



Tutti i diritti di questo e-book sono riservati!

Copyright benessereipnosi.com

Benessereipnosi.com

Copyright Lorenzo Grandi. Tutti i diritti riservati.

Questo ebook non si può regalare, modificare o vendere a terze persone. Grazie.

Indice dei contenuti.

Indice dei contenuti	2
Avviso di copyright e responsabilità legali	5
Introduzione	6
Capitolo 1 : 10 tipi di donne che loro rifiutano	7
Capitolo 2 : Errori fatali che hai o stai commettendo	18
Essere una sciupamaschi	19
Iniziare una relazione momentanea	21
Essere impaziente	23
Usare la mente in maniera scorretta	25
Capitolo 3 : Iniziare a recuperarlo	27
Come interrompere la comunicazione con il tuo ex	29
Fino a quando interrompere la comunicazione	32
Cosa succede se lui ti contatta prima delle 3 settimane?	33
Capitolo 4 : Che è successo?	37
Capitolo 5 : Costruendo la migliore versione di te	49

Dimenticati di lui momentaneamente	49
Trasformandoti in una donna più attraente	53
1-Salute e stato fisico	53
2-Fiducia in te stessa	53
3-Essere felice	56
4-Sentimenti di tristezza e sconforto?-Addio!	57
5-Popolarità	58
6-Essere interessante e divertente	59
7-Avere senso dell'umorismo, farlo ridere	60
8-Essere ambiziosa, avere delle mete e sapere che si avvereranno	61
Recupera la tua fiducia e felicità	64
L'importanza della comunicazione non verbale	69
- <i>Consigli per migliorare la tua comunicazione non verbale</i>	70
Fai esercizio e controlla la tua alimentazione	73
esercizio :	73
Alimentazione:	74
La tua apparenza	75
Capitolo 6 : Recuperalo!	84

Contattalo	86
L'appuntamento	90
Il secondo appuntamento	94
Capitolo 7 : Chiarimenti e domande frequenti	102
“Cosa faccio se sono stata infedele e lui non vuole mai più vedermi in tutta la sua vita?”	102
“Se lui sta uscendo con un'altra posso recuperarlo?”	103
“Se vivo con il mio ex,cosa faccio?”	104
“E se la mia relazione è finita molto tempo fa, posso ancora recuperarlo?”	104
Capitolo 8 : Parole finali	105



Aumenta le **possibilità di riconquistare il tuo uomo**, consiglio il mio nuovissimo ebook “*Messaggi di testo per riconquistare il tuo ex.*” **Scopri di più QUI!**

Avviso di copyright e responsabilità legali

Questo libro, e tutti gli altri sono protetti da diritto di autore ed è illegale rivenderlo o caricarlo in altri siti.

Questa è una guida per utilizzo personale e quindi non è possibile :

- Diffonderla.
- Rivenderla.
- Regalarla.
- Riscrivere alcune parti del testo.

Grazie ad alcuni software e con l'aiuto del mio team controlliamo se vengono infrante queste regole.

Se così fosse, esistono alcuni programmi che controllano l'indirizzo ip delle persone per risalire ad esse e possono andare in seri guai, rischiando di essere denunciate.

Responsabilità legali.

Tu sei responsabile di quello che fai con questa guida e tutti i miei audio. Bene, adesso iniziamo con la guida che ti aiuterà a tornare con il tuo ex!! :)

Introduzione.

Prima di tutto voglio congratularmi con te! Con solo aver comprato questo prodotto sei molto avvantaggiata, con rispetto alle altre donne che hanno perso ai loro uomini e si sentono confuse o insicure, senza sapere cosa fare per recuperare il proprio ex.

Chissà prima facevi parte di quel gruppo di donne, **però da adesso non più!!**

Se stai leggendo questo è perché sei realmente convinta nel recuperare il tuo uomo, sposo o quello che per te è stato. Purtroppo molte donne che stanno passando la situazione che stai vivendo in questo momento, si danno per vinte prima del tempo.

Si sentono abbattute e pensano che il fatto che un uomo le abbia lasciate sia il punto finale della relazione. Bene, sono totalmente confuse.

Circa il 90% della fine delle relazioni possono riaggiustarsi, il tema fondamentale è sapere le giuste strategie per poterla farla funzionare ancora. Ma soprattutto cosa non si deve fare per evitare di mandare all'aria le chance di recuperare il proprio uomo. Leggi con molta attenzione, senza saltare alcuna pagina, e se possibile rileggi questo e-book 2 o 3 volte.

Capitolo 1 : 10 tipi di donne che loro rifiutano.

Prima di tutto è importante che tu conosca le diverse tipi di donne, e se ti riconosci in una di queste.

Ho deciso di dare a questa sezione il nome: “*10 tipi di donne che loro rifiutano*”, per illustrare in maniera semplice quali sono gli errori che puoi aver commesso, e che chissà, è la causa principale che ha fatto cambiare idea al tuo uomo.

Per questo motivo, prima di darti alcuna strategia per riconquistare il tuo uomo, devi stare molto attenta a questo capitolo.

1) Superficiali.

In alcuni film di Hollywood le donne superficiali vengono mostrate come popolari e come il desiderio di avere ai loro piedi tutti gli uomini, bene, questo non è così, almeno non per le relazioni di lunga durata.

Nella maggior parte dei casi, gli uomini sicuri di se e di quello che vogliono scappano da queste donne. Loro non vedono bene una ragazza che pensa più alla sua vanità che personalità, intelletto e sensibilità.

Ti è mai capitato di aver visto uomini molto attraenti camminare con donne che sono lontane dall'essere attraenti fisicamente... e questi uomini, potendo stare con donne “modello” decidono di stare con quelle “meno belle”, ma solo dal lato fisico.

Perché pensi che succeda questo?

Perché stanno selezionando le donne **più interessanti**, sopra la superficialità. Non ti confondere, essere belle e preoccuparsi del proprio aspetto non è essere superficiale (anzi, da oggi devi migliorare la tua apparenza, il tuo aspetto!! ;))

Preoccuparsi perennemente del proprio fisico, della moda, delle banalità e dei programmi notturni, sì, significa essere superficiali.

Quindi, se pensi di essere stata superficiale, vale a dire, ti interessavano cose che nel tuo interiore sapevi che non fossero rilevanti, e hai fatto uno “scandalo per questo”, ti consiglio di dire addio a questo atteggiamento e iniziare a trasformarti in una donna più interessante (*leggendo con calma questa guida capirai cosa intendo con interessante*) che superficiale!

Gli uomini che vogliono una “donna” matura e una relazione stabile odiano le donne superficiali o “vuote”!

2)Impazienti.

Di fronte a questo tipo di donne molti uomini semplicemente SCAPPANO.

Per questo motivo stai molto attenta :

Se sei una donna impaziente,se hai bisogno di una risposta,se diventi nervosa e agitata quando non sai dov'è il tuo uomo,o perché non ti ha risposto al telefono,ti consiglio di fare un GRANDE sforzo per cambiare qualcosa! Se controlli tutto questo,non solo aumenterà la tua chance di recuperarlo,ma aiuterà anche la tua salute mentale, vita sociale,e diventerai di conseguenza più attraente! ;)

Le chiamate continue e gli scandali continui manifestano una personalità con bassa autostima e per niente attraente. Non spaventarlo.

3)Interessate.

Anche se questo tipo di donne sono facilmente riconosciute dagli uomini,ci sono alcune che fanno di tutto per far si che loro ci mettano più tempo per rendersene conto.

Queste sono delle donne che aspirano solo a qualcosa di concreto.

Sono quelle che si preoccupano che macchina ha l'uomo, che casa ha, dove vive, il suo conto in banca etc. Una donna interessata non uscirà mai con un uomo che non abbia una buona situazione economica.

Mettere i beni materiali di fronte alle qualità di un uomo, fanno di te una donna interessata, e gli uomini a lungo andare se ne rendono conto.

Ci sono poche possibilità che tu sia una di queste donne, perché loro generalmente non si innamorano, cercano solo la comodità. Se finiscono con una relazione, nella maggior parte dei casi vanno alla ricerca di un altro uomo con un bel conto in banca.

Comunque non è sbagliato scrivere l'esistenza di questo tipo di donna.

4) Troppo gelose.

Alcuni sondaggi hanno rivelato che il tipo di donne che gli uomini più detestano sono quelle SUPER gelose!

Voglio dire, tutti siamo un po' gelosi, il tema di qui sto parlando qui è quando la gelosia è veramente estrema.

La gelosia controllata è sana...anzi dimostra interesse per il partner.

Molte persone hanno detto che non gli piacerebbe che il proprio partner non sia un minimo geloso, visto che sentirebbero di non essere molto importanti per loro.

Tuttavia ci sono donne che dedicano le proprie giornate, la propria vita nell'essere “gelose professioniste” (*tanto per usare un termine simpatico*)

Ci sono donne che vedono fantasmi dove non ci sono.

Se sei troppo gelosa devi smettere di preoccuparti così tanto. La gelosia estrema porta solo cose negative nella tua vita, alla vita del tuo uomo, ma soprattutto rappresenta una malattia terribile per la relazione.

C'è di più, la gelosia eccessiva è una delle cause principali che fanno finire una relazione, quando si tratta di un uomo che lascia una donna.

E anche se alcuni uomini sanno gestire, in qualche modo, questa situazione, prima o poi si arrendono di fronte all'inferno che rappresenta la relazione.

La donna super gelosa parte dalla base che il suo uomo la stia tradendo, e la sua vita gira “intorno” nel dimostrare questa sua teoria!

I tipici atteggiamenti di una donna gelosa sono :

-Permanentemente domandare e dubitare di tutto quello che dice l'uomo.

-Controllare in continuazione il suo cellulare per vedere se scopre qualcosa,un sms,una fotografia,o qualcosa che solo nella mente della donna gelosa esiste.

-Trattare male o sgarbatamente tutte le amiche o conoscenti dell'uomo,come se tutte fossero delle prostitute e vorrebbero fare sesso con lui.

Voglio ribadire un'altra volta che certo tipo di gelosia è buono se esiste senso dell'umore da parte di entrambi. Però se diventa qualcosa di malato,bisogna fare subito qualcosa a riguardo perché può trasformarsi in un virus senza cura,che ammali la relazione e finisca per ucciderla per sempre.

QUINDI,ADDIO GELOSIA!

5)Problematiche.

Le donne capricciose, che sono solo felici o di buon umore quando vogliono loro,finiscono per annoiare qualunque uomo. Una relazione ha bisogno di momenti di pace,di silenzio...

Le coppie che godono delle cose semplici della vita, come un felice riposino insieme, leggere il giornale la mattina insieme, o semplicemente un buon discorso, sono le coppie dove realmente entrambi sono disposti a continuare con forza la relazione.

Dall'altra parte ci sono le donne che in una relazione sono sempre a dire “E oggi cosa facciamo...” “oggi dove andiamo”.. “Oggi con chi siamo”... “cosa faremo tra 10 giorni”... “Ti va bene se il prossimo mese andiamo a”...

Che sia chiaro, non sono assolutamente un difensore della vita sedentaria, anzi, le coppie hanno bisogno di godersi momenti intensi e meravigliosi in luoghi possibilmente sempre nuovi.

Esperienze insieme, come viaggi per rafforzare il rapporto fanno più che bene alla coppia. Però quando la donna mette al centro dell'attenzione il voler sempre fare attività nuove, senza un minimo di pace, e soprattutto si arrabbia se non la fanno, può finire per soffocare l'uomo prima o poi.

6) Piagnone.

