Esta no es la persona de la que me enamoré. Él empeora a cada minuto".*

**Tú: "¿Estás con otro hombre?"**

Tu ex: *"¿Por qué debería decirle lo que estoy haciendo? ¿No habíamos terminado ya? Esa es la razón por la que lo dejé... Es demasiado celoso y posesivo".*

**Tú: "Me siento miserable porque me dejaste".**

Tu ex: "¡Ya lo ves! Esta es la razón por la que terminé contigo... No admites tus propios errores. Siempre estás buscando una razón para culparme. ¡Vaya que tenía razón!"

**Tú: "Por favor vuelve... En verdad he cambiado".**

Tu ex: "¡Sí! Eso es lo que dijiste la última vez y también lo has dicho muchas otras veces. Siempre dices que cambias pero no es cierto".

**Tú: "Vuelve conmigo... Podemos hacer que funcione".**

Tu ex: "Esto es una carga... ¿No puedes dejarme en paz por un tiempo?"

¿Comienzas a entenderlo? ¿Puedes ver que tu ex tiene un conjunto totalmente distinto de necesidades y deseos?

En otras palabras, ¿Puedes ver que todo lo que has estado haciendo hasta ahora sólo la alejado más de ti?

Déjame decirte algo que me tomó muchos días y mucho dolor aprender... Puede resumirse en una simple oración.

"A tu ex no le importa si te gusta, si la amas o incluso si piensas en ella".

Sí, sé que es difícil de aceptar pero esta es la verdad. Éste hecho es muy difícil de asimilar para muchas personas.

Hay un dicho por David de Angelo que dice: "*La atracción no es una elección*"... Lo que significa que realmente no escogemos la forma en que nos sentimos hacia alguien... Simplemente es o no es.

Sin embargo, la realidad es ésta: el nivel de atracción o deseo que tu ex sentirá por ti, es directamente proporcional a tus acciones.

Es decir; lo que hagas puede atraerla hacia ti o alejarla. Ahora vamos a ver por qué ella perdió la atracción que sentía por ti... Aquí hay una lista de los asesinos comunes de atracción:

**Falta de amor propio:** La gente que tiene falta de amor propio está constantemente dudando de sí misma, junto a intensos sentimientos de indignidad, vergüenza y auto negación constante. La gente con falta de amor propio siempre tendrá grandes problemas no sólo en sus relaciones sino en la mayoría de las áreas de su vida.

Cuando te falta amor propio, siempre estarás buscando aprobación validación y opiniones en los otros. Nunca te sentirás bien contigo mismo a menos que alguien

más te lo diga. Así que de cierta forma tu estado de ánimo depende de los pensamientos de los demás.

Ahora déjame preguntarte lo siguiente... ¿Te gustaría estar cerca de alguien así? ¿Cómo podrías estar junto a alguien que es tan miserable que necesita tu opinión todo el tiempo? Alguien que espera que tú resuelva sus problemas, que tiende a transmitir la negatividad como un virus, que dependerá de ti para todo.

¿No te parece que eso sería una gran carga? ¿No intentarías deshacerte de alguien así tan pronto como puedas? Pues verás, esto probablemente es lo que tu ex ha estado intentando hacer. Ahora tienes una idea de lo que ella está pasando... Al estar constantemente detrás de ella le estás demostrando falta de amor propio.

**Mostrar altos niveles de desesperación:** Hay un dicho que dice: "*el hambriento no come fácilmente*"... Mientras continúes demostrándole lo desesperado que estás, entregas automáticamente tu poder.

Estás diciéndole inconscientemente que te controla y que tú dependes de su veredicto final.

Así que veamos lo de esta forma... Recuerdo que cuando era niño siempre quise una bicicleta... No había un día en que no pensara en que quería tenerla.

Me iba a dormir pensando en ella... Solía despertarme pensando en ella. Un día finalmente mi papá me la compro... Me sentía en la luna.

Me sentí realmente BIEN por ella durante la primera semana o más... Pero después me acostumbré a la bicicleta... Sólo la usé unos meses y luego quedó en el estacionamiento día y noche por el resto del año. Ni siquiera notaba que estaba allí...

¿Entiendes a qué me refiero?

Al actuar necesitado y desesperado le estás diciendo a tu ex que le perteneces. Estás allí sentado en el garaje esperando a que ella venga a jugar contigo.

Sólo valoramos las cosas que no tenemos; por lo tanto al actuar desesperado le estás diciendo a tu ex que te tiene... ¿Por qué crees que tu ex siquiera desearía estar contigo cuando estás haciendo algo tan desagradable?

No sé por qué es así, pero ésta es la forma en que funciona la psicología humana... Queremos lo que no tenemos y no valoramos lo que sí tenemos.

**Ser dependiente o dar a tu ex demasiada atención:** De nuevo, al hacer esto le estás diciendo a tu ex que está en una posición de poder y que tú eres el

necesitado. Nunca deseará estar contigo mientras sigas demostrándole que eres de su propiedad.

En esta situación debes implementar la "regla de no contacto" de inmediato... No esperes... No lo retrases... Sólo hazlo.

Escribí este libro no sólo para que dejes de cometer los errores que yo cometí sino también para mostrarte las acciones clave que debes poner en práctica para conseguir que tu ex despierte nuevamente su deseo por ti.

Así que déjame mostrarte como voltear la tortilla y usar esas acciones esenciales que llevarán a tu ex a volver a tu vida...

Aquí tienes algunos poderosos constructores de atracción:

La gente desea las cosas que no puede tener fácilmente: aquí es donde la "regla de no contacto" funciona muy bien. Cuando cortes contacto con tu ex sin dar explicaciones, excusas o justificaciones, colocarás a tu ex en modo pensativo. Ella comenzará a pensar en ti aunque no quiera.

Éste es el proceso mental por el que ella atravesará:

- ¿A dónde se ha ido tan de repente?
- ¿Porque ha dejado de llamarme?
- ¿Ya lo superó?
- ¿Está con alguien más?
- ¿Debería llamarlo y averiguar?

¿Entiendes el patrón? ¿Entiendes a qué me refiero con esto?

Ella pasará por las mismas emociones y sentimientos por los que tú has pasado. Por lo tanto, estás de cierta forma volteando la tortilla y recuperando el poder.

**La sensación de pérdida puede ser mortal:** Mientras seguías molestando a tu ex con llamadas, correos y mensajes de texto... Ella sabía que la querías... Al poner en acción la "Regla de No Contacto", le estás demostrando que ya no estás tan necesitado como ella pensaba que lo estabas.

Así que ahora has invertido los papeles y la tortilla se ha volteado... Ahora el simple hecho de perderte es muy difícil para tu ex y verás que comenzará a buscarte pronto.

Ahora ella teme haberte perdido por completo. Los humanos tienden a dar las cosas por sentadas mientras las tienen, pero cuando se dan cuenta de que están a punto de perderlas... Hacen lo posible por recuperarlas.

En la medida en la que mantengas a tu ex hambrienta, seguirá viniendo por más. Incluso si está saliendo con otra persona no será capaz de soportar el hecho de que tú ya la superaste... Aún si fue ella quien se deshizo de ti en primer lugar.

Hacer esto es como decirle que realmente no significó mucho para ti y por esa razón fue fácil continuar con tu vida.

Se preguntará a si misma constantemente si era tan importante para ti. ¿Era ese todo su amor?

Estará pensando en ti durante todo el día...

La has llevado a un punto en que su nivel de curiosidad se ha activado a un nivel exponencial... Eso la obligará a hacerse todo tipo de historias en su mente, lo que la volverá virtualmente loca.

Esto sólo añadirá más leña al fuego de su curiosidad y comenzará a considerar volver contigo.

Lo que has logrado es que has plantado este pensamiento en su mente inconsciente que la atormentará día y noche aunque quiera evitarlo... Tal como tú estuviste luchando con tus emociones al principio... Ahora ella tendrá que lidiar con la misma cosa.

# Capítulo 7

---

## Recuperando el Poder –“El Proceso Principal”

El poder no se trata de recuperar a tu ex sino de tener total control de tus propias emociones... Se trata de salir de esa temida fase de desesperación.

Aquí es donde las cosas se ponen realmente interesantes...

Puede que no hayas notado esto el principio... Pero pequeñas cosas hechas frecuentemente pueden hacer una gran diferencia en los resultados que obtengas con tu ex... Sólo necesitas dominarte a ti mismo y el resto caerá en su lugar automáticamente.

Entonces, ¿Qué es exactamente lo que esto hará por ti?

Para ti... Esto será muy emocionante.

Mientras más fuerte te hagas con el tiempo, menos apegos emocionales tendrás hacia tu ex. Habrás salido de esa zona que busca aprobación y estarás de nuevo en el asiento de conductor.

Podrás decir finalmente adiós a las dificultades principales como inseguridad, miedo, ansiedad y depresión que actúan como obstáculos para tu posible éxito.

¿Qué hará por tu ex?

Esto hará que tu ex se pregunte constantemente en qué andas, si volverá a verte o no... Esto la hará extrañarte incluso aunque no quiera. Llegará a un punto en que lo impredecible de la situación enloquecerá su mente.

Le resultará difícil lidiar con el hecho de que has dejado de perseguirla, y cuando lo haga, automáticamente tendrás el poder y el control de la situación.

Ya no dependerás de las reacciones de tu ex. En lugar de eso, ella será quien desesperadamente busque una reacción en ti.

Debes entender cómo funcionan las cosas ahora... En lugar de concentrarte constantemente en lo que tu Ex está haciendo, debes concentrarte en ti mismo.

Olvídate de lo que pueda decir tu ex y haz lo que se menciona en este libro aunque no tengas los resultados deseados inmediatamente. Mientras sigas



consistentemente este plan no hay forma en que las cosas no sucedan como tú quieres.

Habrás ocasiones en que sientas la tentación de hacer cosas que entran en conflicto directo con el plan, pero aquí es donde debes tener mucho cuidado. Una vez que te bajas del tren puede ser demasiado tarde para regresar... Por lo tanto, aprende a actuar y seguir el plan.

Si no actúas ahora mismo, automáticamente la situación te controlará. Es mejor que la controles o ella te controlará ti.

Un punto muy importante que debes notar es que no deberías hacer nada cuando te encuentras altamente emocional: Molesto, triste, deprimido, celoso o cualquier otra emoción negativa... Espera hasta que estés más calmado y con la mente más clara. Cualquier decisión hecha bajo la influencia de emociones negativas siempre terminará siendo una de las peores decisiones de tu vida, que seguramente lamentarás más adelante.

Lo mejor que puedes hacer para recuperar a tu ex es mantener un alto nivel de autocontrol... ¡Eso es!

Recuerda que...

“El que tiene miedo de perder al otro nunca controlará la relación”

Mientras tengas miedo de perderla nunca tendrás el control... Estás siendo controlado por tu inseguridad y tu necesidad... Recuperar el control tiene poco que ver con tu ex y mucho que ver contigo.

