

Las 21 Claves
MAS
Importantes
PARA
Recuperar a
TU EX

A stylized illustration of a white unicorn's head, shown in profile facing right. The unicorn has a single, large, vibrant green eye with long, dark eyelashes. The background is solid black, which makes the white unicorn and the yellow text stand out prominently.

Andres Orraca

ATENCIÓN: No leer este libro hasta haber completado el Manual Principal “La Fórmula Para Recuperar a Tu Ex”.

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.

1. "Nunca La Acoses"

La principal razón por la que tu ex se alejó de ti, es porque necesita algo de espacio... No quiere decir que realmente desee deshacerse totalmente de ti.

Sólo necesita distancia para organizar sus emociones. Lo mejor que puedes hacer durante las fases iniciales de la ruptura es dejarle el camino libre.

¡Confía en mí! Nada le preocupará más que el hecho de que ya aceptaste la ruptura y decidiste continuar tu vida.

2. "Actúa Como Si Ya La Hubieras Superado"

Incluso si no lo has logrado, debes actuar como si ya hubieses superado la ruptura. Es lo último que ella espera que hagas, continuar tan pronto. Verás, lo curioso es que incluso si ella te dejó, aún tiene expectativas sobre ti.

Y la mejor forma de lograr que vuelva a desearte es no cumplir esas expectativas... Cuando actúas diferente a lo que ella espera, se perturbará un poco y ¡querrá recuperar tu atención!

3. "Evita El Contacto Y Demuestra Que La Superaste"

Por favor revisa el libro principal para entender en detalle este principio. La regla de no-contacto significa simplemente que evitarás todo tipo de contacto

con tu ex hasta ya no estés necesitado emocionalmente.

Cuando consigues practicar exitosamente esta regla... Estás de cierta forma transmitiendo a tu ex que has continuado con tu vida y será entonces cuando ella comience a sentir que te está perdiendo realmente.

4. "Crea La Sensación De Pérdida En Su Mente"

¿Sabías que los humanos desean las cosas que no pueden obtener fácilmente? El hecho de que no sea fácil tenerte hará que ella se esfuerce el doble y al mismo tiempo tendrá miedo de perderte por completo.

Cuando acosas a tu ex constantemente, le haces saber que la necesitas, lo que le da la sensación de tenerte. Mientras sepa eso, ni siquiera se molestará en intentar recuperarte.

Pero cuando notes que comienzas a superarla... Empezará a sentir que te pierde, aunque no haya sentido eso con anterioridad.

La sensación de perder algo que considerabas tuyo es una gran incentivo, que la motivará a buscarte nuevamente. Es el mismo temor de saber que estás a punto de perder tu empleo, y haces lo que sea para mantenerlo.

5. "Convéncete A Ti Mismo... No A Tu Ex"

La mayoría intenta convencer a su ex de gustarle nuevamente... Déjame garantizarte algo. Nunca conseguirás obligar a tu ex a que le gustes otra vez. Mientras más te esfuerces en ello más lejos conseguirás alejarla de ti.

¿Es decir que nunca cambiará de opinión sobre ti? **Pues NO.**

Ella cambiará cuando tú cambies. ¡Sí! Así de simple. Sólo debes convencerte a ti, a nadie más. Cuando aceptes la ruptura y dejes de luchar contra ella, comenzarás a hacer automáticamente lo que necesario para recuperarla. Ocúpate de ti y no de tu ex.

6. "Deshazte De Los Mata-Pasiones"

Se sabe que la necesidad y la desesperación son los dos mayores mata pasiones que te dificultarán en extremo la tarea de recuperar a tu ex.

Mientras demuestres altos niveles de necesidad y desesperación, tu ex intentará evitarte a toda costa. Al actuar necesitado, le transmites indirectamente que tú eres el desesperado por recuperarla.

Siempre recuerda que en una relación, el necesitado es el que nunca decide ni tiene control. Siempre estarás a merced de las decisiones de tu ex mientras sigas actuando necesitado.

7. "Tus Posibilidad De Recuperarla Es Directamente Proporcional A Tu Nivel De Autocontrol"

El menos emocional y más controlado de la relación consigue tener el sartén

por el mango. Tu éxito o fracaso para recuperar a tu ex dependerá completamente de lo bien que puedas lidiar con tus propias emociones.