Se sei molto sensibile e piangi abitualmente per le cose che ti toccano, non ti sentire male, c'è di più, molti uomini vedono in questo una grande dolcezza, e a molti nasce un senso di protezione verso la donna, senso di protezione che porta solo cose buone nella relazione.

Se dall'altra parte utilizzi continuamente il pianto per generare pena e compassione, e abusi di questo, ti stai sbagliando alla grande e questo può ritorcersi contro di te!

Essere sensibili e far cadere qualche goccia ogni tanto è totalmente diverso nell'essere una donna insicura che piange per tutto e utilizza il pianto come arma di difesa in qualunque situazione che non sono per lei gradevoli.

Non vuoi vederti debole e insicura dal tuo ex, anzi, vuoi e hai **BISOGNO** di vederti come una donna interessante e che sa gestire le situazioni facili e difficili della vita, per questo ti consiglio di iniziare a migliorarti. Da oggi in poi inizia a gestire meglio le emozioni grazie ai tuoi pensieri. **Questo corso** di meditazione guidata, creato personalmente da me, ti può essere molto utile a ritrovare la serenità e riuscire meglio nel tuo scopo.

Visto che sei una mia cliente vip, **qui lo trovi in SCONTO!**

7) Infedeli e provocatrici.

Questo tipo di donne sono molto attraenti per gli uomini...si...solo per una notte o poco più.

Anzi, se un uomo ha a che fare con una donna avventuriera, appassionata, però con grande fama di essere stata con altri uomini, e di stare anche con altri ragazzi, lui si rivolgerà ai suoi amici dicendo che lei è una “poco di buono”.

8) Che hanno perennemente voglia di sposarsi.

Esistono alcune donne che sono perennemente a pensare di sposarsi.

“Portano il vestito da sposa nella borsa” dice il detto.

Questo atteggiamento tende a terrorizzare molti uomini, allontanandoli per sempre, quindi evita di cascare qui.

Nessun uomo vuole una storia seria con donne disperate nell'averne un marito, e non ti sto dicendo di non parlare mai con il tuo partner del futuro insieme, semplicemente ti sto dicendo che tutto ha il suo tempo.

Se è il momento giusto, l'uomo accetterà perfettamente di iniziare a pianificare il futuro in compagnia della sua donna, però se una donna inizia a dirgli continuamente che sarebbe felice di sposarsi e avere figli, magari dopo pochi mesi di relazione, molto probabile è che il maschio scappi a gambe levate.

9)Sapientone.

Pensano di sapere tutto e quello che non sanno se lo inventano. Sono molto sgradevoli,non solo nel contesto di una relazione,ma in qualunque momento. Queste sono le persone che pensano di avere sempre ragione e che non sbagliano mai!

Peggiori sono le donne che per provare a dimostrare un minimo di intellettualità si sforzano di parlare di temi che non comprendono bene finendo per arrabbiarsi o mettendosi contro il proprio uomo se lui pensa diversamente. **GRAVE ERRORE!**

La donna ha il diritto di sapere condurre la conversazione con il proprio partner. Se l'uomo si trova di fronte una donna che vuole avere sempre ragione su tutto senza commettere i propri sbagli,è probabile che con il tempo si stanchi.

10)Radicali.

Conosciute anche come donne di “Idea fissa” o ostinate. Sono coloro che non accettano i cambiamenti o le alterazioni alla routine giornaliera. Sono donne che si stressano facilmente e fanno di un problema minuscolo,un problema gigantesco e che magari non esiste!

Temono i cambiamenti,non sono avventuriere,non le piacciono le sorprese,sono possessive e preferiscono avere loro il controllo su tutto.

Programmano la loro giornata,la loro settimana e se qualcosa viene male,gli cade il mondo addosso.

Allontanati da questi comportamenti visto che la maggior parte degli uomini,quando sono in presenza di una donna possessiva e che prendono decisioni senza ascoltare l'altra parte,si rendono conto di perdere tempo,che ci sono molte altre donne la fuori che hanno un carattere più leggero,gradevole e sereno e che con loro potrebbero essere felici.

In conclusione,devi sforzarti per allontanarti da una di queste 10 personalità,se ti ci rifletti. Ricorda che danneggiano te,il tuo partner e la relazione.

Dì ADDIO a questi atteggiamenti!

Capitolo 2 : Errori fatali che hai o stai commettendo.

Molte donne non danno molta importanza ai propri atteggiamenti e si lasciano trasportare dalle loro emozioni, commettendo durante e dopo un relazione, errori gravi che finiscono per essere la causa della fine del rapporto con il proprio uomo.

Per questo motivo è molto fondamentale che da oggi sia chiaro, cosa devi e non devi fare in diverse situazioni. Molto importante è che inizi a dare più importanza alla ragione che all'emozione, anche se ti può sembrare impossibile.

Se lasci che il tuo cervello emozionale ti domini (*pianti, pensieri di depressione, voglia assurda di stare con lui*) non potrai concentrarti nel fare quello di cui hai bisogno per recuperarlo.

Per questo motivo devi lasciare che la RAGIONE vinca questa volta, devi lasciare che il tuo cervello razionale faccia il miglior lavoro possibile.

Stai già leggendo questa guida... e ciò dimostra razionalità da parte tua, adesso devi assumerti la responsabilità di compiere, passo dopo passo, di tutto quello che ti dirò, perché solo così potrai vedere risultati garantiti e soddisfacenti.

Uno degli errori più comuni di molte donne è nello sbrigarsi e non dare molta importanza ai propri atteggiamenti. Sentono la mancanza del proprio uomo e ne hanno bisogno adesso (*o almeno quello credono*) che non gli interessa se vengono percepite come patetiche, disperate e bisognose, tutto per riaverlo con se.

Loro lasciano che il proprio cervello emozionale sconfigga quello razionale. Tu non sei così! Tu otterrai ciò che desideri però tutto a suo tempo debito.

Prima di entrare nella strategia pratica per recuperare il tuo ex, ho deciso di scrivere alcuni degli atteggiamenti sbagliati nel quale molte donne cadono, e che in alcuni casi hanno perso tutte le chance per recuperare il proprio ex.

Voglio che tu non commetta questi errori, e se ti identifichi in uno o più dei seguenti errori, ti consiglio di trattenerli
ADESSO! Non è mai troppo tardi!

-Essere una sciupamaschi.

Alcune donne, per cercare di riprendersi dopo la fine di una relazione, si trasformano in sciupamaschi che fanno festa tutti i giorni ed escono con più uomini possibili, tutto per sentirsi nuovamente attraenti, per zittire la sofferenza interiore che hanno, e per cercare di dimenticare il proprio ex.

In molti casi, se la società vede un uomo che ha successo con le donne, che se le porta facilmente al letto, e il giorno successivo è con un'altra diversa, verrà visto come “eroe” come un “grande” un “maschio alfa” etc.

Però se una donna si comporta così? Se una va a divertirsi ed è capace di conquistare uomini sempre diversi, come verrà vista?

Sicuramente come una prostituta o una donna facile.

Sicuramente INGIUSTO, non credi? Certo che lo è! Entrambi i comportamenti sono gli stessi, tuttavia l'uomo viene visto come “eroe” e la donna come “puttana”.

Questa è una realtà difficile da digerire per le donne, che molte volte sono viste dalla società come “facili”, quando realmente l'unica cosa che fanno è divertirsi, approfittarsi del proprio fascino e bellezza, socializzare e passare bene con persone del sesso opposto.

Per il momento, anche se è difficile accettarlo, la realtà è così e per adesso non c'è molto che le donne possano fare per cambiare questa errata concezione che ha la società.

Comportarsi come sciupamaschi è uno dei peggiori errori che può commettere una donna **che di recente ha vissuto la fine di una relazione**.

Se un uomo viene a sapere che la sua ex fidanzata fa certe cose, si metterà felice! Si felice! Questo perché dirà a se stesso :”*Bene, adesso si che non ho più motivi di stare con lei!*” e BOOM! Tutte, o quasi tutte le opportunità della donna di tornare con lui finiscono nel cestino.

Un uomo che viene a conoscenza di questo, non proverà mai più la stessa attrazione di una volta, lei è già macchiata per lui e molto probabilmente sarà difficile che lui accetti di tornare con lei.

Iniziare una relazione momentanea.

Affrontiamolo : Se una donna nella “media” vuole iniziare qualcosa con un uomo, gli basta andare in un locale e gli pioveranno alternative di tutti i tipi.

Caso contrario è per gli uomini, ad alcuni di loro gli ci possono volere mesi per trovare una donna che gli piaccia e ricambi questa emozione.

Per la facilità che è per una donna andare in un locale, conoscere un uomo e iniziare qualcosa con lui, è uno degli errori che più vengono commessi dalla donne che finiscono una relazione.

Se ancora hai intenzione di recuperare il tuo uomo, la cosa peggiore che puoi fare è iniziare una “relazione” con un altro.

La donna che cade in questo errore è così disperata, che non gli interessa se le piace o meno l'uomo che ha conosciuto, l'unica cosa che gli interessa è iniziare qualcosa velocemente con lui, per vedere se in qualche modo riesce a ingelosire il suo ex, e nel peggiore dei casi per vedere se con questa nuova conquista riesce a dimenticare il suo ex.

Per quale motivo è una pessima idea iniziare una relazione momentanea e di rimpiazzo!

Perché, per primo, se il tuo ex viene a saperlo non lo starai ingelosendo ma gli starai dicendo indirettamente : “*Ti ho dimenticato completamente e adesso sto con un'altra persona....Addio*” Realmente vuoi questo? Dubito! Non staresti leggendo questa guida.

Secondo, non è corretto dare false illusioni ad un uomo che hai conosciuto in un locale o in altro luogo. Come ho detto prima molte di queste donne “utilizzano” questo tipo di uomini per dimenticare il proprio ex o farlo ingelosire e questo è terribile e irrispettoso, sia per gli uomini che per le donne.

Per questo motivo, una donna che è stata “abbandonata” dal proprio uomo, e che **VUOLE RECUPERARLO**, la prima cosa che deve evitare è non frequentare il primo uomo che capiti.

Fare ingelosire il proprio ex, è giusto?

Molte donne mi hanno chiesto se fare ingelosire il proprio ex sia corretto e serva a qualcosa, e la mia risposta è sì! Però devi saperlo come e quando farlo.

Corretto è farlo ingelosire sottilmente, lo scorretto, e che devi evitare come la peste, è utilizzare un innocente che probabilmente è davvero interessato a te, per far ingelosire il tuo ex.

-Essere impaziente.

Questo errore viene commesso da tutte le donne che sono state lasciate, sì il 100% ed è : Non avere pazienza!

Ciò che vive una donna che di recente è stata lasciata dal proprio uomo è un cambio di emozioni terribili. In questo istante puoi pensare a lui, a quanto lo ami, però 5 minuti dopo puoi pensare a come ti ha trattata, le cose brutte che ti ha detto, e probabilmente potrai finire per “odiarlo” a morte.

L'unica cosa chiara è che non hai niente chiaro! Vero?

Piangi perché pensi ai momenti belli che avete passato insieme, dopo provi a seguirlo per vedere che sta facendo, oppure guardi i suoi social network etc..

La tua mente diventa matta. Sai che non devi chiamarlo, però cadi molte volte in questa tentazione. Sai che non devi scrivergli messaggi però cadi anche qui. I giorni sono infiniti e se sei una di quelle donne che la fine della relazione ti ha scioccata veramente, non trovi senso alla tua vita.

Bene, non sei sola! A moltissime donne di tutte le parti del mondo, sta accadendo lo stesso, cadono in una situazione di impazienza terribile che nella maggior parte dei casi le fanno commettere errori, facendo sì che perdano le opportunità che avevano di recuperare il proprio ex!