Debes deshacerte de tus miedos y tu inseguridad, que siempre terminan por hacerte actuar de la forma equivocada en el momento menos apropiado. Y esto sólo podrás lograrlo practicando efectivamente “La regla de no contacto y la técnica del cambio instantáneo”...

Hasta ahora le has permitido a tu ex dictar las condiciones y tú las has estado siguiendo como un perro faldero... Es hora de voltear el juego y hacer que ella baile a tu ritmo.

Así es como lo conseguirás mientras continúas con la regla de "no contacto"...

Haz un cambio total en tu personalidad y apariencia.

Elimina la auto-plática negativa.

Desarrolla un nuevo sentido de autoconfianza.

Reorganiza tu vida.

Comienza a salir con chicas nuevamente (te diré por qué esto es tan importante más adelante...)

Mientras te mantengas apegado a las claves mencionadas, no tendrás problemas, no sólo para recuperar a tu ex sino también para tener un mayor control de tus emociones y nunca más tener que lidiar con ellas en otras áreas de tu vida, jamás.

¿Cómo puedo decir esto con tanta confianza? Bueno, porque ya he pasado por ahí... De estar destruido, triste y depresivo a ser un tipo súper confiado y temerario que está listo para asumir cualquier reto en la vida le presente...

Decidí tomar control de mi vida y todo comenzó con una simple decisión y un compromiso... ahora es tu turno... ¿Listo? Comencemos...

Volvamos al pasado algunos meses o años... Vuelve al punto en que recién conociste a tu ex... Toma un lápiz y papel... Escribe todas las cosas que a tu ex solían gustarle de ti al principio...

¿Fue tu apariencia?

¿Fue tu autoconfianza?

¿Eran las cosas de las que solías hablar?

¿Qué era? Estoy seguro que tienes tu propia lista...

Es un hecho muy bien conocido que los individuos asumen su mejor comportamiento durante los primeros días o meses de una relación... Con el tiempo logras conocer a tu pareja demasiado bien como para mantener el mismo nivel de motivación y la imagen disminuye.

Debes estar pensando...

Muy bien, todo esto es cierto. ¿Pero y qué?

Ya conozco muy bien a mi ex. ¿Por qué debo actuar como si la acabara de conocer todo el tiempo? ¿No puedo simplemente ser yo mismo?

Bueno, no hay nada de malo en ser tú mismo... Pero debes entender que no puedes dejar de hacer las cosas que solías hacer al principio de la relación.

Sorprendentemente, la mayoría de las personas subestiman esto y se preguntan por qué de pronto su pareja los encuentra aburridos.

Lo único que tienes que hacer aquí es regresar un poco y ser lo que solías ser.

Nuestros sentimientos se conectan normalmente con los buenos y malos momentos que vivimos en el pasado... No es muy difícil recordar la escena una y otra vez en tu mente tan clara como el agua y sentir las emociones como si en verdad estuviera sucediendo.

Esto ocurre porque tus sentimientos están vinculados con todo lo que te recuerda a ese momento. Es por eso que volver hacer la persona confiada que eras cuando recién conociste a tu ex, le recordará los buenos momentos que vivió contigo en el pasado.

Ella estará inconscientemente obligada a tener los sentimientos que solía tener hacia ti, lo que sembrará una semilla de deseo en su mente... Ella se encontrará en una situación en la que no puede evitar inconscientemente sentirse atraída hacia ti nuevamente.

Para lograr esto debes comenzar a trabajar en ti mismo antes que nada.

Todo este tiempo has estado alimentando tu cuerpo con esa basura mental y física que sólo me puedo imaginar... Es momento de desintoxicarte.

Durante los próximos 25 días o más, quiero que te concentres completamente en ti... Nada más que en ti. Este es el tiempo que invertirás mejorándote a ti mismo y tratando tu cuerpo como un templo en lugar de abusar de él alimentándolo con comida chatarra, cigarrillos o alcohol.

¿Has estado perdiendo el interés en tus actividades diarias? ¿Has estado sobrealimentándote o has tenido pérdida de apetito? ¿Te cuesta dormir en las noches? ¿Estás atravesando una fuerte pérdida de energía?

Si tienes cualquiera de estos síntomas, entonces debes seguir los pasos que se mencionan a continuación:

1: No te quedes en un solo lugar todo el día: confinarte a una habitación y cortar contacto con el mundo exterior sólo empeorará la situación. Cuando te sientas en un mismo lugar durante todo el día, estarás pensando cada vez más en tu ex, lo que sólo conseguirá aumentar el dolor y hacerte sentir peor con el tiempo...

El asunto es que mientras más lo haces, más lo quieres continuar... Con el tiempo perderás toda la motivación de salir y concentrarte en otras cosas de la vida. Tu cerebro no puede manejar demasiado al mismo tiempo, por lo tanto cuando sales, tu cerebro se distraerá automáticamente con las diversas cosas que ocurren a tu alrededor.

Así, el asunto es que no debes darle oportunidad a tu cerebro de concentrarse en tu ex.

Sólo muévete, sal a caminar, sal a conducir tu auto, ve de compras, haz lo que sea necesario para salir de casa.

2: Necesitas ejercicios. Incluso si no tienes ganas, te digo que realmente necesitas hacerlo. Este es el momento perfecto para poner tu cuerpo en movimiento.

Verás un cambio instantáneo en tus emociones y niveles de energía el mismo día que comiences a ejercitarte. ¿Sabías que el ejercicio se conoce por ser uno de los mayores reductores de estrés?

Sin importar lo destruido que tengas el ánimo, no hay forma en que no te sientas mejor con una buena rutina de ejercicios. ¿Sabías que tu cuerpo tiene un mecanismo natural para hacerte sentir bien?

Hay una hormona en el cuerpo humano conocida como "endorfina"... También conocida como la hormona buena coloquialmente. Esta hormona es tan efectiva que elimina instantáneamente el estrés y el dolor de tu cuerpo. Cuando ejercitas, tu cuerpo produce más endorfinas que te harán sentir bien de forma natural.

La mayoría de la gente siente que ejercitarse es difícil y doloroso, pero no es así... Sientes que es difícil porque probablemente estés haciendo mucho, demasiado pronto... Aprende dando pasos pequeños.

Comienza humildemente y crece... Nunca hagas demasiado al principio, porque eso de hecho sobre esforzará tu cuerpo.

El ejercicio no sólo produce esos analgésicos naturales conocidos como endorfinas, también te dará un nuevo cuerpo muy atractivo.

Tanto si quieres perder o ganar peso... Verte mejor o sólo sentirte mejor... Ejercitarte es la mejor forma de lograrlo.

Realmente no tienes que ir al gimnasio para ejercitarte... Existen ejercicios geniales que puedes hacer en tu casa.

- Caminar o trotar.
- Subir y bajar escaleras.
- Bailar (más fácil y más divertido)
- Yoga (puede calmar tu mente en segundos)

Sin embargo, debo decir que jugar un deporte funcionó mucho mejor para mí porque no sólo te ejercitas, sino al mismo tiempo tu mente se mantiene distraída porque te encuentras en un entorno social con otras personas... Algunos de los deportes que puedes jugar con tus amigos incluyen:

- Baloncesto.

- Tenis.
- Natación.
- Disco Volador (jugué esto muchas veces con niños de la cuadra... Descubrí que es uno de los mejores destructores de estrés y es muy divertido).

Por otro lado, si tienes verdadero interés en perder peso o aumentar tu musculatura ahorrando tiempo, es muy recomendable que te inscribas en un gimnasio.

Lo bueno de ejercitarte en el gimnasio es que tienes la ventaja de encontrarte en un entorno social donde hay mucha actividad y es menos probable que pienses en tu ex.

3: el tipo de comida que consumes determina tu estado de ánimo. ¿Sabías que hay alimentos que pueden hacerte sentir bien o mal de forma natural?

Si te sientes mal constantemente y tienes un extraño estado de ánimo cambiante, probablemente tengas la dieta equivocada. Aquí hay una lista de alimentos, que te mantienen en un constante estado de depresión:

- Altas dosis de cafeína.
- Bebidas gaseosas, papas fritas, hamburguesas y comida chatarra.
- Alcohol.
- Alimentos con grandes cantidades de grasa o Azúcar.

Consumir estos alimentos de forma regular sólo te hará sentir triste incluso cuando no sepas la causa de tu depresión.

Este tipo de alimentos debes disminuirlos o evitarlos al menos por este tiempo. Por otro lado, existen alimentos que se conocen como "animadores" instantáneos... Esos alimentos incluyen:

Arándanos: tienen altos niveles de antioxidantes... Es una de las mejores formas de aumentar tu sistema inmune. Se conocen por ser muy efectivos contra el estrés, por lo tanto cuando te sientas estresado, toma un puñado de arándanos y comételes.

- **Almendras:** Las almendras se conocen por ser muy efectivas cuando intentas lidiar con una situación de pánico. Son altamente efectivas para disminuir tu presión arterial y mejoran el flujo de oxígeno en tu cuerpo.
- **Zanahorias:** Este es un potenciador natural de la salud y le provee tu cuerpo vitaminas esenciales como provitamina A, B3, C y E.
- **Espinacas:** Las espinacas contienen magnesio en abundancia. El magnesio es un mineral que ayuda a tu cuerpo a estar en calma y liberarse del estrés.

- **Ciruelas:** Las ciruelas contienen grandes cantidades de antioxidantes y son extremadamente útiles para prevenir infecciones del tracto urinario, enfermedades cardíacas, cáncer, infartos e infecciones virales.
- **Naranjas:** Las naranjas son una fuente abundante de vitamina C. Es más, la vitamina C se conoce por ser una herramienta muy efectiva para fortalecer tu sistema inmunológico. Tu sistema inmunológico pierde gran parte de su fuerza mientras el cuerpo se encuentra estresado y esto te ayudará a mantenerlo bajo control.
- **Remolacha:** Mejora la calidad de la sangre, es efectiva en todo tipo de debilidades y vitaliza instantáneamente al cuerpo; también es conocida por ser muy efectiva contra el cáncer.

4: elimina al enemigo interior: Todos tenemos un enemigo dentro de nosotros... Es esa voz que nos dice constantemente que nunca vamos a llegar a ninguna parte en la vida... Es la voz que sólo nos recuerda nuestros errores del pasado y constantemente nos asusta respecto al futuro. Es la voz que no nos deja dormir en las noches.

Hay algo que quiero que entiendas...

Mientras estés practicando la regla del no contacto... Habrá momentos en que este enemigo tocará tu puerta e intentará doblegarte... La técnica del cambio instantáneo debe ser usada de inmediato pero déjame decirte algo más que te facilitará mucho las cosas.

Utilicé un proceso que añadió positividad a mi mente...

Cuando estaba practicando la "regla de no contacto", solía comenzar mis días con algo que me facilitaba mucho las cosas... Me daba mucho en que pensar y con el tiempo me programó y para concentrarme sólo en lo positivo.

