

RECONQUISTANDO SUA EX





Conteúdo

Aviso Legal

Introdução

Quando bons relacionamentos se tornam ruins

Erros que você pode ter cometido

Restabelecendo contato com seu ex

Reconstruindo um relacionamento mais forte

Ganhando seu distintivo de felizes para sempre





APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Introdução

Existem literalmente milhares de casais em todo o mundo que terminaram com seus parceiros perfeitos (para eles) devido a mal-entendidos muito simples. É triste pensar que muitos desses rompimentos poderiam ter sido completamente evitados se cada um tivesse uma compreensão mais clara do que seu parceiro estava pensando e o que queria do relacionamento.

Infelizmente, como homens e mulheres são biologicamente tão diferentes entre si, há coisas específicas que cada um de nós faz que podem facilmente afastar um parceiro em vez de mantê-lo por perto, como pretendíamos.

Claro que você pode estar sofrendo. Você pode até estar completamente perplexo quanto ao motivo do seu relacionamento ter terminado. Mas a realidade é que bons relacionamentos terminam o tempo todo... sem necessidade.

Isso mesmo – sem necessidade. Se homens e mulheres tivessem um pouco mais de consciência sobre como o sexo oposto pensa, término nunca precisariam acontecer. Na verdade, você poderia ter transformado seu relacionamento com seu ex em uma parceria feliz para a vida toda, onde nenhum dos dois jamais consideraria olhar para um futuro distante.

Se você terminou recentemente com o amor da sua vida, não pense que tudo está perdido. Ainda há esperança de reconquistar seu ex, e é mais fácil do que você imagina. Mesmo que você tenha tentado de tudo para que seu ex saiba o quanto você quer ficar junto, talvez tenha percebido que as coisas não estão saindo como você planejava.

O problema é que não aprendemos sobre como o sexo oposto pensa, então isso é um mistério para a maioria das pessoas. Ficamos presos a testar táticas que achamos que podem funcionar, sem nunca considerar o que nosso parceiro preferiria.

Como Reconquistar Seu Ex

RECONQUISTANDO SUA EX





APRENDA PASO A PASSO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Este livro explicará algumas táticas muito simples que podem dar ao seu ex uma visão completamente diferente da pessoa que você é e fazer com que ele ou ela se apaixone por você novamente.

Você está pronto para trazer seu ex de volta à sua vida?

Você está realmente pronto para que ele se apaixone por você, mais profundamente e com mais força do que da primeira vez?

Então vamos ao que interessa...

RECONQUISTANDO SUA EX





APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Quando bons relacionamentos se tornam ruins

É uma pena que às vezes até os melhores relacionamentos azedam, mas, mesmo que não consigamos ver, a princípio, sempre há um motivo.

Na verdade, existem inúmeras razões pelas quais bons relacionamentos se tornam ruins e terminam em rompimento. Você pode ter enfrentado discussões sem sentido ou simplesmente descoberto que seu ex parou de se comunicar com você completamente e se afastou, deixando você sem saber o que estava acontecendo.

Pessoas que estão sofrendo e não têm certeza sobre onde seu parceiro está no relacionamento muitas vezes acabam fazendo exatamente o oposto do que deveriam fazer para trazer o ex de volta.

Isso ocorre porque os homens tendem a fazer as coisas que parecem lógicas para um homem, e as mulheres tendem a tentar as táticas que gostariam de ver. É uma grande lição aprender que homens e mulheres pensam de forma diferente.

Aplicar a lógica masculina ao problema de reconquistar uma mulher geralmente é contraproducente, assim como o inverso, ou seja, aplicar a lógica feminina ao processo de reconquistar um homem.

O mais triste sobre isso é que, apesar das melhores intenções, nessas situações, tanto homens quanto mulheres tendem a fazer coisas que realmente desanimam e afastam a pessoa que eles realmente querem trazer de volta para suas vidas, sem nem saber que estão fazendo isso.

Isso significa que, muitas vezes, eles estão fazendo exatamente o oposto do que deveriam para trazer o ex de volta e fazer com que essa pessoa volte a fazer parte de suas vidas, sem ter a mínima consciência disso. Pense nisso. O que você está fazendo agora para reconquistar seu ex está funcionando a seu favor? Ou está apenas afastando essa pessoa ainda mais de você, fazendo com que você se sinta ainda pior do que já se sente?