Per questo motivo ti invito seriamente a **MANTERENE LA PAZIENZA** se vuoi recuperare il tuo ex. Le tecniche di meditazione possono esserti molto utili in questo caso.

Compromettiti di tagliare la comunicazione con il tuo ex al 100% a partire da adesso! (*solo se sei stata lasciata da meno di 2 settimane*) è molto importante per recuperarlo. Nel prossimo capitolo capirai il perché.

Hai bisogno di darti un'opportunità di contare fino a 10, fare un respiro profondo e lasciare che il tuo cervello razionale si preoccupi di te, di lui e della tua situazione in generale, solo in questo modo preparerai la tua mente e corpo per le fasi successive.

Vuoi ed hai bisogno di darti un po di tempo per “sviluppare e migliorare la nuova TE”, una donna con maggiore **fiducia e sicurezza in se stessa**... una donna capace di riprendersi il proprio uomo.

Usare la mente in maniera scorretta.

Se tutte le persone sapessero utilizzare il potenziale delle loro menti a loro vantaggio, vivremo in un altro mondo.

Per caso hai mai visto il documentario il segreto?, probabilmente si. Se non l'hai fatto ti consiglio di vederlo.

In questo si parla della famosa “legge dell'attrazione”, che fondamentalmente afferma che tutto quello che la nostra mente pensa e il nostro corpo sente, l'universo è responsabile di consegnarcelo.

Per questo motivo se tutto il giorno passi dicendoti : “non posso”, “questo non è per me”, ”sto veramente troppo male”, “non lo recupererò mai”, ti trovi in una frequenza negativa, che la vita farà diventare realtà.

Quando dici “non posso” non solo i tuoi pensieri e le tue parole lo stanno dicendo, ma tutte le parti del tuo corpo stanno dicendo questa affermazione come vera.

Dimenticati di tutte le frasi che negano qualcosa prima di farlo.

Per recuperare il tuo ex,dovrai dimenticarti della tipica espressione : “ci proverò”. Questa frase è molto comune nelle donne che vogliono qualcosa che però nel profondo del loro cuore sanno di non poterci riuscire,o che le opportunità sono minime.

Per questo motivo per cercare di tirarsi su il morale dicono “: Ci voglio provare”,quando in realtà stanno dicendo : “lo farò per rimanere tranquilla,però so che non ci riuscirò”.

Amica,non si tratta di provarci,o lo fai o non lo fai!
SEMPLICE!

Se vuoi realmente tornare con il tuo ex,dovrai mettere in pratica tutto quello che ti spiego in questa guida. Non dire “vediamo,ci proverò” o “non posso”.

Semplicemente fallo!! E fallo con convinzione! ;)

Capitolo 3 : Iniziare a recuperarlo.

Bene, andiamo a quello che realmente ci interessa : iniziare a sviluppare la strategia per recuperare il tuo ex.

La tua relazione è finita, non importa se è successo 1 settimana fa, 1 mese fa, 2 anni fa (solo *se ancora vi sentite e vuoi tornare con lui*) o ieri.

Questo è quello che farai adesso, interromperai tutte le comunicazioni con lui. (**se non puoi per qualche motivo segui tutti gli altri consigli e salta questo passaggio, oppure diminuisci i giorni a una settimana**)

Si hai letto bene! Interromperai tutte le comunicazioni con lui! (se le hai già interrotte da un po' continua così, poi sarai tu a cercarlo)

Se ancora non l'hai fatto, o da quando vi siete lasciati stai provando a contattarlo, devi trattenerti da adesso! Adesso che ancora sei in tempo.

Molte donne si sono incuriosite scrivendomi,:

“Come, devo interrompere tutte le comunicazioni con lui? Se quello che voglio è conquistarlo. Se faccio così si dimenticherà totalmente di me!”

Questa è una delle frasi più comuni che ricevo tramite e-mail.

27

Bene, adesso ti spiego perché devi interrompere assolutamente la comunicazione con il tuo ex :

-Non più messaggi su Facebook (non eliminarlo dai tuoi amici, se lui non l'ha fatto, però non inviargli messaggi né controllare ogni 3 per 2 il suo profilo).

-Niente più chat!

-Niente più e-mail!

-Niente più chiamate né messaggi.

-E ovviamente cercare, per il momento, di non vederlo né di spiarlo.

Devi fare come se lui non esistesse, anche se ti sembrerà difficile.

So che quello che sto dicendo può apparire forte, con il tuo ex hai vissuto momenti meravigliosi, e sicuramente è stato un uomo rilevante nella tua vita, però se realmente vuoi recuperarlo devi darmi RETTA!! Più in là ti spiegherò quando è il momento giusto per ricontattarlo se lui non lo fa.

Questa è stata una delle cose che più mi ha colpito quando imparai come funziona la psicologia delle persone e delle relazioni.

Come interrompere la comunicazione con il tuo ex :

Lo farai nel seguente modo :

“Gli scriverai una lettera (*non più di una pagina*) a mano”

Ti consiglio assolutamente di scriverla a mano...anche se è arrabbiato, annoiato o stufo **credimi che leggerà una lettera di carta scritta a mano!**

Nella lettera dovrai scrivere con tono casuale ma rilassato i seguenti 3 punti :

1)Un saluto cordiale, augurandogli il meglio per la sua vita.

2)Raccontagli che a te sta andando bene, che ti senti tranquillo di tutto quello che è successo, e che finalmente il dolore è passato.

3)Digli che ultimamente sono successe cose molto importanti nella tua vita, che ti tengono entusiasta. Dopodiché salutalo augurandogli il meglio e se qualche volta possono vedersi come amici.

Ti consiglio di utilizzare il seguente “modello” (ha dato ottimi risultati, anche se dovresti crearne uno tuo, o modificarlo come più preferisci).

Utilizzerò il nome Giulio come esempio.

Giulio.

Ti scrivo, prima di tutto per augurarti che tu stia bene, e secondo per raccontarti che io sto bene dopo tutto quello che è successo e credo che è la miglior cosa per entrambi. Chissà la nostra differenza di età (se non c'era differenza di età inventa un'altra cosa), ti impedivano o mi impedivano di stare all'altezza di una buona relazione.

Personalmente mi trovo molto bene nella vita lavorativa (o studio, se è il tuo caso) ho ottenuto alcuni riconoscimenti che mi rendono felice e che volevo condividere con te. Tu mi hai appoggiato sempre nel mio cammino.

Ultimamente sono successe cose speciali nella mia vita che mi rendono allegra, spero un giorno poterti raccontare di persona tutto questo e che possiamo essere buoni amici!

Con affetto,

“Il tuo nome”.

Questa lettera,così semplice come la vedi,è **veramente molto potente!**

Questo perché passi ai suoi occhi come una ragazza che sta meglio dopo la fine della relazione,anche se non lo sei.
Ti mostri come una donna che non si è lasciata trasportare da quello che è successo,ma come qualcuna che ha potuto raggiungere o fare qualcosa che quando stava con lui non ha ottenuto.

Inoltre,gli lasci chiaro il messaggio che stai bene dopo la fine della relazione (*prima di leggere la lettera il tuo ex stava pensando che dopo la fine della relazione tu eri devastata e che lui avesse il pieno controllo*) e che pensi che sia la cosa meglio per entrambi,anche se sai che non è così.

Gli fai anche notare la cosa che più gli fa “male”,dicendo che una caratteristica sua impedisca di stare “all'altezza di una buona relazione”.

E infine gli dici che qualcosa di grande è successo ultimamente nella tua vita e che ti tiene felice...con questo svegli una curiosità immensa in lui :

-Vorrà sapere cos'è che ti tiene così felice.

-Vorrà sapere perché ti è andata così bene ora che sei senza di lui.

-Vorrà sapere a cosa ti riferivi con il “non potevi o potevo stare all'altezza di una buona relazione”.

-E molto altro...

Queste sono tutte le cose che lui vorrà sapere,però gli daremo questo piacere? Certo che no!

L'idea di interrompere la comunicazione con il tuo ex è questa!

Generagli curiosità per diversi giorni,perché ti abbia nei suoi pensieri giorno e notte. E grazie alle meditazioni telepatiche ti sarà più facile stare nei suoi pensieri!

In fine...

Fino ad adesso il tuo ex ha creduto di avere il controllo,però con questa lettera e questo brusco taglio di comunicazione le carte si invertono.

Adesso è lui che è confuso,e tu aspetterai il momento giusto.

Fino a quando interrompere la comunicazione?

Non dovrai essere rintracciabile almeno per 3 settimane,vale a dire 20/23 giorni.

Giorni in cui lui non potrà sapere niente di te!

Non ti vedrà connessa a internet. (se usi whatsapp elimina la sezione “ultimo accesso”.)

Non riceverà chiamate,e-mail o sms.

Niente di niente!

Quella quantità di giorni è la cifra ideale per fare aspettare un uomo,non è ne troppo ne poco,semplicemente sono quelli che hanno dato più risultati.

In queste settimane il tuo ex non solo si dedicherà a pensarti,ma parlerà con i suo amici e sentirà le loro opinioni di ciò che hai scritto nella lettera.

-”Cosa ha voluto dire con questo?”.

-”Cosa pensate che avesse voluto dire con questo qua?”.

-”Perché sta così bene?”.

-”Avrà conosciuto qualcuno?”.

Arriverà a tutti i tipi di risposte,è quello che vogliamo,che si disperì un po. Che non abbia la minima idea di cosa sta succedendo.

Cosa succede se lui ti contatta prima delle 3 settimane?

La risposta è una sola : Ignoralo cordialmente,senza essere sgarbata e arrogante.

Di solito questo è uno degli errori più comuni nelle donne che hanno seguito questa tecnica.

Tutto sta andando per il meglio...

- 1)Generano curiosità nel proprio ex.
- 2)Si mostrano come donne interessanti e proiettano valore.
- 3)Fanno sì che si invertano le carte,lasciando in dubbio il proprio ex sulla fine della relazione.

Tutto va bene fino a quando lui ti contatta...e BOOM!! Agisce la tua parte impaziente,che sente la sua mancanza,la parte emozionale,quella che perdona,e soprattutto quella parte che ha provocato la fine della relazione.

Fidati,è molto semplice!! Se gli rispondi a telefono o per messaggio starai a sua disposizione,rispondendo alle sue domande,facendo quello che lui vuole,e ovviamente non vogliamo questo.

Tu deciderai quando contattarlo,non lui!

Per questo motivo ti ripeto,se prova a contattarti prima che passino i 20 giorni dopo che gli hai inviato la lettera,**IGNORALO!**

Se lui prova a cercarti in diverse occasioni, con messaggi chiamate etc...Ti consiglio di inviargli un messaggio con scritto : *“Giulio, spero che tu stia bene, ti chiamerò quando avrò l'opportunità, un abbraccio”*. **[Oppure clicca qui per scoprire il mio nuovo corso](#)** *“messaggi di testo per riconquistarlo”*. Troverai messaggi più efficaci, che hanno dato e danno risultati, pronti da essere inviati.

Questo messaggio è ancora più potente della lettera. Con questo messaggio ti mostri come una sfida per lui. Con questo messaggio gli fai capire chiaramente che non ti tiene nella sua tasca.

Tuttavia con questo messaggio lasci aperte tutte le possibilità! ;), è importante sapere come finire la comunicazione e che non cada in un fosso, facendolo credere che non ci sono più possibilità. La cosa più importante amica, è essere sottile, **saper calibrare**.

Se lui è più insistente e ti viene sotto casa, al tuo lavoro, scuola o in qualunque altro posto, ti devi mostrare **sorridente e allegra, simpatica e rilassata**. Salutalo con tranquillità. Non devi rimanere con lui più di 3 minuti, anche se il suo sguardo e il suo sorriso ti ipnotizzano, non vogliamo che tutto il nostro piano vada in fumo per una debolezza del momento.