Siempre despertaba escuchando 30 minutos de mensajes motivacionales. La lectura no es tan interesante, porque ver y escuchar tiende a influenciar mejor nuestros sentidos... Todo lo que digo es que debes escuchar u observar 30 minutos de material motivacional cada día.

Hay muchos expertos motivacionales y de autoayuda que tienen material disponible por todas partes... Pero si no estás dispuesto a gastar dinero, siempre puedes entrar en YouTube.com u otras páginas similares de videos y conseguirás lo que necesitas. Esos sitios tienen millones de videos que te cargarán con la energía necesaria en cuestión de segundos.

Tengo mi propia colección personal y solía entrar en YouTube cada día y observar todo tipo de videos inspiradores y motivacionales.

Aprendí que se trata de que uno también puede lidiar con las emociones negativas y esto es algo que me facilitó las cosas tanto como una caminata en el parque.

Este es un hábito que todavía conservo... Comienzo mis días escuchando mensajes positivos sin fallar. Tu mente necesita alimento también y ese alimento viene en forma de pensamientos... Debes alimentar tu mente de la misma forma como alimentas tu cuerpo.

Mientras sigas alimentando tu mente con los pensamientos y mensajes correctos, siempre obtendrás los resultados que deseas en la vida... Pero, nuevamente la consistencia es la clave.

Nada sucederá el primer día... No puedes dejar de trabajar una vez que hayas conseguido perder peso creyendo que no volverás a ser gordo... Déjame decirte algo: no sólo recuperarás todo el peso que perdiste sino que te resultará dos veces más difícil perderlo nuevamente.

De la misma forma, no puedes regar una planta un día y esperar que sobreviva... Debes regarla constantemente cada día o eventualmente morirá.

El mismo concepto aplica con tu cerebro... Cuando dejas de alimentar tu mente con mensajes positivos, las cosas negativas automáticamente tomaran el control y tendrás que luchar más fuerte que nunca antes.

5: Mejora tu imagen – oblígate a salir de casa y ve a comprar ropa nueva... Pruébate cosas que nunca antes te habías atrevido... Este es tu momento para hacer lo que quieras sin necesidad de la aprobación de nadie más... Ve a los mejores lugares y revisa las últimas tendencias... Cómprate cosas nuevas... Hazte una renovación total. No tienes que gastar mucho dinero, pero asegúrate de no comprar cualquier cosa que haga demasiado obvio tu estado de desesperación.

Sentirás nuevas emociones y una confianza renovada en ti mismo cuando te concentres en mejorarte de esta forma.

Luego... Ve por un nuevo corte de cabello.

Esta parte logró un cambio radical en mi personalidad. Verás, cuando estaba con ella nunca intenté nada nuevo. Seguía haciendo lo que siempre había hecho... No es de extrañar que no hubiera nada emocionante.

Confía en mí, hacerte un nuevo corte de cabello o incluso cambiar el color de tu cabello te proporcionará un enorme aumento de autoconfianza. Te recomiendo encarecidamente que le des a esta parte una oportunidad y te sorprenderás agradablemente.

¿Y cómo es que todo esto tendrá influencia sobre tu ex? Bien, esto le hará formularse muchas preguntas en su mente... En primer lugar podrá verte con esta nueva personalidad y con un alto nivel de autoconfianza.

Instantáneamente se preguntará la razón de ello.

"Parece muy feliz... ¿Significa que no era feliz conmigo? ¿Significa que está con otra mujer?"

"¡Vaya! Se ve mejor que nunca... Me pregunto si sigue soltero."

"No me está prestando mucha atención. Parece que ha cambiado mucho... ¿Por qué no era así cuando estaba conmigo?"

Tendrá muchas preguntas y querrá respuestas instantáneas. El misterio de no saber todo de ti la volverá loca.

Esto probablemente la tendrá impactada y agitada... La pregunta principal en su mente es "¿Cómo es que está tan calmado, ecuánime y controlado?"

A través de este proceso para recuperar tu ex, necesitarás adaptarte a las costumbres de un individuo confiado, atractivo y seguro. Debes desarrollar esta mentalidad magnética que hará que tu ex experimente los estados emocionales que tú desees, lo que eventualmente le hará desear estar contigo nuevamente.



# Capítulo 8

---

## Una Decisión Importante – “Vamos a salir de nuevo”

La mayoría de las personas no se dan cuenta del poder de esta técnica, pero por lo general cuando sales con otras personas, tus posibilidades de recuperar a tu ex aumentan... ¿POR QUÉ? Bueno, dicho simplemente, no sólo tu ex estará celosa, sino su miedo a perderte será mayor que nunca antes.

Lo bueno es que mientras tu ex se sienta celosa, significa que sigue sintiendo cosas por ti y probablemente quiere reconciliarse. No hay razón para estar celosa a menos que esos sentimientos sigan allí...

Míralo de esta forma: cuando éramos niños solíamos jugar con un juguete... Nos divertíamos con él... Y luego llegamos a un punto en el que este juguete ya no nos interesaba y pasábamos a otro juguete...

Pero aquí es donde se pone realmente interesante...

Cuando notábamos que alguien más estaba jugando con nuestro viejo juguete, lo deseábamos más que nunca porque sentíamos que estábamos a punto de perderlo por completo... Puede sonar extraño pero así es como funciona la psicología humana...

Nos lleva a una fuerte sensación de pérdida y ansiedad...

La razón principal por la que tu ex ni siquiera te estaba prestando atención es porque pensó que le pertenecías... E incluso si ella nunca sintió atracción por ti... El simple hecho de verte con alguien más la enloquecerá.

Ahora, junto con ocuparte de ti, es hora de que salgas y comiences a conocer nuevas personas.

Por lo general a la gente le asusta el hecho de salir nuevamente... Temen que puedan perder a su ex por completo... Tienden a tener un extraño sentimiento de culpa.

Si era esto por lo que estabas pasando en un principio, no tienes nada de qué preocuparte... Sólo ve a hacer nuevos amigos por ahora.

No tienes que iniciar una relación con nadie. Sólo sal a conocer personas nuevas porque nunca sabrás lo que te vas a encontrar.

Las citas modernas son bastante fáciles... Hay miles de sitios sociales y de citas en donde puedes conocer fácilmente nuevas personas.

Déjame decirte lo que hice y que puso a mi ex muy insegura, desesperada por volver conmigo... Yo la tenía en mi lista de amigos de Yahoo Messenger... Acostumbraba a conectarme todos los días y actualizar mi estatus a "En línea" durante casi todo el día aunque no le escribiera.

Luego fui a mis perfiles de MySpace y Facebook... Cambié mi estado civil a soltero y comencé a agregar mujeres como loco... Mi lista de amigas creció de la noche la mañana.

Hablé con muchas chicas de allí y salí con otras... ¡La pasé de maravilla!

Luego de 17 días de practicar la regla de no contacto y desconectarme al Messenger sin escribirle a mi ex... De pronto, recibí un mensaje de ella.

Ella escribió: " ¿Cómo has estado?"

Instantáneamente sentí una fuerte emoción en todo mi cuerpo... Estaba impactado.

Pero sabía que debía controlarme... Perder el control en esta situación podía llevarme de vuelta al punto uno... Debía resistir la tentación y atenerme al plan.

En lugar de responderle de inmediato, lo que habría sido indicativo de que estaba sentado allí esperando su mensaje; esperé 10 minutos y luego respondí diciendo: "¡Súper genial!" Y nada más.

Entonces básicamente, le transmití que estoy más feliz que nunca y que ni siquiera pienso en ella. Y al decirle que estoy genial, la hice creer que podría estar saliendo con alguien más y que quizás esa es la razón de mi felicidad.

Lo más duro para ella es que la tuve esperando durante 10 minutos, lo que la llevó a creer que ya estaba allí sentado hablando con alguien más...

Ella respondió rápidamente: "Vaya, ¿Qué has estado haciendo?"

Me di cuenta de inmediato que ella había estado revisando mis perfiles de redes sociales y observando mis listas de amigos. Entendí que estaba ardiendo de celos y que probablemente se le habían ocurrido muchas posibilidades. Aquí es donde la tortilla se había volteado completamente y yo tenía el control.

Sin embargo, esto es lo que hice... La hice esperar otros seis minutos y respondí diciendo: "¡Muchas cosas! Debo irme. Te contaré después. Adiós".

Como ves, en realidad no respondí sus preguntas ni maté su curiosidad. La hice esperar por ello... Aumentando la intensidad de su curiosidad al decirle que están sucediendo muchas cosas en mi vida pero demostrando directamente que no estoy necesitado al decirle que tengo cosas que hacer ahora y que hablaría con ella después.

También puedes notar que mi respuesta no fue muy grosera ni tampoco muy amable. La parte en la que dije "te contaré después" la mantiene hambrienta y esa hambre crecerá día a día. Así que de cierto modo ella estará ansiosamente esperando mi respuesta cada día.

Pero ésta es mi historia... Volvamos al punto principal.

No es necesario que hagas lo mismo pero ya entiendes la idea...

Debes comenzar a salir con amigos porque esa es una muy buena forma no sólo de socializar sino de conocer nuevas personas también... Habrá ocasiones en las que encuentres a alguien incluso mejor que tu ex y quizás el deseo de reconciliarte con ella desaparezca.

He escuchado sobre personas que estaban obsesionadas por volver con sus ex; sentados en una habitación todo el día pensando y hundiéndose en el pasado...

Pero cuando salieron a conocer nuevas personas, se dieron cuenta de que su deseo por recuperar a su ex disminuyó.

Así que nunca sabrás con lo que te vas a encontrar hasta que te pongas en acción y vayas a averiguarlo tú mismo...

Aun así... Hay ciertas cosas de las que nunca debes hablar cuando salgas con una nueva chica... Este es un patrón muy común que he observado en muchas personas.

Ya cometías un gran error cuando te sentabas en una habitación pensando en tu ex durante todo el día. No lo empeores al permitirte volver a ese mismo proceso.

Ten cuidado con lo siguiente:

¡No hables sobre tu ex con tu nueva cita! Créeme. No querrás ser el tipo que anda dando lástima contando la historia de tu ex y arruinando la situación. No sólo te sentirás muy mal, también harás que tu nueva cita se sienta terrible.

No pienses en hacer que tu ex se ponga celosa... Te aclaro que el objetivo no es que tu ex se ponga celosa. No debes salir a tener citas... Si eso es lo que intentas; entonces... Sólo causarás mayor dolor emocional porque sigues dependiendo de las reacciones de tu ex.

Si ella se pone celosa al descubrir que estás con alguien más y desea volver contigo, ese es un valor agregado. Pero asegúrate que sólo lo haces para pasarla bien con tu nueva cita y trata de mantener a tu ex fuera del panorama.

No te acuestes con cada persona con que salgas sólo para vengarte de tu ex. He conocido personas que terminan en actividades sexuales de alto riesgo con muchas parejas sólo para vengarse de su ex luego de la ruptura.