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Vamos analisar algumas das coisas em que homens e mulheres pensam durante relacionamentos e como eles veem as ações de seus parceiros. Essas percepções podem, muitas vezes, levar a uma compreensão muito mais profunda do que pode ter dado errado no relacionamento e a um conhecimento mais profundo do que fazer quando bons relacionamentos dão errado.

Homens e mulheres são biologicamente diferentes

Você pode pensar que isso é óbvio, mas além das diferenças óbvias, há diferenças hormonais e outras diferenças biológicas vitais que nos diferenciam.

Por exemplo, você sabia que, para diminuir seus níveis de estresse, os homens frequentemente buscam maneiras de aumentar a testosterona? Isso significa que eles assistem ao noticiário ao chegar em casa após um longo dia, buscando maneiras de ativar seu próprio modo "consertar". Isso significa que eles podem gostar de lidar com os problemas dos outros, pois isso desperta neles a necessidade de tentar resolver os problemas do mundo. Pode ser nisso que ele está pensando, mesmo estando parado no sofá. Ele estará indisponível para problemas do mundo real enquanto estiver resolvendo seus próprios níveis de estresse. Quando seus níveis de testosterona aumentam, eles se sentem muito melhor em relação ao mundo e procuram resolver seus próprios problemas somente depois de se acalmarem o suficiente após um dia duro de trabalho, onde passaram o dia tentando mostrar aos seus entes queridos o quanto podem ser bons provedores. Infelizmente, as mulheres têm impulsos biológicos completamente opostos, o que pode causar problemas em um relacionamento. Por exemplo, quando uma mulher tem níveis elevados de testosterona no corpo, isso pode, na verdade, aumentar seus níveis de estresse, fazendo com que ela queira brigar por questões triviais que seu parceiro não consegue entender. Para reduzir os níveis de estresse, as mulheres encontrarão maneiras de gerar o hormônio oxitocina. Curiosamente, a oxitocina é conhecida em estudos não científicos.



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



círculos como o "hormônio do abraço" e está fortemente associado ao comportamento materno, além de ser o hormônio do vínculo que faz com que a mulher queira se conectar mais fortemente com o parceiro. Para que as mulheres produzam ocitocina, elas precisam se sentir amadas, queridas e apreciadas. Quando elas sentem que o parceiro está se afastando delas, por qualquer motivo, isso faz com que o hormônio testosterona inunde seu organismo, o que aumenta seus níveis de estresse e pode levá-las à defensiva. Para um homem, quando ele experimenta uma diminuição de testosterona, por outro lado, ele experimenta uma reação semelhante, onde seus próprios níveis de estresse aumentam e isso o deixa na defensiva também. Coisas interessantes... hein?

Como os hormônios podem arruinar um ótimo relacionamento

Pense em quantas vezes você esteve de ótimo humor, ansiosa para ver seu parceiro. Você teria passado o dia fazendo coisas que a fizeram se sentir melhor consigo mesma. Se você é mulher, pode ter passado algum tempo lidando com o estresse conversando com suas amigas sobre vários problemas que você tem, o que teria elevado seus níveis de ocitocina. Você estaria se sentindo ótimo!

No entanto, quando seu ex termina o trabalho, ele deve estar estressado e tenso depois de um dia difícil. Ele não tem a mínima vontade de falar sobre seus problemas, pois isso aumenta o tipo errado de hormônio em seu organismo. Tudo o que ele quer é relaxar – talvez resolver os problemas do mundo sentado em frente à TV por um tempo. Mas agora ele se depara com um parceiro que quer conversar, compartilhar, abraçar e ser amoroso naquele exato momento em que seus níveis de estresse estão



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Elevado e talvez até incontrolável. Ele ainda não teve a chance de relaxar do seu dia estressante, mas agora se depara com uma parceira que está se sentindo bem e parece não entender suas necessidades. Este é um exemplo simples, mas você vê o problema aqui? Até os melhores relacionamentos podem ser destruídos por essas simples diferenças hormonais entre homens e mulheres se houver uma falta de compreensão sobre elas.

Claro, há relacionamentos que dão errado por outros motivos.