Dovrai dirgli che devi andare via per forza perché hai un impegno importante e che presto vi vedrete per più tempo!

L'idea di tutto questo processo è che il tuo ex diventi completamente pazzo di te, visto che non avrà il privilegio di parlare con te.

A misura che passi il tempo si ossessionerà sempre più di te, arrivando al punto che morirà dalla voglia di sapere cosa fai, sapere se frequenti qualcuno, sapere come ti sta andando, e infine si pentirà di averti lasciata.

Cosa succede se l'uomo è d'accordo con quello che hai scritto nella lettera?

Questo può succedere, quindi non devi spaventarti. C'è una possibilità che il tuo ex non si arrabbi per la lettera, o che la ignori, ma è felice per te e per la tua vita.

Anzi, probabilmente lui ti invia un messaggio congratulandosi con te e per come l'hai presa e ti faccia gli auguri per la tua vita futura. Ripeto : **Non ti spaventare!**

Questo significa che sarà facile fissare un appuntamento con lui, visto che dopo aver letto la lettera, sai in che posizione ti trovi, sai che non sei disperata ne piangi per tornare insieme a lui. Ricordiamo che questa lettera ha 2 obiettivi principali : Generare curiosità nel tuo ex e aprire le possibilità perché torniate insieme in un futuro breve.

Quindi niente è perso, anzi, fino a questo punto hai ottenuto molto. Sai che tipo di donna devi essere se vuoi recuperarlo, e ti sei già mostrata di fronte a lui come una donna interessante, con valori, e che non ha bisogno di lui per continuare la sua vita in maniera normale.

Capitolo 4 : Che è successo?

Cosa è successo nella tua relazione? Identificare e scoprire perché tutto è andato perso.

Realizzare questo passaggio è fondamentale per avere chiara la strategia che utilizzerai per riconquistarlo. Prima di pensare a tutto quello che devi fare per cambiare e riconquistare il tuo uomo, devi ricordare cosa principalmente ha causato la fine della relazione. **Questo è BASILARE**, e lo devi fare assolutamente.

Molte donne saltano questo passaggio per la loro impazienza, non ottenendo i risultati che realmente desiderano.

Quindi :

- Devi imparare dai tuoi errori.
- Non ti scoraggiare se hai fallito, nella vita le persone con più successo sono coloro che hanno fallito molte volte. Importante è continuare a testa alta!

-Concentrati nell'essere la donna dei suoi sogni.

Rimaniamo un attimo nell'ultimo punto : “la donna dei suoi sogni”.

Gli uomini cercano una sola cosa per stare con una donna, **che sia la donna dei loro sogni.**

Per questo devi concentrare le tue azioni nel convertirti in quella donna. Ogni tanto quando fai qualcosa, soprattutto dopo esservi rimessi insieme, chiediti :”Questo è quello che farebbe la donna dei suoi sogni?”.

Adesso avendo chiaro questi punti,devi vedere cosa è successo nella tua relazione che ha causato l'allontanamento da parte sua.

Analizziamo di cosa ha bisogno un uomo per rimanere innamorato della propria donna e osserva se hai commesso alcuni di questi errori nella tua relazione :

1)Non dargli un sostegno sufficiente..

Quando eravate insieme lo sostenevi o lo criticavi in continuazione?

Nella società moderna sia gli uomini che le donne sono sottomesse a molto stress.

Primo. Gli uomini non possono “permettersi di piangere”. È stato comprovato da diversi studi che sia gli uomini che le donne sentono la stessa intensità delle emozioni, tuttavia sono più frequenti le donne che dimostrano questo sentimento attraverso diversi comportamenti, come il pianto. Però un uomo che **piange in continuazione**, viene visto male, incluso gli potrebbero dire che è “gay”.

Dall'altra parte, per più gente che un uomo possa conoscere, per più amici che possa avere, mai avrà il rapporto che possono avere 2 grande amiche. Se un uomo sta male, si sente triste o depresso i suoi amici quello che faranno sarà dargli dei colpetti nella spalla per dirgli : “Su di morale grande!” oppure “Dai amico mio che te la caverai” etc. Dall'altra parte le donne possono passare ore a consolarsi e a parlare nei minimi dettagli dei problemi che stanno attraversando.

Tra maschi, quasi mai si raggiunge il rapporto che possono avere 2 femmine.

L'uomo ha anche “l'obbligo” di essere colui che manda avanti la casa. È sottomesso a molte pressioni, come mantenere il suo posto di lavoro, cercare di fare più denaro per permettersi qualcosa di più, pagare le bollette, concentrarsi nello studio, lavoro etc.

Quando arriva a casa sua l'uomo vuole finalmente rilassarsi...vuole e ha bisogno di qualcuno che gli dia consigli,che lo appoggi,che gli dimostri che lo desidera e che gli dia amore.

Se la donna in questione si concentra nel rimproverarlo del perché ha lasciato i vestiti buttati nel letto la mattina,o perché non ha alzato la tavoletta del water,o che si è dimenticato di fare qualcosa,l'uomo semplicemente sentirà che nella sua vita tutto va male,che nessuno lo appoggia e che in casa sua,dove lui si aspetta di sentirsi valorizzato,non viene preso in considerazione,anzi viene rimproverato continuamente.

Qual'è la risposta del maschio in questo caso? : Primo o tardi chiudere la relazione o cercherà altrove.

La donna dei sogni di un uomo è sempre la sua “*fan n°1*”,anche se l'uomo sta affrontando un periodo difficile, nello studio o nel lavoro,la donna deve sostenerlo incondizionatamente e dargli giusti consigli perché entrambi prendiate una decisione.

2)Negargli continuamente il sesso.

Sembra un tema superficiale,però credimi che non lo è!
Anzi,molte relazioni finiscono solo per problemi nell'ambito sessuale.

Gli uomini hanno una necessità biologica di avere una scarica sessuale regolare (chi più chi meno). Ovviamente anche le donne sentono questo bisogno, però si manifesta più negli uomini.

L'uomo ha bisogno di scaricarsi e le sue opzioni fondamentali sono :

- Avere sesso con te.
- Auto masturbazione.
- Avere sesso con un'altra donna.

Se la partner dell'uomo gli nega costantemente relazioni sessuali, che opzioni rimangono all'uomo? La masturbazione o la ragazza sexy che sempre lo provoca nel lavoro o luogo di studio.

(Ovviamente sto parlando se entrambi i partner sono sani e non hanno nessun tipo di problema in questo ambito.)

Quale credi che sarà la sua opzione?

Molti uomini sono infedeli, non perché vogliono farlo, o perché sono persone senza valori o “cattive”, lo sono semplicemente perché non trovano in casa ciò di cui hanno bisogno, ed escono a cercarlo altrove.

Non esistono casi di uomini infedeli se la propria partner soddisfa appieno la sua sessualità.

Non voglio che mi fraintendi, non sto difendendo questo tipo di atteggiamento da parte degli uomini. Condanno qualunque tipo di infedeltà, sto solo spiegando perché in alcuni casi l'uomo è infedele. Questa è una dura verità.

Inoltre non sto dicendo che devi fare sesso tutte le volte che il tuo uomo voglia, ti sto solo dicendo che un uomo soddisfatto saprà come ricompensarti in tutti gli aspetti.

Per finire, non vedere il sesso come qualcosa che fai solo quando hai voglia. Vedrai, è comprovato scientificamente che più sesso farai, più voglia sentirai di avere relazioni sessuali regolari.

3) Essere appiccicosa come una gelatina.

Se vedi il tuo uomo come la ragione della tua esistenza, devi cambiare questo pensiero da **ADESSO!** Ricorda non cercare di cambiarlo né dire che lo farai, semplicemente **FALLO!**

Gli uomini, rispondono molto male di fronte alle donne che si mostrano troppo appiccicose con loro e bisognose.

Ricordiamo, l'uomo deve stare con la donna dei suoi sogni.

Per caso la donna dei suoi sogni è una donna disperata, che non resiste 5 minuti senza di lui, che accetta tutto quello che fa, che non ha opinioni e che è troppo bisognosa? Certo che no.

Se hai la mentalità che devi stare con lui sempre e in tutti i momenti, non sei una donna che proietta valore e ti stai rendendo un peso per lui.

Non succede lo stesso con te con le persone che hanno avuto troppo bisogno di te o sono state veramente appiccicose? Ti senti soffocare, vero?.

Bene, questo è quello che devi evitare a tutti i costi : Essere un peso per il tuo uomo.

Ovviamente lui deve sapere che lo ami, e te devi sapere dimostrarglielo, pero anche lui vuole sapere che tu hai una vita, che hai hobby che ti appassionano, che hai amiche con le quali stai bene, che hai opinioni su diversi temi di attualità e della vita in generale, in poche parole che sei una persona indipendente. *(se così non era non è una relazione sana)*.

4) Perennemente arrabbiata o che prende fumo facilmente.

Stiamo vedendo le possibili cause della fine della tua relazione... sei stata o sei una persona che prende fuoco subito? Se la risposta è si, può essere uno dei motivi per il quale hai avuto problemi con il tuo uomo.

Agli uomini non gli piacciono le donne che si lasciano trasportare facilmente dall'ira.

Con rabbia mi riferisco a 3 atteggiamenti che condannano le donne che lo fanno :

- Urlare per tutto, arrabbiarsi per qualunque cosa.
- Uso eccessivo di parolacce o offese quando sono arrabbiate.
- Aggressione fisica da parte della donna all'uomo.

Vediamo i seguenti punti nei minimi dettagli.

In diversi sondaggi, gli uomini hanno ammesso che uno degli aspetti meno attraenti che può avere una donna, e che vorrebbero stare alla larga, è urlare in continuazione.

Una donna che urla spesso non solo non è attraente, ma sta dimostrando un'insicurezza tremenda, un grande bisogno di essere ascoltata, bassa autostima e vuota di serenità, aspetto molto fondamentale per il sano progresso di una relazione :
ARMONIA, ARMONIA, ARMONIA. Fai di questo concetto il tuo nuovo modo di vivere. Vivi la vita più lentamente, più serena e tranquilla, vedrai come tutto cambia con il tempo! ;)

Dall'altra parte se una donna fa un uso eccessivo di parolacce o offese, si vede orribile di fronte al mondo, e gli uomini a lungo andare condannano questo comportamento.

Se quando ti arrabbi abusi delle parolacce e delle offese,ne il tuo ex ne nessun uomo ti vedrà con “buoni occhi”. Gli uomini si innamorano delle donne con grande femminilità,di donne che sembrano angeli,che non dicono parolacce in continuazione e che accompagnano il loro viso con un gradevole sorriso. Una donna che dice parolacce o bestemmie in continuazione verrà vista come un'amica e invitata a vedere una partita di calcio,invitandole di tirare le peggio offese alla squadra avversaria.

Alla violenza fisica non voglio scrivere tanto,perché sia tu che io sappiamo benissimo quanto è terribile,tutto il mondo lo sa,almeno dovrebbe. Se uomo o donna che sia cade in questo,devi porre rimedio cercando di chiedere scusa e promettendo che non succederà più.

Anche la violenza fisica è una delle ragioni della fine della relazione,se presa in tempo...

Come controllare la tua ira?

Quando litighi,che sia il tuo ex,amico,amica,familiare etc,semplicemente allontanati dal luogo,se non vuoi scatenare la tua rabbia interiore! :D.

Non lasciare che le discussioni ti influenzino...perché non accadrà niente di buono,ne per te,ne per l'altra persona,ne per la relazione di entrambi.