No sólo pones en riesgo tu vida, también quedarás con una gran carga de emociones porque te sentirás extremadamente culpable de vez en cuando por haber hecho algo como esto... No hagas cosas que sólo añadirán más miseria a una condición que ya era mala.

Una pregunta que me hacen muy frecuentemente mis lectores es la siguiente: "He encontrado a alguien que realmente me gusta... Y tal vez quiero seguir mi vida con ella, pero no estoy seguro. ¿Debería hacerlo? Aún tengo sentimientos por mi ex. ¿Qué debo hacer?"

Ésta es la etapa en la que puedes terminar confundido... Mi sugerencia es que no te apresures.

Diría que le des a esta nueva persona una oportunidad pero no te comprometas aún... Hazle saber que estás interesado en ver cómo van las cosas.

Eventualmente descubrirás que la pasión y el deseo que tenías por tu ex se desvanecerán por completo... Podrías llegar a un punto en el que la olvides totalmente y estés dispuesto a seguir con tu vida con una nueva pareja.

Ahora déjame discutir un concepto muy importante contigo... He observado que cuando la gente se da cuenta de que su ex está saliendo con alguien más, vuelven a su antiguo estado emocional y rompen la regla de no contacto...

Debes decidir que no vas a permitir que este evento arruine tu plan. Decide controlarte.

¡No reacciones! ¿Entiendes? No reacciones en lo absoluto... Porque eso te regresará al punto de partida.

Al reaccionar, demuestras a tu ex que te estás poniendo celoso y que aún la deseas desesperadamente, lo que instantáneamente le transfiere el control a ella.

Apégate al plan... ¡Ante cualquier circunstancia! Siempre funciona mientras te mantengas en el plan.

Te daré una dosis de realidad sobre lo que tu ex probablemente intenta hacer:

Debes entender que si ella está con alguien más no significa realmente que tenga una relación a largo plazo con esta persona... Probablemente se trate de una relación de rebote y es un hecho que este tipo de relaciones no duran mucho.

Al mismo tiempo tampoco significa que tu ex la esté pasando muy bien con esa persona... Las relaciones de rebote se forman generalmente bajo la desesperación y cuando una persona actúa por desesperación, tiende a aceptar cualquier cosa.

Así que no te preocupes y sigue siendo lo que sabes que debes hacer...

Y estas son las buenas noticias... Si no actúas celoso y no permites que las emociones de la situación te dominen... Tu ex comenzará a pensar que quizás ya no la deseas... Esto te devuelve el poder a ti.

Recuerda... Mientras no reacciones siempre tendrás el control total. Al momento en que reaccionas, pierdes el control inevitablemente.

# Capítulo 9

---

## Y Finalmente Ella Llama

Cuando haces lo que se debe hacer, siempre serás recompensado. ¡Sin excepciones!

Es un hecho bien conocido que... La ausencia hace crecer el cariño.

Y siempre será así mientras te mantengas fuerte y fiel a la regla de "no contacto".

Ahora la escena es... Tu teléfono suena... Respondes esperando a una persona cualquiera pero escuchas la voz que habías estado esperando... ¡Es tu ex!

Y te dices a ti mismo... ¡Vaya! ¡Finalmente! ¡Suficiente! Vayamos a la acción.

¡Pero espera!

Tengo buenas y malas noticias para ti.

SI, ella finalmente te ha llamado... Es agradable y emocionante, pero aquí es donde debes ser cuidadoso y no imprudente.

La Buena noticia es que tu "Política de no contacto" funcionó... Pero la mala noticia es que...

La mayoría no sabe cómo enfrentar esta situación. Han sufrido tanta hambre que se lanzan al agua muy pronto. Debes relajarte un poco y tomarlo con calma.

¿Recuerdas que esforzarte en exceso y hacer demasiado solo te lastimará?

Debes demostrar características de una persona segura, confiada y feliz... Es absolutamente obligatorio.

Ahora escucha esto: El solo hecho de que tu ex haya llamado significa que se encuentra ahora en una posición de necesidad y tú tienes el poder... Ahora, recuperarla, depende de cómo administres ese poder.

Debes asegurarte de no matar su curiosidad de inmediato diciéndole demasiado muy pronto. Ella tiene curiosidad sobre muchas cosas... Pero aquí es donde debes controlarte.

Esta es la lista de cosas con las que debes tener cuidado:

- No respondas de inmediato todas sus preguntas.
- No actúes muy interesado al principio.
- Actúa como si ya la hubieras superado.
- No te muestres emocionado porque te llamó.

Tu primera tarea es que sea obvio para tu ex que ya la superaste... Puedes hacerlo soltando esto durante la conversación: "Siento que tenías razón... Terminar fue la decisión correcta".

Al decir esto, habrás conseguido avivar aún más su curiosidad porque ahora tiene la duda de si sigues disponible... Al mismo tiempo la has rechazado políticamente.

Le estás diciendo que no la necesitas... Y este sólo hecho será muy difícil de manejar para ella. Ahora tienes una injusta ventaja sobre ella.

Como ves, el mensaje aquí es fuerte y claro... Tú tienes el poder ahora.

Si tu ex insiste en encontrarse contigo no accedas de inmediato... Cambia las fechas un poco y luego accede finalmente.

Por ejemplo, ella podría decir: ¿Quieres que nos veamos este viernes?

A ello, respondes: ¡Oh vaya! Ya tengo planes para el viernes... ¿Qué tal el sábado?

Decir que sí de inmediato puede parecer necesitado. En los siguientes capítulos, aprenderás a cerrar el trato... ¡Pero espera! Debes estar pensando ¿Qué pasa si no llama? ¿Entonces qué?

Pues no hay nada de qué preocuparse... Continúa al siguiente capítulo y descubre lo que debes hacer en ese caso...

# Capítulo 10

---

## Poniéndote en contacto con tu Ex

Éste puede que sea el paso más crucial de todo el plan... Sé que te has estado muriendo por hablar con tu ex... ¡Pero espera! ¿Sientes que estás listo?

A ver ¿Seguiste fielmente la regla de "no contacto" los últimos 25 días o más?

Déjame advertirte: NO TE ENGAÑES A TI MISMO.

¡Créeme! Este es un punto en el que no debes tontear. No sé cuántas personas he visto arruinar sus oportunidades de recuperar a su ex por fallar en este punto.

Y todos cometen el mismo error clásico: Se acercan a su ex de forma prematura... Y prematura significa hacer contacto muy pronto en el proceso. Practican la regla de no contacto por unos días pero ceden ante la tentación.

Espero que no hagas lo mismo...

Debes hacerte una pregunta antes de considerar tener contacto con tu ex: ¿Cuál es tu estado emocional en este momento? Debes hacer una revisión profunda de tu nivel de intensidad emocional.

Si no te sientes independiente, fuerte, confiado y realmente bien contigo mismo, no estás listo. Si aún tienes dudas o te encuentras en la vieja montaña rusa emocional, es una señal muy común de que no estás en el modo correcto.

Debes seguir la regla de "no contacto" por unos días más y usar la técnica de cambio instantáneo con más frecuencia.

Si sientes que estás realmente listo entonces te preguntaré lo siguiente: ¿Cómo te sentirías si tu ex te rechazara otra vez? Ahora concéntrate en tus sentimientos.

¿Cambió automáticamente tu estado? ¿Te sientes triste o deprimido otra vez?

Si una simple pregunta puede activar este tipo de emociones, tengo noticias para ti: ¡Simplemente no estás LISTO y punto! En esta situación, debes agregar más días a la regla de no contacto.

No puedes avanzar a menos que las bases estén su sitio. Debes estar en completo control emocional antes de considerar acercarte a tu ex.



Estarás totalmente listo cuando no sientas ningún tipo de dolor o apegos emocionales hacia las respuestas de tu ex. Entonces, técnicamente hablando cuando la hayas superado emocionalmente, podrás hacer contacto con ella.

He escuchado sobre muchas personas que hicieron todo perfectamente hasta el día que contactaron su ex y le respondieron con un "NO".

Resultó que la mayoría de ellos terminaron volviendo a su antigua emoción desesperada. Fueron arrojados de vuelta al paso uno porque hicieron todo prematuramente.

¿Te confunde la pregunta sobre estar listo? ¿No estás seguro? Bueno, permíteme facilitar el proceso para ti.

- Estarás listo el día en que tu ex no sea tu única opción.
- Estarás listo el día en que no tengas todas tus esperanzas puestas en tu ex.
- Estarás listo el día que la quieras pero no la necesites.
- Estarás listo el día en que tu ex no esté al principio de tu lista de prioridades.
- Estarás listo el día que la hayas superado.

¿Entiendes la idea?

Porque mientras estés en ese antiguo modo inseguro terminarás arruinándolo todo, te guste o no.

Entonces, ¿Sientes que tienes el estado mental correcto? Si estás completamente seguro entonces vamos a continuar...

En la mayoría de los casos, tu ex te llamará antes de que tú le llames, pero habrá ciertos casos en que eso no ocurra... Déjame decirte que hacer en este caso.

La mejor forma de entrar en contacto nuevamente con tu ex es hacerle una "llamada telefónica" casual...

Una simple llamada en el mejor horario posible del día, será perfecto para ti...  
¿Por qué esto funcionaría?

Bueno, por la simple razón de que hace tanto tiempo que no hablas con tu ex, que ella tendrá curiosidad por hablar contigo y no rechazará tu llamada.

Si terminas en la contestadora, asegúrate de no dejar un mensaje... Esto sólo dejaría una mala impresión. Continúa paciente y llámala unos días después... Recuerda hacerlo después de unos días y no después de unas horas.

Puede que sientas una fuerte urgencia de llamarla de inmediato, pero nuevamente debes controlarte en ese momento. Recuerda que necesitas mantener el poder y no entregarlo al parecer demasiado desesperado.

Cuando estés con ella al teléfono, asegúrate de no decir cosas que demuestren: Necesidad, inseguridad, desesperación o tristeza.

Mostrar cualquiera de los signos anteriores, sólo le recordará el pasado a tu ex así que instantáneamente volverá a su viejo rol e intentará evadirte.

Debes parecer una persona feliz, confiada y divertida con quien hablar.

Ahora, la primera pregunta que la mayoría tiende a tener es ¿Qué debería decir al principio? ¿Cómo romper el hielo? Bueno, es bastante simple. El proceso funciona de esta forma:

- Debes demostrarle que no estás intentando reconciliarte con ella.
- Sólo llamabas para saber cómo está... Es decir que no estás buscando nada.
- La estás pasando muy bien y tu vida ha cambiado mucho.
- Aumenta el nivel de curiosidad diciéndole algunas cosas pero no todo.

Debes decir algo como esto:

"Ha pasado mucho tiempo desde que hablamos la última vez... ¿Cómo has estado?"

Ella responderá diciéndote que ha estado bien.

Entonces tú dirás: "Bueno, yo he estado bastante ocupado estos días y quise llamarte para disculparme y agradecerte al mismo tiempo. Creo que tuviste razón al terminar... Me he dado cuenta de que fue lo mejor para ambos.