Quando os relacionamentos dão errado por outros motivos

O que acontece quando você faz tudo certo e seu ex ainda se afasta de você? Há momentos em que relacionamentos dão errado sem motivo aparente. Você pode ter pensado que tudo estava indo muito bem, mas mesmo assim seu ex decidiu parar de ligar, parar de responder suas mensagens e se afastar completamente do relacionamento, como se vocês nem existissem. O parceiro rejeitado muitas vezes sente que não fez nada de errado, mas o parceiro que se afastou completamente pode ter ideias completamente diferentes sobre o rumo que o relacionamento estava tomando em primeiro lugar. A verdade é que, quando os humanos se apaixonam, liberam um hormônio específico muito semelhante ao liberado por pessoas que sofrem de Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Essa é uma das razões pelas quais as pessoas apaixonadas não conseguem pensar em nada além da pessoa com quem estão, não conseguem comer, não conseguem dormir direito e não conseguem se concentrar no trabalho. Claro, só porque você está se sentindo assim não significa necessariamente que seu parceiro estava sentindo a mesma coisa ao mesmo tempo que você. Assim como nem todo mundo sente fome ao mesmo tempo, nem todo mundo sente as mesmas coisas ao mesmo tempo.



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



O lado ruim disso é que, às vezes, uma das partes do relacionamento começa a pensar em como levar o relacionamento adiante. Elas passam um tempo pensando no futuro e imaginando vários cenários sobre o que acontecerá quando o relacionamento passar da fase de namoro. Isso pode levar a pessoa a acreditar que o relacionamento evoluiu para algo muito mais profundo do que realmente aconteceu, enquanto a outra pessoa pode simplesmente ainda estar tentando entender o que está acontecendo com seus sentimentos. Isso às vezes é chamado de "relacionamento instantâneo". Um parceiro pensa que está apenas namorando, enquanto o outro já está em modo de relacionamento completo e se perguntando por que o parceiro não parece retribuir.

O maior erro que alguém pode cometer nessa situação é tentar convencer a parceira de que devem ficar juntos ou de quanto a amam. Quando os homens veem esse comportamento nas mulheres, pode ser o suficiente para fazê-los querer desacelerar ou até mesmo romper o relacionamento, sem saber o que está acontecendo. Eles veem a parceira como carente e desesperada, e às vezes podem se afastar ou até mesmo se retrair completamente. O desespero e a insegurança em uma mulher são totalmente desestimulantes para os homens. No entanto, existem muitos homens que são culpados de fazer exatamente a mesma coisa com as mulheres que adoram. Eles podem tentar convencê-la de que ninguém a ama tanto quanto ele e tentar argumentar com ela que ele é melhor para ela do que outro homem. O problema com esses cenários é que eles não têm noção real do que estão fazendo de errado.

Pense no começo para encontrar a resposta

Em quase todos os rompimentos, a solução para reconquistar seu ex está em lembrar o início do relacionamento.



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Como era seu parceiro quando vocês se conheceram? Mais importante ainda, como vocês eram quando estavam juntos no começo?

É provável que ambos estivessem se comportando da melhor maneira possível. Ambos se esforçaram para garantir que o outro estivesse se divertindo. Além disso, ambos teriam ignorado qualquer pequena peculiaridade de personalidade ou comportamento, simplesmente porque estavam motivados a causar uma boa impressão no outro. Agora pense na última vez que você passou um tempo com seu ex. Vocês dois estavam gostando da companhia um do outro? Ou estavam brigando, estressados, chateados ou preocupados com o que o outro estava pensando? Se vocês não estavam se dando muito bem, é provável que a imagem que seu ex tem de você seja a de vocês discutindo, com raiva, chorando, chateados e preocupados com o futuro do relacionamento. Isso não contribui para pensamentos positivos sobre um futuro positivo e feliz juntos. Em vez disso, ele provavelmente está pensando em maneiras de encontrar alguém que seja mais parecido com a pessoa que você realmente era quando o conheceu. Isso mesmo – a pessoa que você era quando se conheceram. Ele(a) teria se apaixonado pela pessoa feliz, confiante, positiva, motivada e independente que você era quando se conheceram. Você o(a) teria feito feliz quando estivesse com você, e ele(a) teria gostado de saber quando você estaria livre na sua agenda lotada para vê-lo(a) novamente.

Então... o que mudou?