La migliore terapia di fronte ad una situazione di conflitto è allontanarsi, respirare e contare fino a 10. Passate un paio di ore entrambi vedrete quanto è stata ridicola la discussione (quando si tratta di cose inutili) e molto probabilmente tornerete a parlare con CALMA per poi chiarire!

“Non sei te, sono io”, “ho bisogno di tempo”, “sono in un momento nel quale ho bisogno di stare da solo”.

Molto conosciute queste frasi già programmate, sono utilizzate una volta dopo l'altra tutti i giorni da distinti uomini in diversi luoghi del mondo, perché?

Semplicemente perché non suonano male, non fanno tanto male all'altra persona e “fanno il compito facile” della fine di una relazione.

Vedrai, quasi il 90% degli uomini o delle donne, non diranno al proprio partner il vero motivo della fine di una relazione.

Ti immagini a un uomo dicendo : *“Hey, ti lascio perché non mi piaci più, da tanto tempo sto con un'altra, è meglio a letto di te, è più bella, più giovane, più simpatica e mi capisce, quindi ADDIO!”*

Sicuramente questo non succede, almeno nella maggior parte dei casi.

Le frasi più utilizzate dagli uomini che finiscono un rapporto sono :

- ”Non sono pronto per continuare questa relazione”.
- ”Non sono pronto perché la nostra relazione diventi qualcosa di serio”.
- ”Ho bisogno di tempo per pensare.”
- ”Ho bisogno dei miei spazi.”
- ”Non è colpa tua,ma mia.”
- ”Voglio trovare il vero me stesso.”
- ”Non sono più la persona di una volta.”
- ”Ci sono troppe cose che stanno accadendo nella mia vita.”

E molte altre...

Se sei stata vittima di alcune di queste frasi,non sentirti male,non sei la prima e ovviamente non sarai l'ultima.

Tuttavia voglio che tu sappia che nessuna di queste frasi sono reali,NESSUNA!

Se il tuo ex ti ha detto alcune di questo frasi molto probabilmente è perché ha qualcosa dietro che riguardi realmente lui,oppure te! Probabilmente hai commesso alcuni degli errori che hai letto in precedenza in questa guida,e lui non ha saputo più reggere la situazione.

Ti ha detto alcune di queste frasi per non farti soffrire molto (ovviamente lui può non immaginare che avresti sofferto veramente tanto anche così).

Adesso che sai che queste frasi sono solo uno dei modi per cercare di nascondere le vere ragioni della fine della relazione, il tuo lavoro è superarle, lasciarle indietro e iniziare a lavorare nella **NUOVA TE!**, la nuova donna che farà che il suo uomo torni nelle tue braccia. Sembra complicato, però credimi che non lo è. Da questo punto in poi hai bisogno di decisione, volontà, voglia di migliorare, di recuperarlo, mentalità positiva e non pensare nel passato, solo nel **PRESENTE** e futuro!

La fase della fine della relazione è già passata, hai pianto tutto quello che dovevi piangere, e hai sentito tutta la tristezza che dovevi sentire. Adesso ti trasformerai nella donna dei tuoi sogni, in una donna interessante, non solo per la tua ex, ma per tutti! **PREPARATI...**

Capitolo 5 : Costruendo la migliore versione di te.

Ho deciso di chiamare questo capitolo come : “Costruendo la migliore versione di te” perché è questo l'obiettivo, far uscire il meglio della tua personalità sia fisicamente che psicologicamente, per essere pronta a recuperarlo.

Concentrati a ogni parola di questo capitolo, visto che seguendolo alla lettera le chance di recuperare il tuo uomo aumenteranno drasticamente. Questi sono metodi che hanno già aiutato migliaia di donne in tutto il mondo, hanno dimostrato un 87% di successo con le donne che effettivamente si sono messe in testa di lavorare sodo per riconquistare il proprio ex.

So che tu sei in questo gruppo di donne, quindi andiamo a ciò che realmente ci interessa.

Per costruire e modellare la versione migliore di te...

“Dimenticati” di lui momentaneamente.

In questo periodo hai pensato veramente troppo al tuo ex, chissà anche troppo e questo non ha fatto altro che procurarti del male.

Hai messo il tuo ex in un piedistallo, come se lui fosse la cosa migliore in assoluto in questa vita e tu vivi solo ed esclusivamente per lui.

Devi dire addio a questo pensiero per sempre, hai bisogno di rompere il potere che lui ha su di te, ora, adesso, **INIZIA!**

Perché un uomo, in questo caso il tuo ex, si senta attratto a te, devi smettere di pensare in lui con tristezza, rabbia. Devi concentrarti nel tuo obiettivo con positività e fiducia.

Probabilmente starai dicendo : *“Ma come Lorenzo, se voglio recuperarlo... com'è possibile che questa cosa di allontanarmi da lui e non cercarlo funzionerà?”*

Questa è una delle leggi più incredibili nel mondo della seduzione e relazioni. Non si tratta che ci credi o meno, esiste, è così e funzionerà sempre.

Probabilmente ti chiederai anche : *“ma come Lorenzo, ascoltano i tuoi audio che ho trovato nel corso mi ricordo sempre di lui, lo immagino, e questo mi fa tornare in mente tutto ciò che abbiamo passato...”*

Questo è un argomento delicato. Puoi ascoltare tranquillamente gli audio se hai un **atteggiamento positivo e sei convinta di poterlo riconquistare, però sempre migliorando te stessa.**

Se però ascoltando gli audio ti dovesse venire da piangere in continuazione o senti veramente troppo la sua mancanza e pensi di non farcela, ascolta solo l'audio per fare avverare i propri desideri, quello per essere ottimisti e creativi e sentirsi attraenti. Se possibile anche quello “Audioipnosi-Fiducia per sedurre la persona che desideri”.

Qui sto parlando di mostrare indifferenza nei suoi confronti, non di non pensarlo mai più, quindi non c'è nessun problema se ascolti gli audio, i quali influenzeranno la mente dell'altra persona, soprattutto se avevate un rapporto stretto in precedenza. Insomma, ascolta quelli che preferisci tu.

L'indifferenza nei confronti di una persona provoca l'immediato interesse di questa persona nel sapere cosa ha causato questa emozione. Immediatamente si genera un interesse nel conoscere la persona che è stata indifferente, questa persona può rendersi interessante, praticamente senza aver fatto niente.

La donna deve sempre lasciare un po di spazio all'enigma, deve lasciare sempre all'uomo con più voglia e desiderio, deve far sì che l'uomo si chieda di più su quella donna che ha conosciuto.

I difetti del tuo ex.

Ti è difficile dimenticare momentaneamente il tuo ex? *(non c'è bisogno di dimenticare ma almeno devi migliorare te stessa)*

51

Ti invito a prendere un pezzo di carta e una penna e scrivi la maggior quantità di cose che non ti piacevano del tuo ex.

- Guardava altre donne quando camminava?
- Non ti considerava molto spesso?
- Preferiva uscire con amici che stare con te?
- Non ti sorprendevo con regali una volta ogni tanto?
- Si dimenticava del vostro anniversario o di altre date importanti come il tuo compleanno?

Facendoti domande come queste potrai compilare alcuni degli atteggiamenti del tuo ex che non ti sono mai piaciuti e li scriverai in un foglio, sentendo mentre scrivi ognuna di queste caratteristiche quanto ti dava fastidio, **FALLO ADESSO!** (*questo esercizio è consigliato soprattutto alle donne che non riesco a smettere di pensare un secondo al proprio uomo o che non riesco a migliorarsi perché “sentono” di stare troppo male.*)

Pronta?

Adesso che c'è l'hai piega il foglio e mettilo nella tua borsa. Ogni volta che senti la sua mancanza o pensi troppo in lui, leggilo e pensa che non è così terribile che lui non sia al tuo fianco, almeno per il momento.

Trasformandoti in una donna più attraente.

Già ti sei dimenticata momentaneamente di lui, e l'hai fatto scendere dal piedistallo. Hai fatto un grande passo avanti.

Adesso ti tocca cambiare aspetti generali del tuo fisico e della tua personalità che ti daranno maggiore sicurezza e faranno sì che torni ad essere una donna attraente agli occhi del tuo ex.

1)Salute e stato fisico.

Che tu sia in forma è importante,non si tratta di avere un bellissimo corpo,però si prenderti cura del tuo corpo!

Per questo ti consiglio di cambiare la tua dieta e iniziare a fare un po di sport,se già lo fai meglio!

Cambia le frittiture,pizze,cinese etc... con frutta,verdura,tanta acqua e se puoi,almeno per il momento riduci le sigarette o l'alcool.

Dall'altra parte esci fuori a correre,fai esercizi in casa o ancora meglio trova un po di tempo per fare palestra.

2)Fiducia

Devi essere una donna che si muove in questa vita con sicurezza, senza paura di essere giudicata e lasciando perdere i commenti di altre persone.

Sei unica, sei brava in quello che fai, non hai bisogno né dell'approvazione né del rifiuto degli altri, ancora meno da un uomo.

Sei troppo importante per amareggiarti con queste cose.

La fiducia in te stessa e la tua autostima, sono uno dei punti fondamentali sui quali hai bisogno di lavorare.

Senti di avere fiducia anche se sai di non averla, guardati sempre come una persona con grande personalità e fiducia, alla fine finirai per esserlo davvero.

Per avere più fiducia in te stessa devi fare questo esercizio, tutti i giorni :

Svegliati la mattina sempre alla solita ora, fatti una bella doccia possibilmente guardandoti in uno specchio e mentre lo fai ti guardi attentamente e ripeti : *“sono una donna migliore”, “Amo tutto quello che ho”, “sono meravigliosa così come sono”, “mi amo per quello che sono”, “non ho bisogno dell'approvazione di nessuno”*

Inoltre cambierai i modi in cui parli durante il giorno :

“Ci sono riuscita perché era facile e ho grandi potenzialità”

“Io posso fare una determinata cosa,ci riesco perché ho grandi capacità”

“Confido sempre in me e so che posso!!”

“Sono una donna con grandi qualità e mi permetto di avere pensieri positivi in qualunque situazione”

“Ho grande autostima e sicurezza in me stessa”

Se vuoi qualcosa di più avanzato ed efficace,ti consiglio il mio corso audioipnosi per aumentare l'autostima,[CLICCA QUI](#).

Adesso modifichiamo alcune frasi che molte donne ripetono a se stesse :

“Ho sempre avuto sfortuna con gli uomini”

MODIFICALA NEL SEGUENTE MODO :

“Ho fallito perchè non avevo sviluppato le mie abilità,non ero sufficientemente motivata per cambiare e non sapevo cosa dovevo e non dovevo fare.”

“Sono totalmente gelosa quando altre ragazze guardano (o guardavano) il mio uomo”

MODIFICALA NEL SEGUENTE MODO :

“Ho un uomo geniale e mi sento orgogliosa che altre lo guardino. Alla fine sono io che ci faccio l'amore.”

“La mia vita dipende dal destino.”

MODIFICALA NEL SEGUENTE MODO :

“La mia vita mi appartiene e sono io a decidere cosa voglio e non voglio per stare bene!”

Hai capito di cosa si tratta tutto questo?

Quando capisci l'importanza di tutte queste tecniche per stare meglio e aumentare la tua fiducia (che possono sembrare delle tecniche che non hanno niente a che vedere,per recuperare un uomo) inizierai a vedere risultati,e grandi cambiamenti avverranno nella tua vita.

3)Essere felice.

Amica,questo è molto importante : Parti dalla base di essere felice,anche se in questo momento senti l'esatto opposto della felicità.

Non hai bisogno di assillare i tuo ex o di provare a controllare i suoi atteggiamenti o decisioni.