8. "No La Tengas Como Tu Prioridad #1"

Definitivamente te irás por mal camino si tu ex está en el primer lugar de tu lista de prioridades actual. Ella sólo te tiene como una opción entonces ¿Por qué tú la tienes como tu primera opción?

No le des a tu ex un trato que no merece. Jamás ofrezcas respeto si no estás recibiendo lo mismo a cambio.

9. "Debes Superarla Para Recuperarla"

Este puede parecer un concepto extraño pero el hecho es que para recuperar a tu ex primero debes superarla, es decir que debes deshacerte de la necesidad emocional.

Mientras seas reactivo emocionalmente y mantengas apegos emocionales por recuperarla, siempre tendrás problemas.

10. "Mantén Tus Opciones Abiertas"

Nunca dependas demasiado de tu ex... No pongas todas tus esperanzas en recuperarla. Sal y conoce nuevas personas. Te sorprenderá agradablemente todo lo que te has estado perdiendo.

11. "No Tengas Expectativas"

Una de las principales razones por las que la gente resulta herida es porque no se cumplen sus expectativas... Habrá ocasiones en las que te enterarás que tu ex está saliendo a citas de nuevo... Esto puede ser terriblemente devastador.

Pero cuando no esperas nada de ella, le estarás quitando a tu ex todo su potencial para herirte. Llegarás a un punto en que las acciones de tu ex no determinarán tu estado de ánimo.

12. "El Hambriento No Come"

Esto simplemente quiere decir que los más desesperados nunca consiguen lo que desean o deben esforzarse en extremo. Entre mayor sea tu desesperación menor será tu probabilidad de recuperar a tu ex.

La única forma de conseguirlo es siendo seguro y no necesitado. Quien tiene más consigue más. Por eso siempre se dice que el pobre se hace más pobre y el rico más rico.

13. "Entiende Que Deseas A Tu Ex Pero No La Necesitas"

Este es el concepto que a la mayoría le cuesta entender. Debes entender que tú deseas estar con tu ex pero esto no significa que no pueda vivir sin ella.

¿Qué es lo peor que puede pasar en la vida? Cualquiera dirá que la muerte. Y también se puede superar la muerte de un ser querido, por lo tanto, ¿Por qué dices que nunca podrás superar la ruptura con tu ex?

14. "Cuando Ella Demuestre Interés - Conviértete En Un Reto..."

Hacer que tu ex se interese es sólo la mitad de la batalla... Lo siguiente es actuar como un reto. Mientras ella tenga que esforzarse para tener tu atención siempre se esforzará más.

Siempre valoras más las cosas costosas que las gratuitas.

15. "Controlas La Situación Ella Te Controla A Ti"

Esto quiere decir que no entrar en acción de inmediato te causará un gran dolor... Sentarte todo el día a pensar en tu ex te hará más miserable. Debes seguir inmediatamente el plan mencionado en el manual "La Fórmula Para Recuperar a tu ex".

Sólo tienes dos opciones en esta situación... Entrar en acción y controlar la situación o renunciar y ser víctima de la situación.

No escojas la conveniencia temporal por el dolor a largo plazo. Sé fuerte y mantente apegado al plan.

16. "Jamás Te Preocupes Por La Competencia"

Enterarte de que tu ex está saliendo con alguien podría activar muchas inseguridades y sentirás una urgencia extrema por ponerte en contacto con ella nuevamente o incluso espiarla. Y esto sólo significa que tiene problemas de inseguridad.

Déjame decirte que mientras mantengas altos niveles de autocontrol y demuestres a tu ex que no te importa con quien salga, darás vuelta a la situación en segundos.

Si te encuentras accidentalmente a tu ex mientras está en una cita, no la evites ni te alteres por el hecho de que está con otra persona. Sonríe... Y saludala cordialmente a ella y a su cita. Asegúrate de estar muy calmado y feliz pero no pases mucho tiempo allí. Sólo saluda y vete rápidamente.

Verás que cuando no actúas negativamente, transmitirás a tu ex que ya aceptaste la ruptura y probablemente la superaste. Y aunque ella te haya dejado a ti, eso no es muy fácil de digerir.