A esto, tu ex puede estar un poco sorprendida porque demuestra que ya lo superaste y has aceptado la ruptura. No estás buscando volver con ella y le estás diciendo que has estado ocupado estos días, a lo cual ella comenzará a preguntarse en qué estás tan distraído.

Activarás directamente su curiosidad.

Luego, mientras estén conversando... Suelta lo siguiente: "¡Oye, por cierto! Quiero contarte algo muy emocionante. ¿Te parece si nos vemos el domingo para tomarnos un café?"

Con esta pregunta, estás aumentando su curiosidad al decirle que tienes algo que decirle pero que sólo se lo dirás durante una cita. En este punto, a ella le resultará bastante difícil rechazarte y no tendrá problemas en decir que "Sí".

Pero, tú puedes estar pensando nuevamente, ¿Qué hago si me dice que no?

¿Y si mi ex me sale con una excusa?

Bueno, en ese caso debes hacer un segundo intento diciendo algo como esto:

"Es sólo un café... No le hace daño nadie. ¿Cierto?"

Hasta ahora no he conocido ningún caso que reciba un "No" como respuesta al usar esa frase del segundo intento.

Pero si ella aún tiene una excusa, como otros planes o está ocupada, debes permanecer calmado y ecuánime... Di lo siguiente: "Bueno, será otro día... Tengo que irme... Adiós".

Asegúrate de no ser muy grosero, porque eso le demostraría a tu ex que has reaccionado a causa de su rechazo. Sigue estando tan fresco como una lechuga porque su decisión realmente no importa... Al mismo tiempo, al decir: "Será otro día" estás dejando las líneas de comunicación abiertas.

Si obtienes un "NO" ahora, no significa un "NO" permanente. Lo que realmente significa es que tu ex quizás necesita tiempo y espacio para pensarlo. No te sorprendas si tu ex termina llamándote luego de unos días.

# Capítulo 11

---

## La Gran Cita

Has llegado al punto de todo o nada. En esta parte se determinará si recuperarás a tu ex o no.

Los pasos que tomarás a continuación literalmente cambiarán tu vida... Mientras te mantengas fiel al plan.

Lo que debes entender aquí es que esta es sólo una cita y probablemente un encuentro casual ante los ojos de tu ex... Aún no la has recuperado. Por eso te pido que sea muy cuidadoso en esta parte.

En este punto, el margen de error debe ser cercano a CERO.

Sigue éstas estrategias y no tendrás problemas de aquí en adelante...

Dale a tu ex una sorpresa agradable: Viste tu mejor atuendo y demuéstrole que has estado cuidando de ti... Actúa muy confiado y feliz. Los humanos tienen una tendencia natural a sentirse atraídos hacia las personas confiadas y felices.

Debes recordar que esta es la misma persona que perdió el interés por ti hace algunos días... Por lo tanto la primera impresión podría terminar siendo la última.

Lo importante es que esta es una de esas cosas que la mayoría de la gente tiende a arruinar. El estado emocional por el que pasas podría terminar siendo muy transparente para tu ex... Esta es la razón por la que soy tan enfático en que debes demostrar altos niveles de confianza... Y esto sólo se puede conseguir luciendo muy bien con una expresión confiada en tu rostro y un lenguaje corporal calmado y controlado.

Debes asegurarte de no mostrar signos de baja autoestima o necesidad durante esta fase.

Asegúrate de abrazar a tu ex: Esta es una de las mejores formas de reconectar con ella de inmediato... Un abrazo es un signo universal de afecto y mientras lo hagas de forma casual, ella no te rechazará.

¿Porque es tan importante?

Indica que aún te preocupas por ella... Es una forma no verbal de decirle que conservas sentimientos hacia ella.

Evita hablar de la relación y nunca menciones el pasado. Trata de estar lo más presente posible... Olvida que tuvieron un pasado y elimina el miedo al futuro... Sólo disfruta el momento.

Puede que ocurra que tu ex mencione algún mal recuerdo del pasado, pero no reacciones... Repito; no reacciones... Sólo escucha lo que ella tenga que decir y tómalo con buen ánimo. La mejor forma de lidiar con esto es mostrarte de acuerdo con ella porque eso calmará su ánimo. Intenta escuchar más de lo que hablas.

Puede ser muy fácil entrar en una discusión especialmente si tu ex dice algo grosero o te acusa de algo. Aquí es cuando debes silenciar a tu ego y sólo escuchar. ¡Confía en mí! Si tu ex continúa emocional sobre el pasado, quiere decir que aún mantiene fuertes sentimientos por ti.

Ella sólo intenta satisfacer sus emociones... Al mostrarte de acuerdo y admitir tus errores, la estás ayudando en ese propósito, y conseguirás que ella observe un verdadero cambio en ti.

Recuerda... En este caso la concordancia es tu mejor defensa.

Intenta que sea emocionante: Debes asegurarte de que el tu ex la pase muy bien en tu compañía. No debe ser una de esas citas aburridas de sólo palabras. Habla sobre los días emocionantes que has vivido y las nuevas cosas que has hecho.

Pero esto no significa decirle todo de inmediato... Sólo cuenta un poco, luego cambia el tema, y habla de otra cosa. Esto aumentará su curiosidad exponencialmente y se sentirá más y más intrigada.

Coquetea con ella: El coqueteo no sólo reduce la tensión del momento sino que te ayudará a reavivar la pasión perdida. Ser coqueto y juguetón te ayudará a crear esa tensión sexual que mantendrá activa la atención de tu ex.

Que sea corto: Este es el aspecto más importante para recuperar a tu ex. ¿Por qué crees que la mayoría de los programas y series de televisión duran sólo 30 minutos? Entre más cortas son, más intrigada queda la audiencia... Y lo interesante es que siempre te dejan con un misterio al final que te obliga a sintonizar el siguiente episodio.

Debes seguir el mismo concepto y hacer que tu cita dure de 30 minutos a 1 hora... No más.

La clave aquí es que al terminar, tu ex quede deseando más, eso te garantizará una segunda cita.

Este es el truco que utilicé con mi ex... Cuando me acercaba al final de la cita dije lo siguiente:

“¡Vaya! Lo olvidé por completo. Tengo que contarte algo. Pero estoy retrasado para algo. Quizás otro día”

Entonces ella rápidamente sugirió el viernes... Acepté y me fui.

¿Entiendes a qué me refiero? De hecho, ella estaba tan intrigada que terminó llamándome esa misma noche.

No seas el primero en sugerir una segunda cita. Este es otro punto importante al que debes prestar mucha atención... A veces la gente se emociona tanto que terminan haciendo lo siguiente... Le piden a su ex una segunda cita. Pero verás, al hacer esto le estás diciendo a tu ex que estás muy interesado en ella... Lo que automáticamente le transfiere el control a ella.

Debes demostrar una actitud independiente en la que no te importa realmente si ella está dispuesta a volver a salir contigo o no. No te debe importar el resultado en lo absoluto. Ser el primero en pedirle salir de nuevo, le demostrará que sigues desesperado y quizás pierda de nuevo la atracción por ti.

Debes mantener el equilibrio en esta situación... Nunca hagas algo que te haga parecer inseguro y necesitado.

# Capítulo 12

---

## La Gran Reunión

Si tu ex no te ha pedido otra cita, no debes preocuparte... Espera unos días y llámala de nuevo... Ten una rápida conversación y pídele salir de nuevo.

Trata de hacerlo cuando la conversación esté en su punto cumbre... ¡Nunca lo hagas de inmediato! Espera hasta que sientas que su ánimo es alegre. Le resultará difícil rechazarte cuando su ánimo sea positivo.

Cuando tengas la segunda cita debes hacer lo siguiente a toda costa...

Quiero que vuelvas al pasado, pienses en el principio de la relación e intentes descubrir las cosas que tu ex adoraba de ti... Piensa en esos recuerdos geniales que tienen juntos... Los lugares a los que iban, las cosas que hacían, los sentimientos que experimentaban...

Ahora quiero que comiences a hacer todas esas cosas con tu ex otra vez. Incluso si crees que no te funcionará... Lo hará... ¡Créeme! Nadie quiere recordar cosas negativas del pasado pero a todos nos gusta recordar experiencias positivas.

Lleva a tu ex a los lugares que solían visitar en los días buenos... Esas cosas le recordarán fácilmente los buenos momentos que compartieron en el pasado y los recuerdos bonitos.

Continúa este proceso durante un mes o más... Hasta que sientas que has vuelto a la antigua zona de comodidad que tenías con tu ex.

Ahora antes de considerar hacerle la gran pregunta, hay ciertas cosas que debes buscar. No puedes pedirle reconciliarse a menos que ella desee hacerlo. Pedírselo muy pronto podría ponerla en el mismo modo defensivo nuevamente y todo tu esfuerzo habrá sido en vano.

Estudia a tu ex por unos días y busca signos de interés

- ¿Te llama ocasionalmente tu ex o eres tú quien siempre llama una y otra vez? Verás, si eres tú el único que siempre inicia el contacto, entonces tu ex no se ha abierto por completo. ¡No le pidas nada aún! Sigue haciendo cosas con ella y sigue con el plan.

- Esta es la fase en la que debes buscar retroalimentación de tu ex... A menos que haya signos de interés, NO PIENSES y lo digo EN SERIO, no pienses en pedirle nada.
- ¿Está siempre ansiosa de pasar más tiempo contigo? ¿Se incomoda cuando te vas de pronto durante una cita? Tu ex debe estar en un punto en que espere automáticamente que tú pases más y más tiempo con ella. Recuerda que si su interés por ti no es alto... El momento no es correcto.
- ¿Tu ex se ha vuelto física contigo? ¿Se han estado tomando de la mano, se abrazan o se besan con regularidad? En esta situación, te está diciendo que está lista para abrirse de nuevo y diría que es la situación perfecta para lanzarle la gran pregunta.

A menos que hayas visto, algunos o todos los signos anteriores, ni siquiera pienses en pedirle a tu ex reconciliarse. Porque claramente significa que, tu ex aún no está lista para el compromiso.

El TIEMPO es el elemento más crucial... Y lo más importante: Hacerle la gran pregunta sin advertir las señales anteriores te regresará al paso uno.

Entonces ¿Cómo hacer la gran pregunta?

Es más fácil de lo que crees... Pero debes tener cuidado con algunas cosas.

Asegúrate de estar en un ambiente altamente positivo y que ambos la estén pasando genial. La razón del ambiente positivo es que disminuye la posibilidad de una respuesta negativa de tu ex.

Si es posible, intenta hacerla reír...

En medio de la risa di esto- "Éramos una buena pareja, ¿no te parece?"

O una más suave "Tú y yo nos divertíamos mucho juntos"...

Ahora, como ves, no le has pedido nada directamente pero le has dicho que te gustaría volver con ella. Aquí es cuando debes concentrarte en su respuesta. Si está de acuerdo y demuestra alto interés, sé directo y pídele volver.