Uno degli errori più grandi che commettono molte donne è : Cercare di cambiare i comportamenti dell'altra persona.

Questo è impossibile. Nessuno ha il potere su un'altra persona per controllare le sue decisioni e atteggiamenti, semplicemente non funziona così! Poi vabbè ci sono casi che una persona prova a cambiare o migliorarsi se ha dei comportamenti sbagliati o fa scelte sbagliate, e qui va assolutamente bene.

Se vuoi che il tuo ex ti veda in un altro modo, bene, mostrati in un altro modo, non gli dire che sei diversa, sei cambiata, FALLO!!!

I fatti in questi casi funzionano 100 volte più delle parole.

4) Sentimenti di tristezza e sconforto? - Addio!

Ogni volta che qualcuna mi dice :

- "Non so se trovo di meglio, era il massimo per me."

- "Lui era unico."

- "Non so dove troverò una persona simile a lui".

- "Non c'è nessun uomo come lui."

Sento una sensazione forte nel mio interiore quando sento queste frasi!

É un briciolo di rabbia ma soprattutto una voglia tremenda di aiutare quella persona, di provare a farle capire di quanto si sta sbagliando.

Devi avere chiaro che, in questo mondo, sia risorse, denaro, cibo, uomini, opportunità, esperienze nuove etc...abbondano!! Esatto, abbondano!

Per questo motivo da adesso in poi devi avere in testa questo principio. Non ti sto dicendo che ti devi dimenticare del tuo ex, ma di essere cosciente che là fuori è pieno di uomini che potresti conoscere, lui non è l'unico uomo che può renderti felice, ci sono moltissimi altri uomini che potrebbero riempire il vuoto che hai dentro!

5) Popolarità.

Una donna che è depressa per la fine della relazione con il suo ex potrebbe diventare una persona poco socievole, o chissà ha molti amici, ma ha smesso di frequentarli.

Dall'altra parte una donna che sta vivendo la fine di una relazione, che però ha saputo accettare e superare quel dolore, si circonda di persone, sia uomini che donne. Non gli mancano inviti per uscire il fine settimana.

Ripeto : Questo è il pensiero che dovrai adottare se realmente vuoi riconquistare il tuo uomo. Non devi sentirti depressa e vivere in solitudine,ti assicuro che sarà veramente dura riaverlo,almeno che lui non provi qualcosa di forte nei tuoi confronti,e abbia capito di aver sbagliato. In qualunque caso,RIALZATI e migliora te stessa per poterlo avere di nuovo nella tua vita!!

Se non hai grandi amicizie,ti consiglio di fare attività dove si ritrovano molte persone.

Conoscere persone nuove,sia donne che uomini è un'ottima TERAPIA per affrontare al meglio questa tua situazione,e per pensare con chiarezza cosa dovrai fare per riconquistare il tuo uomo!

Ti si apriranno nuovi orizzonti,quindi esci inizia a conoscere gente nuova e sii sempre positiva.

NB: Con il conoscere gente nuova,non intendo che devi uscire con altri uomini per poi avere una relazione o fare qualcosa di cui potresti pentirti,mai!! **SEMPLICEMENTE IN AMICIZIA!**

6)Essere interessante e divertente.

Devi saper proiettare che sei una persona interessante.

Sia quale sia l'attività che svolgi : lavori come un'impiegata in un'impresa,insegni matematica,sei una studentessa, o altro..Devi cercare di essere sempre la migliore,o almeno provarci e crederlo!

Gli uomini vogliono stare con ragazze che stiano bene con quello che fanno,qualunque cosa sia!

Se ami quello che fai,considerati una grande donna! In questo modo sarai una persona interessante agli occhi degli altri. “Male male”,in questo modo attrai a te la felicità. **QUINDI AMA CIÓ CHE FAI!**

7)Avere il senso dell'umorismo,farlo ridere.

La risata è la cosa migliore. Ridere non è solo una sensazione gradevole e necessaria per tutti gli esseri umani,ma è anche una terapia fondamentale per migliorare la nostra vita.

Molti uomini al momento di decidere con quale tipo di donna rimanere,prendono la decisione di restare con quella che l'ha fatto stare bene,chissà l'ha fatto ridere di più,o chi ha riso di più con le sue battute e scherzi!

Gli uomini non sono attratti dalle donne senza il senso dell'umorismo. Anzi, è comprovato scientificamente che un uomo sceglierà, anche se meno bella, una donna con un grande senso dell'umorismo che lo faccia stare bene, invece di una donna un po' più bella fisicamente che però non ride mai, che sia arrogante e che reagisce male di fronte agli scherzi.

Non ti confondere, non devi essere la “pagliaccia” della situazione. Devi saper calibrare e farlo ridere nei momenti opportuni, ed essere seria quando c'è bisogno di esserlo.

Gli uomini amano le donne che irradiano maturità, che però sanno quando e come ridere e fare ridere.

8) Essere ambiziosa, avere delle mete e sapere che si avvereranno.

Questo funziona per entrambi i sessi. Sia gli uomini che le donne si sentono attratti dalle persone ambiziose, in senso buono ovviamente, e che hanno delle mete che sanno di poterle raggiungere, e se non si compiono, questo non influenza le loro vite e continuano alla ricerca di soluzioni.

Il migliore esempio per capire questo si trova nel film : “*Le pagine della nostra vita*”, che ti consiglio di vederlo.

Qui,il protagonista dice alla sua fidanzata che un giorno comprerà una vecchia abitazione,abbandonata da tantissimi anni, e la farà diventare bellissima,per poter vivere insieme!

Per temi che adesso non sto a raccontare,la relazione dei 2 finisce...

É qui quando il protagonista decide di mettere tutta la sua energia e ambizione nel compiere quello che in passato aveva detto alla sua fidanzata : Comprare la vecchia casa e rimodellarla completamente.

Passano mesi di duro lavoro e il protagonista riesce a ricostruire un vecchia casa in una casa lussuosa. La trasformazione è stata così incredibile che arrivarono giornalisti a fare delle foto e a fargli delle domande.

Settimane più tardi,l'amata del protagonista,mentre leggeva il giornale vede la notizia che il suo ex aveva compiuto la promessa che gli aveva fatto diversi anni prima; rimodellare la vecchia casa. La donna vede la foto dell'uomo e della sua casa e sviene.

Giorni dopo decide di andare a fargli visita. Vedendo che aveva mantenuto la promessa fatta anni prima lo bacia e rimane insieme a lui,senza importargli della sua famiglia,del promesso sposo ne di nessun altro.

Capito qual'è il punto?

Se hai dei progetti in testa,falli...realizzali,fino a quando ci riesci,e se non ci riesci,riprovaci. Puoi sempre dire di averci provato! ;)

La cosa peggiore che possiamo fare è far nulla!

Loro vogliono stare con donne decise,sicure di se stesse,che inseguano i propri sogni e progetti.

Se il tuo ex percepisce e vede che ti sta andando bene,che stai portando a termine nuovi progetti,idee o passioni...che ti sta andando bene a scuola,lavoro etc...gli invierai un altro segnale,gli stari inviando un segnale che gli dici che :

- Le fine della relazione non ti ha influenzata,anzi!
- Continui a fare quello che facevi prima,anche meglio.
- Ti trovi meglio che mai,più felice e attraente.

Lui si chiederà :”Perché sta così bene?” “Per caso non gli ha fatto male tutto quello che è successo,che ho detto..” “Che succede qui?” , “Ho fatto bene nel chiudere la nostra relazione?”.

Al tuo ex gli verrà voglia,almeno,che gli racconti cosa ti sta succedendo,CREDIMI!

Recupera la tua fiducia e felicità.

Abbiamo visto 8 aspetti che ti renderanno più attraente, adesso è il turno di recuperare la fiducia in te stessa e la felicità, anche se non sei con il tuo fidanzato o marito.

Se sei come la maggior parte delle donne, dopo la fine della relazione sei caduta in una specie di “depressione” che probabilmente ti tiene rinchiusa in casa tua, attaccata alla televisione, pc o cellulare, senza fare più attività o movimento, e la cosa peggiore, hai smesso di mangiare perché non hai più fame.

Se hai vissuto o stai vivendo questo, ti capisco perfettamente, è un atteggiamento naturale che si presenta in moltissime donne dopo essere state lasciate, soprattutto se la relazione è stata importante e significativa, la crisi può essere ancora più potente e questo è capibile.

Cerchiamo di affrontarlo... per un minuto esci dal tuo corpo e osserva te stessa in quella situazione, rinchiusa in casa tua, aspettando che magicamente succeda qualcosa, lamentandoti in continuazione per quello che è successo e con un look che chiaramente è uno dei peggiori.

Cosa vedi????!!

Credo la stessa cosa che io sto immaginando : **Una donna per niente attraente agli occhi del suo ex.**

Se il tuo ex ti vede così, molto probabilmente le tue possibilità di tornare con lui diminuiscono drasticamente, visto che lui vedrebbe che sei una donna debole che è rimasta colpita gravemente dalla fine della relazione e non ha provato a superarla.

Dopo che la relazione è finita e dopo che hai deciso di recuperarlo a tutti i costi, il tuo ex è diventato il tuo obiettivo n°1...ovviamente dovrai fare una serie di cose, ma non considerarlo per una 20° di giorni dopo che hai inviato la lettera.

Vogliamo che sia lui a rendersi conto dello sbaglio che ha commesso e che torni da te. Se te lo perseguiti e gli supplichi di tornare, lui si sentirà oppresso e si allontanerà ancora di più.

Invece se sai come allontanarti, lui prima o poi tornerà. A cosa mi riferisco “sapere come allontanarti?”, mi riferisco a fare le cose per bene, in modo ordinato e trasformandoti in una donna che sia capace di generargli di nuovo attrazione nei tuoi confronti.

Per prima cosa devi riprendere piena fiducia in te stessa e irradiare felicità, anche se non è così!

Wayne Dyer, uno psicologo famoso, dice : “*L'essere umano è capace di controllare, quasi nella maggior parte dei casi, i suoi sentimenti attraverso i suoi pensieri.*”

Vale a dire, sentiamo ciò che pensiamo. Se stai tutto il giorno a pensare alla fine della tua relazione, quanto lo ami, quanto ti ha fatto stare male, quanto ti manca etc.... sentirai ancora più dolore, ti sentirai male con voglia di piangere, rinchiusa in casa. In questo modo non ti trasformerai mai in una donna capace di attrarre nuovamente il proprio ex.

Per questo, lascia adesso quei pensieri negativi, e concentrati solo nelle cose che ti rendono felice e che possono aiutarti nel tuo obiettivo. La nostra mente ha una potente relazione con i nostri sentimenti ed emozioni. Non devi lasciare che le emozioni vincano la ragione.

La maggior parte delle donne che riescono a riconquistare il proprio uomo ci riescono perché sono razionali nei loro atteggiamenti, sono capaci di lasciare quelle emozioni negative da una parte e di concentrarsi al 100% di migliorare e avanzare, sempre, **MIGLIORARE E ANVANZARE!!!!!!**

Ti invito, per recuperare la tua fiducia, di prendere foglio e penna e scrivere tutte le cose che ti piacciono di te...dalla tua personalità fino al tuo aspetto fisico, cose che realmente ami di te e per le quali ti senti orgogliosa. Pensa al passato se adesso non ti viene in mente niente.

Questo è un esercizio che ti riempirà di buone vibrazioni e ti aiuterà a recuperare un po di fiducia persa.

Ho bisogno che tu lo faccia,quindi adesso inizia a scrivere.
Dopo che l'hai finita continua a leggere questa guida.