Erros que você pode ter cometido

Você se sente culpada por tentar convencer seu ex a voltar, mesmo depois de ele ter terminado? Claro, seu coração pode estar partido e sua intuição lhe diz que essa é a pessoa com quem você deveria passar o resto da vida. Mas seu ex sente o mesmo?



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Se você já tentou ligar para o seu ex, mandar mensagens de texto, e-mails ou mensagens, tentando convencê-lo de que você é a pessoa certa para ele, é provável que você o esteja afastando ainda mais. O problema com essas constantes tentativas de contato é que o seu ex as vê como um ato de desespero da sua parte. Ninguém, homem ou mulher, gosta de desespero. Ele exala insegurança e apego, e essa é uma característica realmente desagradável em qualquer pessoa. Tanto homens quanto mulheres acham a confiança muito atraente no sexo oposto. Uma pessoa confiante, que sabe o que quer e não precisa de outra pessoa para fazer acontecer, é, em última análise, muito atraente para todos. No entanto, uma pessoa que de repente se sente tão certa de que a única maneira de ser feliz é se apegando a você se torna, de repente, muito pouco atraente. Lembre-se de que seu parceiro provavelmente se apaixonou por uma versão sua, feliz, animada e confiante. A versão miserável, solitária e desesperada de você não é exatamente a mesma coisa, e seu ex pode estar se perguntando o que aconteceu com a pessoa por quem se apaixonou. Afinal, a pessoa infeliz à sua frente agora não o está fazendo sentir os mesmos sentimentos que sentia quando se apaixonaram. Você se sentiria como se estivesse passando tempo com uma pessoa incrível se só ouvisse tristeza, discussões, súplicas, súplicas e tentativas de convencimento sempre que estivesse perto dela? Claro que não; você gostaria de ir embora e passar um tempo com pessoas um pouco mais divertidas, não é mesmo? Então, o que fazer se você já caiu na armadilha de implorar ou até mesmo implorar para que ele volte e, como consequência, afastou ainda mais seu ex? Bem, é isso que consideraremos a seguir, porque, mesmo que você seja culpado de enviar mensagens constantes, ligar para o seu ex ou mandar mensagens de texto, e-mail ou mensagem, pode não ser tarde demais para salvar seu relacionamento rompido.



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Revertendo problemas do passado

Não importa o quanto você queira, o primeiro passo para fazer seu ex voltar é evitar qualquer contato com ele. Pare de mandar mensagens. Pare de ligar. Pare de mandar e-mails. Não pergunte aos amigos dele(a) sobre ele(a) — simplesmente pare.

Agora, pense em quem você era antes de se conhecerem. Você provavelmente estava se dando muito bem com a sua própria vida. Você teria seu próprio emprego, seus próprios amigos, seus próprios interesses. Volte no tempo e faça com que eles voltem a ser como eram antes de conhecer seu ex.

Mesmo que você não sinta vontade e seu próprio estado emocional triste possa fazer você sentir vontade de ficar em casa esperando o telefone tocar... não faça isso. Sorria e passe tempo com sua família e amigos. Conviva com pessoas que fazem você se sentir bem consigo mesmo e com o tempo que passa com elas.

Evite amigos negativos ou pessoas que possam deixar você deprimida com a perda do seu amor. Essas pessoas não vão te ajudar em nada a reconquistar seu ex, então mantenha-se longe delas. O segredo aqui é trazer de volta aquela versão feliz e independente de si mesma pela qual seu ex se apaixonou em primeiro lugar.

Depois de um tempo, seu ex começará a se perguntar por que você não ligou ou entrou em contato com ele de forma alguma e começará a se preocupar com você. Você ainda não chegou lá quando isso acontecer, mas terá começado bem. Pense nisso: o fato de seu ex se preocupar implica que ainda deve haver um certo nível de cuidado com você.

Então, a grande lição aqui é: pare de contatá-los e, em vez disso, trabalhe no que está acontecendo dentro de você.