Se preguntará cómo pudiste superarla tan rápido... Y este pensamiento se quedará dando vueltas en su cabeza día y noche.

17. "Actúa Muy Feliz Pero No Digas A Nadie Por Qué"

Esto parece funcionar muy bien cuando te mantienes en contacto con los amigos de tu ex... La mejor forma de duplicar tu influencia, es hacer que tu ex conozca tu realidad a través de una tercera persona porque de esa forma no le resultará difícil creerlo.

Actúa sumamente feliz como si tuvieras una vida totalmente nueva y haz evidente que estás feliz. Esto pondrá a tu ex a pensar e intentará descubrir la verdadera razón detrás de tu felicidad.

Ella sentirá una gran curiosidad por saber el motivo exacto de tu felicidad... Se sentirá insegura pensando que has encontrado a una nueva persona y que esa persona es la causa de tu alegría.

18. "Nunca Seas Sólo Amigo De Tu Ex"

Este es un error que mucha gente comete... Usualmente rompen la regla del no-contacto y entran en se comunican con su ex demasiado pronto. Tal vez ella vuelva a conversar contigo pero esto no significa que quiera reconciliarse o que le gustas como solías gustarle.

Puede que te pida ser sólo amigos y casi todo el mundo cae en esa trampa... Verás, cuando ella te pide ser sólo amigos, es porque quiere mantenerte por allí como respaldo mientras va a buscar mejores opciones.

Estarás atorado en la zona de amigos mientras ella sale con otros hombres.

No seas plato de segunda mesa para tu ex... La única forma de salir de allí es

retomar la regla del no-contacto.

19. "Entiende Que Tu Ex No Está obligada A Volver Contigo"

La mayoría se decepciona mucho cuando no observa ninguna reacción d su ex luego de romper. Debes entender que para tu ex es sólo una opción y no una absoluta necesidad.

La mayoría intenta obligar o convencer a su ex de reconciliarse, pero esto es como tratar de venderle algo que no quiere comprar.

¿Cómo te sentirías con un vendedor que va a tu casa todos los días tratando de venderte algo que no quieres? ¿No tratarías de evitarlo a toda costa? Tu labor es asegurarte de no terminar siendo como ese vendedor.

En lugar de ocuparte de tu ex, debes ocuparte de ti mismo. Reorganízate y todo lo demás caerá en el lugar que le corresponde.

Trabaja para ser más atractivo y ella sentirá atracción por ti nuevamente.

20. "No Temas Perderla"

Después de la ruptura, la mayoría siente un gran vacío y comienzan a sufrir por ello el resto de su vida.

Déjame hacerte esta pregunta: ¿Llegaste a este planeta con tu ex? Pues obviamente no. Y como no naciste con ella, puedes vivir fácilmente sin ella. ¿Cómo puedes perder algo que nunca te ha pertenecido?

Recuerda que esta sensación de pérdida sólo es temporal y desaparecerá con el tiempo. Cuando no temes perderla... No tienes nada que perder... Y cuando no tienes nada que perder no te preocupará demasiado recuperarla porque emocionalmente la habrás superado.

Entonces estarás en una posición poderosa y tu posibilidad de recuperarla será mucho mayor.

21. "Puntos A Recordar"

"Invierte más tiempo buscando soluciones que llorando por el asunto"

"Un dolor temporal garantiza ganancias futuras"

"Debes hacer cosas incómodas ahora para asegurar comodidad futura"

"No permitas que tus emociones definan tus acciones"

"Aprende a hacer que las cosas pasen en lugar de dejar que ocurran"

"Debes arriesgar para ganar. Debes arriesgarte a perder a tu ex para poder recuperarla"

"Recuperar a tu ex puede traer alivio pero no paz mental"

"Aprende de tus errores pasados en lugar de sentirte culpable por ellos"

"Quienes no hacen lo necesario siempre sufrirán"

"Ten altas expectativas de ti y no de los demás"

Siempre recuerda que podrás recuperar a tu ex haciendo las cosas correctas en el momento adecuado incluso aunque no sientas ganas de hacerlo.

Abrazos Y Éxitos

Andrés Orraca