Pero si se muestra distante y caen en un incómodo silencio, no es momento para preguntarle nada. Espera unos días y permítele desarrollar sentimientos por ti.

Recuerda que es aquí donde tus esfuerzos se transforman en resultados... Dolor en placer... Fracaso en éxito... ¡Mientras hagas todo bien!



# Capítulo 13

---

## Haz que tu Ex sea Adicta a ti

Me he encontrado con muchas parejas que se reconcilian para terminar rompiendo una vez más después de unos días o meses.

Entran en esta extraña rutina de reconciliarse y romper y les resulta difícil salir de ella... Esto nunca es saludable.

Si te encuentras atorado en este fenómeno, tarde o temprano terminará para siempre y sin importar lo que hagas nunca más podrás volver a recuperar a tu ex.

La razón por la que esto sucede es porque mucha gente no cambia realmente... Sólo altera su personalidad durante un tiempo para recuperar a su ex pero después de unos días vuelven a sus viejos hábitos.

Lo extraño es que algunas personas llegan a dominar tan bien la regla de "No contacto" que les resulta pan comido recuperar a su ex y su ego comienza a sentir que siempre podrán reconquistarla... Pero nunca se dan cuenta de lo EQUIVOCADOS que están.

Déjame decirte... Esto es algo por lo que nunca deberías pasar... ¿Por qué?

La verdad es que: Esto arruinará por completo tus oportunidades de recuperar a tu ex para siempre... Confía en mí... No querrás vivir esa horrible experiencia.

Esto también significa que no has cambiado nada... Sigues intentando cambiar la personalidad de tu ex y no estás dispuesto a entender sus verdaderas necesidades. Aún no puedes lidiar con los conflictos de la forma correcta.

El sólo hecho de ser efectivo en recuperarla no es suficiente... Debes poder mantener la relación a largo plazo.

Es sorprendente conocer personas que se niegan a esto... La falta de conocimiento destruirá tus oportunidades con tu ex para siempre.

Entonces, ¿Qué es lo que hace falta en verdad? Pues diría que mucho... Hay muchas cosas que debes considerar si quieres hacer un lazo realmente fuerte.

Sigue estos pasos y nunca tendrás problemas para mantener tu relación fuerte...

**Comienza de nuevo:** Entre más pronto superes el pasado, mejor será para tu relación... La mayoría termina abriendo viejas heridas del pasado después de recuperar a su ex, lo que sólo empeora la situación. Deja el pasado donde está... Concéntrate en el presente y esfuérzate por mejorar este momento.

Sin embargo, habrá ocasiones en que tu ex mencione cosas del pasado... ¿Qué hacer entonces?

Bueno, simplemente dile que has cambiado y que quieres dejar el pasado atrás... Dile que lamentas lo que sea que hayas hecho y que has aceptado tus errores... Esto instantáneamente disminuirá su ira y acabará con esos temas.

Recuerda que la mejor forma de responder ante esta situación es mostrarte de acuerdo con ella.

**Intenta entender en lugar de juzgar:** ¿Cuántos de nosotros realmente intentamos entender a nuestras parejas? Déjame decirte algo... Simplemente no puedes juzgar mientras estés entendiendo... Al mismo tiempo, no puedes entender mientras estés juzgando.

Esas cosas no funcionan juntas. Una vez que entiendes el punto de vista de tu ex y comienzas a ver las cosas desde su perspectiva... Te resulta más fácil resolver los conflictos de forma pacífica.

**Escucha:** Habrá ocasiones en que tu pareja sólo necesita que la escuches... No está buscando un consejo... Una solución... Simpatía o cualquier otra cosa. Sólo desea tu atención.

La relación por lo tanto, es un juego de paciencia, debes asegurarte de prestar atención y escuchar a tu pareja incluso cuando no tengas ganas.

**Entiende tu responsabilidad:** Mucha gente inicia una relación esperando que su pareja cuide de ella... Una relación es algo mutuo y ambos integrantes deben compartir la responsabilidad. No debes esperar que tu pareja sea quien siempre haga las cosas.

Confía en mí para esto... Mientras asumas responsabilidades y hagas lo que debes hacer, tu pareja automáticamente hará su parte en la relación.

**Ofrécele amor incondicional:** No mantengas expectativas especiales o exigencias de tu pareja. Ámala de cualquier forma... Amarla a toda costa significa dar amor incondicional, es decir, amar sin pedir nada cambio.

Cuando empiezas a esperar cosas a cambio, se vuelve una transacción y cada vez querrás más... Créeme, mientras más esperes más decepcionado estarás.

**Hazla sentir bien:** ¿Sabías que un pequeño cumplido puede hacer maravillas en una relación? Ten un pequeño detalle diariamente para que tu pareja se sienta lo suficientemente especial como para mantener la relación fuerte a largo plazo.

Decirle que es lo mejor que te ha ocurrido... Decirle que tienes suerte de tenerla... Son cosas pequeñas que hechas con regularidad añaden fuerza adicional a tu relación cada día.

**Sorpréndela de vez en cuando:** Esto evita que la relación caiga en una rutina aburrida... Una película sorpresa... Una cena o un simple paseo pueden lograr maravillas a largo plazo.

Haz un hábito de hacer cosas nuevas regularmente. Después de todo, una de las principales razones por las que las parejas se aburren es porque permiten que les pasen cosas en lugar de tomar el control y hacer que las cosas pasen.

En lugar de vivir lo que te toca, has que las cosas ocurran.

**Dale espacio:** Esta es una de las cosas más importantes que debes hacer a como de lugar... Cuando viven juntos, habrá ocasiones en que tu pareja tenga la necesidad de tener un tiempo a solas.

Es sumamente recomendable permitir que tu pareja salga con sus amigas y dejarle disfrutarlo. De hecho, buscar espacio extra es una de las principales razones por las que muchas parejas intentan la separación.

**Apóyala en los tiempos difíciles:** Tu pareja nunca se atrevería a dejarte si siempre estás allí para ella en los momentos difíciles. Sé la persona que le da ánimo durante las dificultades... Intenta motivarla en lugar de criticarla.

Ofrece soluciones en lugar de empeorar sus problemas... Apóyala en lugar de abandonarla... Intenta ser una fuente de motivación.

En resumen... Haz lo que puedas para ayudar.

**Aprende de tus errores:** Algunas personas siguen cometiendo los mismos errores una y otra vez, lo que sólo empeora la relación. Intenta aprender de ellos y asegurarte de no repetirlos.

Repetir el mismo error una y otra vez solo le dará a tu pareja la impresión de que no te estás esforzando y que tienes la misma actitud hacia la relación... Al hacer esto, sólo le estás dando más razones para deshacerse de ti.

Y comúnmente, eso sólo dificultará más las cosas. Debes aprender a perdonar...

No perdonar a tu pareja significa que has plantado la semilla del odio en la relación y crecerá con el tiempo.

Puedes esperar que las cosas mejoren pero sólo empeorarán en el futuro... La única forma de salir de allí es perdonar y olvidar los errores de tu pareja.

**No intentes cambiarla:** la principal razón por la que la mayoría de las relaciones terminan es porque la gente siempre está intentando cambiar a su pareja, tu pareja nunca cambiará sólo porque tú esperas que cambie.

¡Créeme! No importa cuánta energía pongas en ello... Si tu pareja va a entender, lo hará... De lo contrario, no importa cuánto te esfuerces para convencerla, no lo lograrás... Es así de simple. Intentar cambiarla o imponerte sólo creará más conflicto.

**Culpa a las acciones y no a la persona:** La mayoría tiende a culpar a las personas y no a las acciones que la persona... Si alguien hizo algo que no te gusta, no significa que debas culpar su personalidad... Debes culpar la acción.

Algunas acciones no determinan realmente la personalidad de alguien, por lo tanto entiende que no es que tu pareja tenga un problema, son ciertas cosas que ella hace algunas veces... Lo que se puede solucionar fácilmente con un poco de entendimiento de ambas partes.

**Aléjate de tu pareja cuando tengas un mal estado de ánimo:** He observado que alejarte de tu pareja cuando atraviesas una fase emocional extraña, es lo mejor que puedes hacer. Por lo general cuando estás sufriendo emociones altamente negativas, es más probable que cometas errores devastadores, con los que será difícil lidiar en el futuro.

Si tu pareja intenta obligarte a hablar, pídele amablemente que te de espacio, di que no te sientes bien y necesitas descansar... Dilo en buen tono... Mientras seas amable, ella entenderá y te dará el espacio que necesitas.

**Abre canales de comunicación:** ¿Te has encontrado en una situación en la que sientes que tu pareja no te estaba escuchando? ¿Sentías como que estaba deseando que dejaras de hablar para tener la oportunidad de expresar sus opiniones?

En este punto, ¿Te preguntabas qué propósito tenía siquiera intentarlo cuando ella no estaba dispuesta a entender?

Aquí es donde muchas personas ni siquiera se molestan en compartir sus pensamientos porque sienten que su pareja no los entenderá... Y con el tiempo, eso sólo empeora.

Por lo tanto, es absolutamente esencial abrir canales de comunicación siempre que sea posible... Hazme caso en esto... Siempre tendrás problemas en tu relación mientras tú y tu pareja no hablen libremente sobre cualquier cosa.

Demuestra a tu pareja que estás dispuesto a escuchar y entiende su punto de vista... Verás que "entendimiento" es la palabra clave aquí.

**Nunca asumas nada:** Asumir sólo trae confusión que eventualmente llevará a falta de confianza, lo que dará lugar a una ruptura tarde temprano. Cuando comienzas a asumir cosas, comenzarás a tener dudas... Y las dudas llevan a la falta de confianza, y eso sólo crea más fricción en la relación.

Lo más sabio que puedes hacer es investigar los hechos antes de llegar a una conclusión. Nunca asumas... Busca los hechos y se paciente.

# Capítulo 14

---

## Respuestas a Preguntas Vitales

P. He estado acosando a mi ex por un tiempo... ¿Lo he arruinado?

No exactamente. Aún puedes aplicar la regla de no contacto comenzando hoy mismo y estarás encaminado nuevamente. Recuerda que tu pasado no importa si decides entrar en acción ahora mismo.

P. ¿Qué hago si ella encuentra otro hombre mientras estoy en la fase de no contacto?

Incluso si lo hace, nada garantiza que sea una relación a largo plazo... Probablemente se trate de una relación de rebote y no creo que debas preocuparte por eso. Sin embargo, lo mismo puede ocurrirte a ti... Quizás encuentres a alguien mucho más interesante que tu ex durante la fase de no contacto... Incluso podrías perder tu deseo de recuperar a tu ex.

P. Me resulta muy difícil mantener la regla de no contacto. ¿Qué debo hacer?

Bueno, si ese es el caso probablemente estés en casa todo el día sentado y no estás usando la "técnica de cambio instantáneo". Oblígate a salir de casa y conocer gente nueva. ¡Confía en mí! Cuando comienzas a socializar el dolor desaparece mágicamente.