-

-

-

-

-

-

-

...pronta? Bene! :)

Ti consiglio di tenere sempre questa lista vicina a te e leggerla molte volte al giorno,soprattutto quando ti assalgono pensieri negativi e senza voglia di fare nulla.

Questo esercizio è molto efficace non solo perché migliora il tuo stato d'animo, ma quando recuperi la fiducia stai bene con te stessa, non hai bisogno dell'approvazione di qualcun altro (in questo caso il tuo ex) per sentirti bene, e questo è molto importante.

Quando hai fiducia, hai sicurezza in te e nelle tue capacità, e non ti colpiscono le opinioni delle altre persone. Quando sei in questo livello, sai che avrai successo in tutti gli aspetti della tua vita.

Quando hai questo pensiero e ti vedrai allo specchio, sorriderai, non rimarrai a guardarti per ore e ore ad osservare le cose che non ti piacciono di te... anzi ti guarderai con un sorriso e dirai : “Oggi mi vedo bene!” e continuerai a fare le tue cose.

Se ti fai delle foto, o sei con amici e tutti si fanno la foto, devi apparire con un grande sorriso in tutte le foto che puoi, questo è un ottimo esercizio per generare fiducia in se stessi.

Dopo quando vedrai quelle foto sentirai grande soddisfazione al guardarti e sarai orgogliosa di te.

L'importanza della comunicazione non verbale.

Questo capitolo è il continuo del punto 3, sulla fiducia in te stessa.

Pensare che le donne sono attraenti agli occhi degli uomini solo per il loro aspetto fisico è un ERRORE. Se anche te pensi così, per favore smetti di farlo.

Ci sono alcune caratteristiche che mostrano alcune donne che le rendono molto più attraenti del loro stesso fisico.

Perché pensi che ci sono tanti uomini decisamente belli che stanno insieme a donne non molto attraenti fisicamente? Ma decisamente sicure di se stesse e di quello che vogliono, e che impongono la loro presenza quando sono in qualunque luogo?

La quantità di cose e messaggi che puoi comunicare senza aprire la bocca è incredibile. Solo con il tuo atteggiamento puoi generare un effetto positivo (o negativo) nelle persone.

Tutto ha a che vedere **con i movimenti del tuo corpo.**

Cosa credi che si veda più attraente?

1)Una donna seria,incurvata,con lo sguardo basso le spalle all'ingiù,che cammina velocemente e senza far caso a nessuno.

2)Una donna con un grande sorriso in viso,che è in piedi con la schiena dritta e lo sguardo alto,e con un passo calmo e tranquillo.

Ovviamente la donna n°2 riceverebbe più sguardi,mentre la prima viene evitata dalla maggior parte degli uomini.

Molto importante,prima di rivedere il tuo ex devi sviluppare l'aspetto della comunicazione non verbale,visto che gli starai inviando segnali senza bisogno di aprire la bocca (ho creato un bonus che riguarda questo argomenti,ti consiglio di leggerlo).

Consigli per migliorare la tua comunicazione non verbale :

a)Sorridi spesso. Non far caso al tipico detto che dice : “il sorriso abbonda in viso agli stupidi”,questo detto l'ha potuto inventare qualcuno di tremendamente amareggiato. Il sorriso è l'idioma universale delle persone intelligenti.

b)Cammina a passo lento. Non correre mentre cammini,se non è necessario,prendi le tue pause,osserva le cose e le persone che ti circondano,fai una pausa.

c)Cammina in maniera sexy,se puoi utilizzare tacchi,fallo! (ovviamente non sempre). Gli uomini impazziscono per le donne che usano i tacchi. Questo tipo di abbigliamento trasforma completamente il corpo della donna,facendola vedere molto più sexy. Se non sei fan dei tacchi,inizia da oggi! ;)

d)Evita come la peste i tuoi tic. (almeno che non siano di natura involontaria).

Per caso hai mai visto una diva con qualche tic? Probabilmente la tua risposta è no. Osservati allo specchio e studia il tuo sguardo,pensa a com'è il tuo viso quando sei in compagnia di altre persone,specialmente con un uomo o con il tuo ex e migliora il tuo sguardo. Evita di portare la mano troppo spesso nel viso,battere le ciglia in continuazione,morderti le labbra in maniera per niente sexy,stare con le braccia incrociate,mangiarti le unghie e tutti gli atteggiamenti che dimostrano che sei nervosa.

e)Respira. Se sei una di quelle persone nervose e in ansia,ti consiglio prima di tutto di iniziare a praticare da oggi la meditazione,se non sai di cosa parlo **[QUI TROVI le mie meditazioni guidate](#)** per migliorare la tua vita.

Il respiro è la prima azione che realizziamo quando nasciamo,e l'ultima cosa prima di morire,per questo,è nostro dovere imparare a respirare correttamente durante la nostra vita.

Quando ti senti nervosa controlla il ritmo del tuo respiro e vedrai come controllerai meglio queste situazioni.

f)Tatto. Sia che ti trovi con il tuo ex o con qualunque altro ragazzo che vuoi sedurre o conquistare,se lo tocchi lentamente durante un discorso,generi un clima di fiducia incredibile. Se l'interazione era un po tesa,quando metti la tua mano nella sua spalla o mano,farà si che questa situazione cambi totalmente e che entrambi ridiate perché la state passando molto bene.

g)Concentrati nei comportamenti e atteggiamenti delle modelle o attrici attraenti. Ti invito a vedere le modelle come camminano,e come generano un attrazione totale nei confronti degli uomini. Si mostrano come donne di alto valore,che sono decise nella vita,e questo fa si che tutti gli uomini sbavino per loro. Studiale,anche te puoi generare questo negli uomini e nel tuo ex, se fai che facciano parte della tua vita e dei tuoi giorni tutti gli atteggiamenti che ti ho detto in precedenza.

Fai esercizio e controlla la tua alimentazione.

Esercizio :

Prima di tutto: non spaventarti.

Molte donne mi hanno scritto : “*Cosa c'entra questo per recuperare il mio uomo?*”

Io rispondo sempre :”*Molto,questo è d'obbligo*”.

Ovviamente con fare esercizio non significa che bisogna per forza iscriversi in palestra (se puoi meglio),o passare ore e ore ad allenarsi.

Significa semplicemente fare un po di attività fisica anche in casa o ancora meglio fuori all'aperto. In poche parole ti devi MUOVERE!

Questo è estremamente necessario per la tua salute fisica e mentale...Dedica tutti i giorni almeno 30 minuti di attività fisica. Questo aiuterà la tua mente,ti farà sentire più in forma e ti sarà di grande aiuto per prepararti a rivedere il tuo ex.

Alimentazione.

Questo argomento è molto importante.

Voglio che quando il tuo ex ti veda, si sorprenda...veda una nuova donna, una donna che si è presa cura di se, che si ama e rispetta se stessa preoccupandosi della sua salute e fisico.

Difficilmente un uomo tornerà con una donna che si mostra 10 volte peggio di quando stavano insieme. Invece se un uomo vede una donna che si cura, che si tiene in forma, che insegue le sue mete, che trasmette emozioni con il suo linguaggio non verbale etc... sarà di conseguenza più attratto.

Se ti stai alimentando veramente male, è il momento di iniziare a cambiare da adesso!

Di solito la fine di una relazione genera altri problemi alla salute come un'alimentazione totalmente sbagliata e una vita sedentaria. Questo è veramente grave.

Il metabolismo di una persona può soffrire veramente tanto con questi cambiamenti così improvvisi, e perché parlare dell'apparenza, che si vede influenzata quando la persona da una vita attiva, felice e relativamente normale, passa ad una vita sedentaria con un'alimentazione povera, eccessiva o sbagliata, senza un minimo di attività fisica.

Consigli per un'alimentazione dopo la fine di una relazione :

- Diminuisce il consumo di calorie.
- Aumenta il tuo consumo di acqua (minimo 2 litri al giorno)
- Bevi zuppe, o mangia minestrone.
- Mangia tanta frutta e verdura.
- Diminuisce o elimina, almeno per adesso le schifezze (caramelle, cioccolato, gelati, patatine in busta etc)
- Diminuisce lo zucchero o caffeina.
- Aumenta il consumo di alimenti con fibra, come riso integrale, avena, farro etc...
- Elimina tutte le bibite gassate.
- Non abusare di sigarette o alcol. *(questa è una sfida per te, quindi fai del tuo meglio se vuoi riconquistare il tuo uomo, e se realmente lo desideri lo fai.)*
- Fai una bella colazione abbondante.

La tua apparenza :

Adesso passiamo ad uno degli aspetti più importanti di questo capitolo : **La tua apparenza!**

Con questo mi riferisco alla prima cosa che vedrà il tuo ex quando vi rivedrete, la tua immagine fisica, il tuo look e il tuo corpo in generale.

Nelle 3 settimane che non lo vedi (o dipendendo dal tuo caso può essere passato più tempo) dovrai preoccuparti della tua apparenza e del tuo fisico,in poche parole ti devi prendere cura di te!

Dal momento che sei arrivata qui,immagini che lo stai facendo perché sei veramente convinta di riconquistare il tuo ex,realmente vuoi che torni a far parte della tua vita,e sinceramente,mi rallegro molto per questo. La maggior parte delle donne che sono pienamente convinte di recuperare il proprio uomo (con le giuste strategie),e si impegnano al massimo,ci riescono!

Per questo motivo se ti stai distruggendo sia emozionalmente che fisicamente,non ha per niente senso se vuoi recuperarlo.

Ci sono donne che da una parte vogliono riconquistare il proprio partner,però dall'altra parte,sono veramente sofferenti e depresse (**e le capisco**),che si fanno ancora più male.

Bevono alcol,fumano 2 pacchetti di sigarette al giorno,non fanno esercizio,non mangiano o mangiano troppo,non lavorano per migliorare la loro salute emotiva,lasciano che i sentimenti vincano la razionalità e molti altri comportamenti negativi.

Cosa causa tutto questo? **UN'APPARENZA ORRIBILE!**

Un'apparenza che senza ombra di dubbio,non è attraente ne per il tuo ex o per altri uomini.

Se ti trovi in questo gruppo di donne,che ancora vogliono riconquistare il proprio uomo e non si prendono cura di se stesse e lasciano perdere assolutamente la loro apparenza dopo la fine della relazione,è di grande importanza che ti concentri anche su questo aspetto.

Non smetterò mai di ripetertelo : Il nostro obiettivo è **SORPRENDERE** il tuo ex! Vogliamo che quando ti riveda pensi :

“Come ho fatto a lasciarla? Vedo il suo sorriso e ripenso a tutte le cose belle che abbiamo passato,vedo che si trova in forma sia fisicamente che mentalmente. Voglio tornare con lei! Spero solo che mi accetti ancora...”

Da oggi in avanti,inizierai a migliorare il tuo look.

Ma come?

Prima voglio chiarire qualcosa :

Gli uomini non vogliono una relazione seria con le sciupamaschi,ho già parlato di questo all'inizio,ricordi?

Molte donne pensano, erroneamente, che vestendosi in maniera troppo provocativa impressioneranno positivamente gli uomini, grave errore.

Almeno la maggior parte degli uomini vedono questo in un altro modo...

A chi vogliamo impressionare? Al tuo uomo, giusto?

Quindi adesso vediamo come agli uomini piace che si vesta una donna.

I maschi, quello che più valorizzano, è che le donne si mostrino eleganti e molto **femminili**.

Ho sottolineato il secondo concetto perché è di vitale importanza nel look di una donna. Se una donna sa come essere femminile, o le è già in modo naturale, ha più della metà del cammino per riconquistare il suo uomo! **GARANTITO!**

Ma come essere più femminile?