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Quebrando a imagem de conto de fadas dos relacionamentos

Os filmes de Hollywood são em grande parte culpados pelas imagens de contos de fadas que a maioria das pessoas tem na mente sobre como o amor funciona. De alguma forma, a tela grande conseguiu nos fazer pensar que, depois de muito drama, conflito e discussão, o amor das nossas vidas de repente cairá em si e viveremos felizes para sempre. Isso não é realista e é algo que tende a acontecer mais em filmes de romance idealistas do que na vida real. A verdade é: seu ex não é a chave para sua felicidade. Você é. Você não precisa de outra pessoa na sua vida para ser feliz ou realizado. Você só precisa de si mesmo e dos seus próprios interesses, hobbies, paixões e coisas que, no fim das contas, te fazem sentir bem. Quando você conheceu seu ex, é provável que já fosse feliz, independente e confiante. Essas são qualidades extremamente atraentes para o sexo oposto. Então, saia. Divirta-se. Saia com os amigos. Assista a filmes de comédia bobos que não te façam pensar nele(a) ou que te chateiem. Compre uma roupa nova. Corte o cabelo. Malhe um pouco. Dedique um tempo para se sentir bem e se sentir bem. Quando você tem uma boa aparência, você se sente bem e, quando se sente bem, você se torna atraente para todos ao seu redor novamente. Seus níveis de confiança naturalmente voltarão a subir e você logo encontrará motivos para ser feliz ao seu redor. Há outra razão para essa tática. Isso não só ajudará você a superar o fato de ter terminado com seu ex, mas também ajudará você a voltar a ter contato com a pessoa que você era quando seu ex o conheceu e se apaixonou por você.

Como Reconquistar Seu Ex

RECONQUISTANDO SUA EX





Reestabelecendo contato com seu ex

Depois de dedicar um tempo para elevar seus níveis de confiança de volta aos níveis de antes de conhecer seu ex, você começará a se sentir melhor consigo mesmo. Você também estará em uma posição muito melhor para se encontrar com seu ex novamente.

Às vezes, quando você para de contatá-lo(a), é o suficiente para que ele(a) queira pegar o telefone e ligar para ter certeza de que você está bem. Se ele(a) já fez isso, você sabe que ele(a) ainda se importa com você de alguma forma, mas não cometa o erro de se encontrar cedo demais. Você quer ter certeza de que está se sentindo mais como o(a) antigo(a) eu feliz antes de fazer isso.

No entanto, se ele/ela não ligou e você passou algumas semanas trabalhando na sua autoestima, talvez seja uma boa ideia tentar um telefonema amigável só para dizer "oi". Não insista que quer falar sobre o relacionamento e não o convide para um café. Apenas diga que você queria dizer "oi". Isso também lhe dá a oportunidade de iniciar uma conversa sobre o que vocês têm feito nas últimas semanas desde o término. Diga que você tem saído, se divertido e feito coisas para si mesma.

Também não tem problema "deixar escapar" que você tem pensado nele(a) às vezes, mas não deixe a conversa inicial se aprofundar muito no relacionamento ou no término. Isso é muito importante.

Também muito importante: antes de encerrar a conversa, mencione que seria legal conversarmos em algum momento.

Mas não sugira um horário ou um lugar.





APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Jogando duro para conseguir, não duro para querer

Não é segredo que os homens adoram correr atrás do que acham que não podem ter. Infelizmente, muitas mulheres exageram e decidem namorar alguém novo só para deixar o ex com ciúmes. Isso nunca funciona. Ao partir imediatamente para outro cara, você estará deixando claro para ele que o relacionamento de vocês não era importante e que vocês já seguiram em frente. Mesmo que ele ainda tenha sentimentos por você, é improvável que ele os manifeste. A ideia de se fazer de difícil é simplesmente lembrar de não largar tudo o que estiver fazendo e correr até ele/ela no momento em que ele ligar. Deixe a chamada ir para o correio de voz e retorne a ligação quando estiver satisfeito. Se sugerirem uma data, você pode concordar, mas certifique-se de alterar o dia proposto. Por exemplo, ele/ela pode querer tomar um café na sexta-feira. Combine de se encontrar para um café, mas diga que você estará ocupado na sexta-feira e que sábado seria melhor para você. Não faz diferença o que mais você estiver fazendo no dia sugerido –

Ligue para um amigo, assista a um filme, dê banho no seu cachorro – seja lá o que for. Só certifique-se de que ele/ela entenda que você está ocupado/a com a sua própria vida. Se ele/ela quiser voltar a fazer parte disso, precisará se esforçar um pouco para chamar a sua atenção.

Quando finalmente se encontrarem novamente, combinem outro encontro com antecedência, de modo a impor um limite de tempo. Explique que você não pode ficar muito tempo e que precisa sair em um horário específico. Isso provavelmente significará interromper a conversa e, se vocês estiverem gostando da companhia um do outro, certamente deixará o outro com vontade de mais.