P. ¿Qué sucederá si rompo la regla de no contacto y llamo a mi ex?

¡Bueno! Regresarás al día uno y tendrás que hacer todo de nuevo. Debe ser estricto con la regla de no contacto... ¡Sin excepciones!

P. ¿Debería regresar con mi ex si me ha traicionado?

Bueno, esta pregunta debes hacertela a ti mismo... ¿Realmente lo deseas? Puedes sentir que es lo correcto pero si te ha traicionado, hay una alta probabilidad de que lo haga nuevamente. ¿Acaso no puedes oler el miedo al compromiso?

P. ¿Y si mi ex me evita después de haber practicado la regla de no contacto?

En ese caso, tu ex sigue sintiendo fuertes emociones y seguramente está muy herida. Esto significa que debes agregar más días a la regla de no contacto y permitirle superar sus emociones.

P. ¿Debería decirle mi ex que he estado saliendo con otras mujeres?

Bueno, si tu ex está muy ansiosa por saber lo que has estado haciendo... Puedes decirle pero, si no te lo pregunta no se lo digas. Sin embargo, diría que para mantener las cosas claras y la relación fuerte en el futuro siempre es bueno ser completamente honesto y transparente.

P. ¿Qué hacer si trabajo con mi ex o tengo que verla todos los días?

En ese caso, evitarla completamente no es posible. No deberías ser muy amable, y al mismo tiempo tampoco ser grosero con ella. Sólo salúdala normalmente y haz tu trabajo. No le demuestres ningún tipo de emociones.

P. ¿Qué pasa si mi ex me olvida durante la falta de contacto?

La buena noticia es que también olvidará los malos recuerdos, eso te facilitará el proceso de recuperarla. Pero por lo que sé "la ausencia hace crecer el cariño". Así que no te preocupes. Sólo apégate al plan.

P. ¿Qué pasa si tenemos hijos juntos?

Visita a tus hijos a casa de tu ex de vez en cuando o si puedes llévalos a tu casa, pero no demuestres ningún tipo de apegos emocionales con ella. Al mismo tiempo, no demuestres celos si tu ex está saliendo con otro hombre.

P. ¿Qué hago si encuentro a mi ex durante la fase de no contacto?

Actúa extremadamente feliz y confiado... Ella debe tener la impresión de que hay algo emocionante en tu vida que te tiene así de feliz. Sostén una pequeña conversación y vete lo antes posible... No alargues demasiado el momento.

P. ¿Qué tal si me encuentro a mi ex mientras ella está en una cita?

Bueno, aquí debes actuar muy calmado como si estuvieras psicológicamente neutral. No demuestres reacciones negativas al ver a tu ex con otro. Sé muy educado... Saluda y vete. Tu ex se quedará pensando por qué no te has puesto celoso... Cómo pudiste olvidarla tan rápido... Estará cuestionándose, aumentará su curiosidad y querrá investigar.

P. ¿Qué hago si necesito las cosas que tiene mi ex o viceversa?

Bueno en ese caso, debes buscar rápidamente tus cosas y regresar sin hablar mucho o permitirle a ella hacer lo mismo.

P. ¿Qué hacer si comparto un departamento con mi ex?

En esta situación lo más importante debe ser mudarte... Quedarte con ella sólo conseguirá que tengan más contacto, y la regla de no contacto no será efectiva.

Pero si no puedes mudarte y no hay opción, adopta una actitud de "no me importa". Demuéstrale que la has sacado de tu mente y comienza a hacer lo que harías normalmente durante la fase de no contacto para mejorarte a ti mismo.

P. ¿Qué hago si después de la fase de no contacto ella sólo quiere ser mi amiga?

Bueno, eso quiere decir que lo has intentado demasiado pronto... Cuando te conviertas en "sólo amigos"... Te resultará mucho más difícil recuperarla porque ella estará saliendo con otras personas mientras te mantiene como amigo. Es mejor usar la regla de no contacto por más tiempo si deseas mejores resultados.

Al mismo tiempo, ella quizás te mantiene cerca por seguridad en caso de no poder encontrar a alguien más. Mientras ella no te trate como su prioridad, no creo que debas considerar ser sólo una opción para ella.

P. ¿Qué hago si tengo contacto regular con la familia con los amigos de mi ex?

Bueno entonces usa esto a tu favor... Una de las mejores formas posibles de demostrar a tu ex que realmente has cambiado es a través de sus amigos y familia. Mientras demuestres un cambio en tu personalidad, sus amigos y familiares lo notarán y sin duda le dirán a ella todo sobre ti y lo que has estado haciendo.

P. ¿Qué hago si siempre pierdo el control?

Esto es muy común que ocurra a medida que pasa el tiempo... Puede que sientas una fuerte necesidad de contactarla... Pero en lugar de eso llama a tu familia, compañeros o un viejo amigo. Si sientes que el cambio instantáneo no está ayudando mucho, quiere decir que no estás en el entorno adecuado. Debes involucrarte en un entorno ocupado donde tengas mucha actividad.

Muévete... Ve al centro comercial... Juega un deporte... Ve al cine... Sal a caminar. Recuerda que sentarte en un solo lugar le dará a tu mente tiempo suficiente para concentrarse en las viejas heridas. Debes ponerte en movimiento.



# Capítulo 15

---

## Cuando las cosas no salen como quieres

“Si obtienes lo que quieres, sufres; si obtienes lo que no quieres, sufres; Incluso si obtienes exactamente lo que quieres, sufres porque no puedes conservarlo para siempre. Tu mente es tu opinión. Quieres estar libre de cambios, libre de dolor, libre de las responsabilidades de la vida y de la muerte. Pero el cambio es ley y aunque se desee muchísimo que las cosas cambien, la realidad seguirá su camino”.

Dan Millman

Déjame advertirte: no debías leer este capítulo a menos que hayas seguido todo el plan y nada haya funcionado para ti. Mientras te mantengas fiel al plan, la posibilidad de no recuperar a tu ex es muy pequeña.

Hay ocasiones en la vida en las que las cosas no salen como las has planificado...

Mientras sigas el plan y hagas todo correctamente, es muy baja la posibilidad de que no consigas reconciliarte con tu ex... Pero si tu ex está muy reacia a volver contigo, quizás sea hora de seguir tu camino.

Verás; para cuando estés leyendo esto, no sentirás realmente una fuerte urgencia emocional o deseo de recuperarla.

Este será un momento en que tendrás a tu ex como una opción pero no como una verdadera prioridad. Lo que significa que te gustaría tenerla pero no que darías cualquier cosa por ello.

La razón es que al practicar la regla de no contacto y seguir el plan mencionado en el libro, llegas a una posición emocional en la que puedes fácilmente superarla porque tus sentimientos no son tan intensos como solían ser al principio.

Voy a contarte una historia muy interesante... Es sobre mi buena amiga Carol... Su novio de cuatro años la termino por teléfono... Ella estaba absolutamente devastada. De hecho, la ruptura resultó una bendición para ella porque no sabía que estaba viviendo una vida de constante tortura.

No sabía que hacer... Según ella las cosas parecían estar bien... Aunque solían tener discusiones constantes y él siempre quería cambiarla, nunca pareció algo que llevaría a una ruptura.

Le pedí que describiera a su novio en detalle y este es el resumen...

- A él no le gustaban muchas cosas de ella y quería cambiarla.
- Siempre era muy crítico hacia ella y solía menospreciarla en cada ocasión.
- La consideraba una novia regañona y ella siempre sintió que él no la escuchaba.
- Él siempre quiso espacio y ella sentía que no pasaban suficiente tiempo juntos.
- Ella siempre dijo que él no la entendía.
- Siempre solían comenzar el día con una discusión sobre cualquier cosa.
- Hubo días en que él la evitaba por completo.
- No había verdadera química entre ellos.

Ambos tenían expectativas demasiado altas que no estaban siendo satisfechas.

Ambos solían culparse mutuamente por sus propias fallas.

Le expliqué que esa relación mostraba todos los signos típicos de una relación problemática.

El hecho es que... Entre más tiempo pases con alguien, más difícil será separarte incluso cuando las cosas no son como esperas.

Según yo, la ruptura sucederá tarde o temprano porque hay demasiada fricción en la relación. Simplemente no puedes mantener una relación cuando las bases son débiles.

Ella se encontraba en un estado de depresión extrema y pensaba que era el fin del mundo. Su sentido de seguridad se había destruido porque pensó que nunca encontraría a nadie más en su vida.

Instantáneamente le di el plan y le pedí seguirlo fielmente. Comenzó a practicar la regla de "no contacto" y en paralelo se inscribió en una página de citas... Nunca sabes lo que te vas a encontrar hasta que comienzas a buscarlo.

Luego de unos días ella se encontró con lo que describió como un tipo muy interesante y comenzó a conversar con él... Llegaron a un punto en que chateaban regularmente y finalmente decidieron conocerse en un lugar común... Y, cosa interesante, compaginaron instantáneamente.

Ella siente que este hombre realmente entiende sus necesidades y son perfectos el uno para el otro. Ella dice que este hombre es en verdad el príncipe azul con el que siempre soñó.

Ahora, ella no habría conocido a este hombre si se hubiese quedado atorada en su antigua relación tóxica. Como ves, la ruptura resultó una bendición para ella.

Algunas veces tienes que perder a alguien con quien crees tener una conexión para encontrar a alguien con quien realmente puedas conectarte. Si una puerta se cierra otra siempre se abrirá... Es la ley de la vida.

Por lo tanto, si las cosas no salen como lo has planificado... Siempre habrá alguien mejor esperando por ti en algún lugar.

# Capítulo 16

---

## Evita una Ruptura que aún no ha Sucedido

No hace falta ser un genio para saber cuándo una relación va por mal camino... He aquí algunos de los síntomas comunes que indican que tu pareja está a punto de romper contigo:

**1. Está más concentrada en sí misma:** Tus necesidades se vuelven secundarias para ella y no te valora como solía hacerlo. Se concentra más en sí misma y utiliza con mayor frecuencia la palabra "yo" que la palabra "nosotros".

**2. Ya nada parece complacerla:** ¿Estás atorado en una situación donde no importa lo que hagas, simplemente no parece suficiente para ella? ¿Puede que en el pasado, cuando hasta las cosas más pequeñas la hacían extremadamente feliz y ahora, cualquier cosa que hagas nunca es suficientemente?

Lucía amaba a Manuel... Solía hacer todo lo posible para complacerlo.

Un día, Lucía decidió limpiar el armario de Manuel... Pensó que estaría muy complacido por ello... Lucía pasó seis horas limpiando todas sus cosas y aunque no había terminado, decidió tomar un descanso cuando Manuel regresó del trabajo...

Ella esperaba que Manuel estuviera muy complacido y agradecido por lo que hizo, pero para su sorpresa reaccionó negativamente ante la situación. En lugar de alegrarse y apreciar lo que hizo, reclamaba las cosas que había hecho mal, y se molestó por objetos que estaba mal ubicados.