Como Reconquistar Seu Ex

RECONQUISTANDO SUA EX





APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Depois do primeiro encontro, não caia na tentação de ligar imediatamente para marcar outro encontro. Espere alguns dias e veja se eles ligam primeiro.

Lembre-se de que ele(a) ainda guarda na mente imagens dos motivos do término. Um encontro com você sendo você mesma não será suficiente para que ele(a) esqueça os problemas que os separaram.

Você precisará gastar tempo reacendendo esses sentimentos se realmente os quiser de volta. Mas tenha cuidado com suas táticas de se fazer de difícil. Você realmente não quer se tornar uma dessas pessoas difíceis de desejar. Essas são as pessoas que ultrapassam os limites da confiança e se tornam arrogância.

Eles têm opiniões fortes e estão dispostos a expressá-las, mesmo que isso signifique causar discussões. São teimosos em não se mostrarem culpados pelo término do relacionamento e culpam o ex por fazer tudo errado.

Se você perceber que seus pensamentos estão entrando em território negativo quando estiver com seu ex, prepare-se para sair do encontro e sair enquanto a situação ainda está boa. Se não fizer isso, corre o risco de perdê-lo(a) para sempre.

Reacendendo o amor do seu ex por você novamente

Pense nisso: seu ex começou a namorar você porque sentiu uma atração especial por você quando se conheceram. Quanto mais tempo vocês passavam juntos, mais os sentimentos dele teriam crescido. Então, algo deu errado e o relacionamento acabou. Ele pode dizer que não sente mais o mesmo, ou pode simplesmente ter sumido, recusando-se a ligar ou responder suas mensagens.

Mesmo que o fogo esteja apagado, você pode ter certeza de que ainda haverá brasas acesas em algum lugar no fundo da mente deles. É seu trabalho reacender essas brasas e reacender as chamas. Se você leva a sério a reconquista do seu ex, eventualmente precisará chegar a um ponto de discutir o que deu errado no passado.



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



relacionamento e por que ele terminou. Só tome cuidado para não cometer o erro de fazer isso cedo demais.

Após um término emocional, vocês dois precisam de tempo para organizar seus pensamentos e analisar o que pode ter acontecido. É claro que, quando vocês se reencontrarem com seu ex depois de um tempo separados, é importante não tocar no assunto do término durante o primeiro encontro. Simplesmente permita que ele veja a versão feliz e confiante de você por quem ele se apaixonou desde o início.

Você pode descobrir que algumas pessoas ficarão curiosas para saber por que você não tentou convencê-las a voltar, ou exigir saber por que elas foram embora, ou fazer qualquer uma das coisas que fariam naquela situação. Essa curiosidade por si só pode ser suficiente para fazê-las pegar o telefone e marcar outro encontro, só para ver o que você fará em seguida.

Claro, há outras pessoas que vão achar que você está fazendo algum tipo de jogo mental e continuarão distantes. Se o seu ex for uma dessas pessoas, espere uma semana depois de se conhecerem e ligue para ele para marcar outro encontro para um encontro mais amigável.

Embora essas táticas possam parecer muito simples, elas são projetadas para fazer seu ex pensar em você quando você não estiver por perto. Quanto mais ele pensar em você quando estiverem separados, maior a chance de querer ligar novamente.

Reconstruindo um relacionamento mais forte

Desejar que o antigo relacionamento que vocês tiveram seja reatado é inútil. Afinal, o relacionamento que vocês tinham acabou. Não deu certo. Você não quer consertar um relacionamento quebrado. Em vez disso, você quer trabalhar na construção de uma nova versão do relacionamento, só que desta vez sobre uma base muito mais sólida.



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Pense em algumas das coisas que você realmente gostava no seu relacionamento anterior, antes do término. Agora, considere algumas das partes que você sabe que podem causar problemas ou deixá-lo infeliz. Seja realmente seletivo sobre quais partes você quer levar para o novo relacionamento com seu ex e quais partes você quer deixar para trás.

Quando a conexão com o seu ex for restabelecida e vocês voltarem a namorar regularmente, é hora de discutir o que pode ter dado errado no relacionamento anterior. Se o seu ex não estiver disposto a conversar, deixe o assunto de lado até que ele esteja pronto para discutir. Afinal, se você estiver se fazendo de difícil, ele deve começar a procurar maneiras de chamar sua atenção, para que logo encontre o momento certo para conversar sobre o que deu errado.