Como ves, en lugar de concentrarse en la limpieza, prefirió enfocar su energía en las cosas malas y lo que pudo haberse hecho mejor.

¿No resulta extremadamente obvio que Manuel no aprecia más a Lucía?

La falta de apreciación es un signo muy común de que la relación está al borde de la ruptura.

**3. ¿Sientes que tu pareja desea que cambies?:** Tu pareja se ha vuelto sumamente crítica contigo y ha perdido el interés en ti. Siempre intenta que hagas las cosas de una forma que te resulta incómoda.

Se siente como si tuviera la extraña misión de cambiarte... Siempre intenta recordarte que no eres lo suficientemente bueno.

**4. Ya no eres su máxima prioridad:** ¿Sientes que te ha estado dando un trato promedio últimamente? ¿Sientes que ya no recibes la apreciación que solías obtener de ella?

Este es un signo muy común de falta de interés y probablemente significa que tu pareja ya no te valora como solía hacerlo... Constantemente sientes que eres menospreciado en la relación por alguna razón.

**5. Hace montañas a partir de granos de arena:** Se encuentra en ese extraño estado emocional de altos y bajos en los que pelea contigo hasta por las cosas más insignificantes. En éste momento tu pareja se encuentra sumamente agitada y probablemente quiere deshacerse de ti.

**6. Corta drásticamente el contacto contigo:** Ya no comparte contigo como solía hacerlo... Disminuye drásticamente el tiempo que pasa a tu lado y actúa como si estuviera siempre ocupada.

**7. Deja de hablarte de sus cosas privadas:** Comienza a tener secretos repentinamente y no comparte mucho contigo. No te comenta su vida privada.

**8. Ha perdido la atracción por ti:** Parece como si hubiese perdido el nivel de atracción que tenía hacia ti.

Verás, detener una ruptura no es tan difícil... Sólo debes asegurarte de actuar antes de que suceda. Éste es el truco secreto que siempre funciona...

Ahora debes hacer algo que tu pareja nunca se esperaría... Si quiere romper contigo, no necesariamente significa que quiere deshacerse de ti. Lo único que desea ahora es cierta satisfacción emocional y siente que la ruptura ayudaría.

No debes cometer el error común de la gente... Lo único que debes hacer es satisfacer sus emociones... Eso es todo.

Cuando recibes las señales típicas de que está perdiendo atracción por ti y probablemente quiera terminar, asegúrate de "HABLAR" con ella antes de que ella inicie esa conversación.

Actúa calmado y dile que necesitas hablar sobre algo importante. En éste punto hazle saber que has estado sintiendo que la relación no va bien y algo parece no estar funcionando, por lo tanto crees que necesitan espacio o tiempo libre.

Cuando haces esto, indirectamente estás rechazando a tu pareja antes de que ella te rechace a ti... Instantáneamente cambiará de opinión porque está siendo

rechazada. Pero al mismo tiempo hazlo de forma muy calmada y amable. Dile que es la mejor persona que has conocido y añade algunos cumplidos. Esto la hará pensar que si es tan genial, por qué está sucediendo todo esto.

Ahora debe aceptar el asunto y decidir la ruptura, pero esto no significa realmente que esté de acuerdo con ella. En la mayoría de los casos, se mostrará muy renuente y querrá discutirlo, lo que detendrá la ruptura de inmediato. Sin embargo, si está de acuerdo en darse un espacio... Actúa calmadamente y comienza a usar la regla de "no contacto". En unos días, volverá a ti.

Por otro lado si ya te ha dicho que quiere terminar contigo, en lugar de discutir y estar en desacuerdo; acéptalo... Di que sientes que es lo correcto y que quizás no son compatibles.

De nuevo, al decir esto, le estás dando lo último que se esperaba de ti y al mismo tiempo le resultará difícil aceptar el hecho de que estás de acuerdo porque estaba buscando satisfacción emocional; al acceder la llevas a un peor estado.

# Capítulo 17

---

## ¿Y si he sido yo quien terminó la relación?

Una pregunta vital que la mayoría tiende a hacerse es ¿Qué pasa si he sido yo quien terminó con mi ex?

¿Así que te deshiciste de ella porque parecía lo correcto entonces, pero ahora te arrepientes de lo que hiciste?

Bueno, si este es el caso será muy fácil para ti porque eres quien tiene el control desde el principio. Pero ahora tú quieres a tu ex y quizás ella no necesariamente te quiero de vuelta.

Esto es lo que funciona muy bien... Lo único que debes hacer es decir la palabra mágica "Perdón".

Simple ¿No te parece?

No lo hagas por teléfono, email o por Internet... Hazlo en persona cara a cara.

Di que te has dado cuenta de lo equivocado que estabas y entiendes el dolor que le has causado. Dile que desde el día que terminaste con ella has tenido una gran sensación de vacío y te has dado cuenta de lo que ella significa para ti.

No ruegues o le pidas volver contigo... Porque eso te hará parecer necesitado o inseguro. Tendrás una mejor oportunidad de recuperarla mientras mantengas un alto nivel de dignidad y auto respeto.

Luego, di que no esperas nada a cambio pero que querías disculparte por haber sido un idiota. No digas nada más y vete.

Ella quizás te detenga en ese momento o te contacte unos días después.

Nota importante: por favor lee "El Libro Naranja" después de esto...

Notas finales:

Ahora tienes las herramientas y no creo que haya razones para que fracasases a partir de ahora. Recibo cientos de correos de personas todos los días diciéndome como mi sistema los ayudado a recuperar a su ex o a salvar la relación.

Si tienes una historia similar por favor escríbeme... Nada me hace más feliz que saber que he tenido éxito en ayudar a alguien que realmente lo necesitaba. Escríbeme todas tus historias a este correo: [soporte@elmachoseductor.com](mailto:soporte@elmachoseductor.com)

Antes de terminar... He aquí un poderoso artículo escrito por uno de mis buenos amigos. Es absolutamente recomendable y lo sugiero.

### **"La vida es una batalla y estás en guerra... Pero CONTIGO MISMO"**

Suena un poco extraño ¿No te parece? Quizás te estés preguntando cómo alguien puede pelear consigo mismo.

La mayoría no nos damos cuenta que uno de nuestros peores enemigos somos nosotros mismos. En términos comunes, eres tú mayor enemigo.

¿Te has encontrado en la situación donde desesperadamente deseas hacer algo, pero sientes como si tuvieras un obstáculo? Algo tan fuerte que parece físico.

Sabes lo que tienes que hacer... Pero esa extraña fuerza que te congela cuando sabes que debes entrar en acción.

Aquí es cuando podrías terminar en una discusión interna contigo mismo intentando luchar contra esta fuerza... Pero en la mayoría de los casos, demostrará ser mucho más poderosa que de lo que jamás imaginaste y quizás debas rendirte a ella y hacer lo que te dice.

Entonces, ¿Cómo llamamos a esta fuerza? Bueno, en palabras simples, la mayoría lo llama "MIEDO"... Pero la pregunta principal es de dónde viene exactamente. ¿Es algo externo? ¿Llegó a tu casa tocando la puerta? No...

Es algo que ya vive dentro de ti. Y mientras más batallas en gana, más fuerte se vuelve. Sin embargo, el miedo es sólo una de las muchas emociones que se interpondrán en tu camino de la vida. Hay otros chicos malos conocidos como...

Confusión, debilidad, celos, envidia, inseguridad, aburrimiento, culpa, inferioridad, estrés, depresión, ira.

Puede que estos no sean tan fuertes como el miedo pero son más o menos lo mismo, es decir sentimientos "NO TAN BUENOS".

Según la mayoría de la gente, la vida es muy compleja y un poco difícil de descifrar, pero permíteme resumírtelo en términos simples: "Tu vida es una batalla contra tus propias emociones". Eso es todo.

Es un trabajo 24/7 365... Nunca termina.



Tus emociones te jugaran sucio todo el tiempo... Tanto si estás preparado como si no... Están listos para la guerra con sus mejores y más efectivas herramientas de tortura. Y lo gracioso es que ni siquiera te van a advertir... Sólo atacarán.

Concéntrate en cómo te sientes ahora... Si estás pasando por cualquiera de las emociones anteriores o similares, es más que obvio que han ganado la guerra.

Según la mayoría, fuerzas exteriores activan esas emociones... Es decir, no vienen de adentro sino de afuera. Pero la realidad es que no estás peleando contra nada ni nadie del mundo exterior sino contra tus propias emociones negativas.

Si alguien te llama estúpido y tú te sientes iracundo, triste o deprimido por ello, no es lo que te dijeron lo que realmente importa, es como reaccionas ante eso. Y, esa reacción está basada en tu nivel de equilibrio emocional.

Si has estado perdiendo constantemente la guerra contra las emociones negativas, es más que obvio que no te encuentras en el estado emocional correcto.

Entre más guerras ganen esos chicos malos contra ti... Más fuertes se hacen.

De hecho, eres tú quien les permite ganar la guerra. Es como si tuvieras una tienda y una persona viene cada día a robar dulces pero tú no haces nada hasta el día en que quiere llevárselo todo, entonces es demasiado fuerte para detenerlo. De la misma forma le permites a esas emociones negativas reprimirte... Eres el vendedor que no hace nada contra el ladrón de dulces.

¿Has visto personas que solían tener ocasionales momentos de ira pero con el tiempo han empeorado? Ahora se molestan por cualquier cosa. Ese tipo de personas están perdiendo constantemente la batalla interna, y mientras más batallas pierden, más bajo caen porque el enemigo interior se hace más fuerte.

Lo único que se interpone en el camino hacia tus sueños son esos chicos malos... La gente sumamente exitosa en todas las áreas de su vida ha dominado el arte de derrotar a esos chicos malos y siempre están preparados para la guerra.

La única forma de que consigas lo que quieres en la vida es liberando tu mente de esas emociones negativas. Tu nivel de éxito en la vida será dime directamente proporcional a tu habilidad para combatir tus enemigos interiores.

La única forma de lidiar con ellos es no permitirles ganar... Cada vez que te sientas dominado por uno de esos enemigos, hazte la siguiente pregunta: ¿Qué voy a perder si me rindo ahora? ¿Cuáles son las posibles cosas de las que te podrías perder si le permites a esas emociones dominarte?

Concéntrate en la recompensa a largo plazo en lugar del alivio temporal del dolor. Rendirte ahora puede que te libere de la tensión del momento, pero a largo plazo será peor para ti.

Recuerda que si no actúas ahora, nunca lo harás. Es tan simple como eso.

Si dejas que las cosas te ocurran ahora, ¿Qué te hace pensar que actuarás en el futuro? Si estás seguro de que podrás hacerlo en algún momento en el futuro, ¿Por qué no hacerlo ahora? Recuerda que cuando te dices a ti mismo no hacer algo, no eres tú sino esos chicos malos tratando de convencerte de renunciar.

Aprende a ser quien toma el control y actúa... En lugar de ser la víctima que siempre termina siendo manipulada.

**Por los mejores de los éxitos...**

**Andrés Orraca**