No entanto, em vez de perguntar o que deu errado, tente perguntar o que eles gostariam que fosse feito corretamente. Isso lhes dá uma oportunidade válida de colocar suas habilidades de resolução de problemas em prática e tentar encontrar maneiras de desenvolver um vínculo mais forte entre vocês. Concentrar-se nos aspectos positivos do que ambos desejam desfrutar em um relacionamento pode ser uma maneira feliz de lidar com uma questão delicada e transformá-la em algo divertido entre vocês.

Se você decidir se concentrar nos problemas do passado ou nos aspectos negativos do término, poderá acabar levando suas conversas de volta para um território negativo. Você corre o risco de começar uma discussão dessa forma. Em vez disso, concentre-se em buscar as coisas boas que ambos podem fazer.

Quando ambos têm uma compreensão mais clara de como querem que seja o novo relacionamento, fica muito mais fácil reconstruí-lo sobre uma base sólida.

Muito rápido, muito cedo

Muitas pessoas presumem imediatamente que, quando você volta a namorar seu ex, isso significa que vocês estão juntos novamente. No entanto, seu



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Seu parceiro pode não pensar assim. Namorar é simplesmente passar um tempo juntos, sair, fazer coisas que você gosta, mas não é um relacionamento. Ainda não. Não caia na armadilha de presumir o que eles estão pensando ou sentindo, a menos que eles digam especificamente. Isso também significa que você não deve exigir saber quando eles acham que vocês conseguirão voltar, ou vocês estarão caminhando para parecer aquela pessoa desesperada de quem eles já se afastaram. Em vez disso, continuem se divertindo juntos. Saia em encontros. Certifique-se de que ambos estejam se divertindo. E, apesar de tudo, certifique-se de que você não é a pessoa que está largando tudo no momento em que eles ligam ou querem sair. Mesmo que reconquistar seu ex possa ser seu objetivo principal, você precisa fazer da sua vida pessoal uma prioridade também. Afinal, seus amigos, família, trabalho, hobbies e interesses são o que fazem você ser quem você é quando não está com seu ex. Eles são uma parte importante de você e ajudam a manter seus níveis de confiança altos e seus níveis de estresse baixos. De vez em quando, diga a ele que você não está disponível para um encontro e que tem outros planos. Você quer que ele continue te perseguindo até ter certeza de que os sentimentos dele por você estão crescendo. Não vai demorar muito para que ele seja o primeiro a perguntar se o relacionamento voltou ou não.

Como ganhar seu distintivo de felizes para sempre

Se você conseguiu fazer seu ex voltar, certifique-se de não esconder quem você realmente é. As pessoas podem aprender pequenos truques para fazer com que outras pessoas se apaixonem por elas, para que ajam de determinada maneira ou digam certas coisas para manter o interesse vivo. O problema de agir dessa maneira é que você não está sendo você mesmo. Se você não está sendo você mesmo, por quem seu parceiro está realmente se apaixonando? E o que ele/ela pensará do seu verdadeiro eu no momento em que você parar de fingir e voltar a ser você mesmo?



RECONQUISTANDO SUA EX



APRENDA PASO A PASO COM ESE **GUIA COMPLETO**



Se você leva a sério a reconstrução do relacionamento com seu ex, não caia na tentação de usar truques, jogos mentais ou táticas bobas para fazer as pessoas gostarem de você. Seja você mesmo. Lembre-se: a pessoa confiante, brincalhona e divertida de quem ele/ela gosta.

Seja a melhor versão de si mesmo que puder ser. Mantenha-se positivo, procure o lado bom das coisas e encontre maneiras de trazer felicidade à sua vida.

Aproveite seus amigos, divirta-se com seus hobbies ou interesses. Esteja com a melhor aparência possível, sinta-se bem e sua confiança transparecerá para o mundo.

No fim das contas, seu ex se apaixonou pela pessoa que você era quando se conheceram. É bem provável que ele(a) ainda te ame pelo que você é. Então, dê a ele(a) a melhor versão de você para que ele(a) se apaixone novamente.

E boa sorte!



RECONQUISTANDO SUA EX