La femminilità ha a che fare con il comportamento e il linguaggio non verbale di cui abbiamo già parlato, quindi se ancora non hai capito bene il concetto, ti consiglio di andare a rileggere quella parte della guida.

In quanto all'abbigliamento, qui sotto trovi alcuni consigli per essere più femminile che mai, e il tuo ex lo percepisca :

a) Evita gli abiti grandi o troppo larghi. Occultano la tua figura e questo agli uomini non piace.

b) Occhiali da sole grandi. Possono essere alla moda, però non sono femminili e se non sei in spiaggia è inutile che li porti. Inoltre è fondamentale che tu abbia un contatto diretto con il tuo ex guardandolo negli occhi.

c) Magliette o indumenti maschili. Ci sono donne che hanno adottato questo stile, e se alcune di loro si trovano bene e stanno bene, non è il look preferito dagli uomini. Ricorda : *“La femminilità e la delicatezza è più importante se vuoi riconquistarlo.”*

d) Troppo trucco... ORRIBILE! In diversi sondaggi alcuni uomini hanno ammesso che preferiscono le donne che si truccano poco, rispetto a quelle che si mettono un chilo di rossetto, mascara etc.

Gli uomini hanno bisogno di stare con donne che quando vanno a letto insieme appaiano simili o uguali a come sono durante il giorno. Se la sera, prima di andare a letto, una donna va al bagno in un modo e quando esce non sembra neanche lei, questo causerà un impatto negativo nell'uomo, anche inconsciamente. La maggior parte le preferiscono più sul naturale da questo punto di vista.

e) Abbigliamento semplice ma attraente. Vedrai, agli uomini non gli interessa se indossi vestiti di marca o del mercato.

Importante è che ti stia bene e ti dia quel **tocco di femminilità**, che risalti la tua figura, anche se “pensi” di non avere una figura spettacolare. Gli uomini vogliono vedere la donna con la quale stanno, e non che questa si nasconda dietro agli abiti, per questo, jeans della tua taglia non si vedranno mai male, e risalteranno la tua figura. Non utilizzare jeans troppo larghi o troppo stretti.

Concentrati nell'utilizzare abiti che siano della tua taglia e ti facciano vedere bene. Chiedi aiuto alle tue amiche che si vestono bene, sicuramente ti sapranno consigliare. Oppure cerca su youtube o google : *“consigli per vestirsi bene”* *“Come essere più femminile”*, *“Abiti per essere più eleganti”* o qualunque altra cosa ti venga in mente.

f) Accessori. Se puoi, porta sempre con te qualche accessorio. Può essere un braccialetto, orecchini, un anello o altro. In questo modo chiamerai l'attenzione all'uomo con un dettaglio nuovo e carino.

g) Evita di portare i capelli corti. Anche se ci sono donne che stanno bene, la maggior parte di loro che portano i capelli corti non si vedono come quando portano i capelli lunghi. Gli uomini non sono grandi fans delle donne con i capelli corti. Se vuoi recuperarlo, mostrandoti come una donna più attraente, lasciati crescere i capelli.

h) Una pelle soffice e bella. Gli uomini amano la femminilità in una donna. Loro generalmente, almeno fino ad una certa età, non si prendono cura della loro pelle. Stare con una donna con un corpo soffice e delicato gli scaturisce grande tenerezza e amore.

Per avere una pelle con queste caratteristiche ti consiglio di assumere tanta acqua, integratori di vitamine, eliminare per sempre sigarette e alcol e anche alimenti dannosi. Ti consiglio anche di applicare nel tuo viso o corpo delle creme speciali. Seguendo questi semplici consigli la tua pelle risulterà più sana e attraente.

i) Denti curati. Questo punto è fondamentale, devi lavarti i denti almeno 3 volte al giorno e pulirti per bene la lingua per evitare cattivo odore. Gli uomini scappano dalle donne che non si preoccupano da questo tipo di dettagli, così come il non lavarsi con frequenza. Immaginati una bacio con un odore sgradevole in bocca.

l) Impara ad usare profumi gradevoli e femminili. Spruzzati delle fragranze dolci e molto femminili, noterai che anche questo attrae un uomo.

È molto importante che inizi a mettere in pratica questi consigli il prima possibile, visto che ti faranno apparire meglio e riuscirai a catturare l'attenzione del tuo ex appena ti vede.

Lui si sentirà così colpito nel trovarti bene, così splendente e ovviamente potrebbe farlo ripensare. Inoltre gli genererai una curiosità immensa del perché ti trovi così bene.

Quando una persona si trova bene fisicamente e mentalmente, è un segnale che molti altri aspetti della sua vita stanno funzionando.

Prima del ritrovo con il tuo ex è importante che metti in pratica tutti i consigli, sia quelli esterni che interni, che ho trattato fin'ora.

Ho già parlato temi importanti della tua personalità, di come dimenticare il tuo ex (almeno per 3 settimane), di come controllare il tuo stato emotivo, di come trasformarti in una persona con più fiducia, come cambiare i tuoi atteggiamenti per migliorare la tua salute interna e come affrontare il tuo cambiamento esterno in modo che quando il tuo ex ti veda, a primo impatto, rimanga ad occhi aperti.

Fino abbiamo già messo in pratica tutte queste azioni, e avendo lasciato alle spalle grande parte del dolore e delle lacrime, hai raggiunto uno stato ideale di tranquillità, di pace con te stessa, e di conoscenza interiore. Per questo mi congratulo con te.

Molte donne, arrivate a questa pagina mi inviano e-mail di ringraziamento e i messaggi che ricevo sono tutti meravigliosi. Molte si rendono conto che il loro partner non ne valeva la pena ed erano felici per aver capito questo, altre trovano l'amore proprio in questo cammino, capendo l'importanza dell'essere felici e migliorarsi, altre ancora mi scrivono per averle aiutate a riconquistare il proprio uomo poiché erano veramente convinte ed hanno seguito tutti i consigli.

Per questo motivo posso dire che qualunque cosa tu abbia già raggiunto o ottenuto, ti rende una persona vincente, che non ha nulla da perdere, e che succeda quel che succeda hai sviluppato, con passi da gigante, il tuo miglioramento personale e questo si manifesterà positivamente in vari ambiti della tua vita.

Capitolo 6 : Recuperalo!

In questo capitolo parlerò delle strategie che hanno dato migliori risultati quando si tratta di riconquistare un uomo.

Fino ad adesso :

- 1) Hai smesso di soffrire come prima per la fine della relazione.
- 2) Hai chiuso tutti i contatti con il tuo ex (almeno per 3 settimane)
- 3) Ti sei trasformata in una donna con più fiducia e sicurezza in te stessa.
- 4) Hai fatto scendere dal piedistallo il tuo ex e non hai bisogno dell'approvazione di nessuno per essere realmente felice.
- 5) Hai lavorato sulla tua salute interna e esterna.
- 6) Lo vuoi riconquistare però sei disposta ad accettare tutto quello che può succedere.

Tu e solamente tu saprai quando ti sentirai pronta per parlare con il tuo ex. Generalmente il processo, di cui ho parlato nei 5 capitoli precedenti, si realizza nel giro di 3 settimane dopo la fine della relazione, tuttavia, se hai acquistato questa guida molto tempo dopo la fine della relazione i tempi variano.

Comunque di solito, anche se è passato molto tempo, il mio consiglio è di aspettare almeno 3 settimane per ricontattarlo, dopo che gli hai inviato la lettera.

Adesso voglio farti queste domande :”Come ti senti? “Pronta per parlargli?” “Pronta per fargli vedere la tua nuova immagine e come sei cambiata?”

Spero che le tua risposta sia : “**SONO PRONTA**”!

Se non è così,non preoccuparti,puoi prenderti alcuni giorni per tranquillizzarti e ripassare con calma questo e-book.

Dopo che gli hai inviato la lettera,a lui sicuramente è venuta una curiosità immensa,che con il passare dei giorni è andata a crescere.

Non ti immagini come deve sentirsi lui fino a questo punto. Se ti ha chiamata nel giro di queste 3 settimane o ti ha inviato dei messaggi,è normale perché la lettere genera curiosità.

Potrebbe venirgli voglia di rivederti,di sapere come stai,cosa fai,di sapere perché la donna insistente di prima adesso è sparita e molto misteriosa (**ovviamente non dovrai mai dire di questa guida,MAI!**) Il risultato è che quando vede come stai (se hai seguito i miei consigli),gli si scaturirà l'attrazione che in precedenza aveva provato per te,e vorrà sapere più su quello che fai adesso.

Gli darai subito tutto questo piacere? Ovviamente no,solo quel che basta! ;)

Contattalo :

Ti trovi meglio con te stessa, sei splendente, più allegra, e sai di “non aver bisogno” del tuo ex **per stare bene con te stessa**, però lo vuoi nella tua vita perché senti di amarlo ancora molto e sai che non doveva finire così.

Questo è il momento per chiamarlo al cellulare. No chat, no e-mail, non vederlo di persona. Una chiamata telefonica da migliori risultati in questi casi.

Prendi il telefono e chiamalo *(solo dopo che sei arrivata a questa fase e lui non si è fatto vivo nelle 3 settimane, oppure gli hai detto di aspettare e che ti facevi sentire te)*.

Mentre parli devi sembrare divertita, rilassata, felice, parlare con delle pause come se non ti importasse niente di questo mondo.

Fai finta che sia il tuo migliore amico, lui non è più il tuo partner (per il momento), non dirgli MAI frasi come :

- ”Amore”
 - ”Ti ho pensato tanto”
 - ”Non sai quanto mi manchi”
 - ”Dammi un'altra possibilità”
 - ”Torniamo insieme”
 - ”Sei tutta la mia vita”
- etc

Per favore,NO!!

Sarebbe un errore fatale,con tutto quello che ha avanzato fin'ora,cadere in uno sbaglio come questo sarebbe spiacevole.

Come ti dicevo,gli parlerai come se parlassi con un amico,con un tono di voce rilassato e casuale. Vuoi sapere come sta,non se ha un'altra, se ti ama ancora,o se gli manchi. Almeno non adesso.

Molto importante è che nel discorso rimanga chiaro che lo vuoi solo come “amico” (facendoglielo capire in maniera indiretta),perché non si faccia dei “film mentali”,e per avere maggiore possibilità di fissare un appuntamento.

Se il tuo ex percepisce che lo stai chiamando,solo perché vuoi tornare con lui,probabilmente non è pronto per vederti e inventerà qualche scusa.

Se fai come ti ho detto,gli farai calare il suo grande “ego”. Lui pensa che ha una donna (in questo caso te) che lo “persegue” e che muore dalla voglia di tornare con lui. Se gli mostrerai il contrario lo confonderai,generando in lui molta più curiosità.

La chiamata non deve durare più di 7-10 minuti ed ha 2 obiettivi :

- 1) Ristabilire il contatto e mostrarti come una donna felice, allegra, divertente e rilassata, e non come una donna che soffre ancora molto e non vede l'ora di tornare con lui.
- 2) Fissare un possibile appuntamento.

Per questo, a misura che dialogate di come state, del clima, della musica che avete ascoltato in questo periodo, delle cose belle che avete fatto, gli dirai che hai voglia di vederlo, di sapere meglio come sta e almeno rimanere in buoni rapporti... dopodiché inventa che hai un impegno importante, senza dirgli cosa, e che glielo dirai quando vi vedete.

Puoi dirgli : “La nostra storia è stata stupenda ed è giusto per entrambi se ci mettiamo a parlare, tranquillamente, della nostra vita e dei nostri progetti futuri. Che ne dici se uno di questi giorni prendiamo un caffè insieme?”

Con un invito così casuale, gradevole e simpatico come questo otterrai più valore e sicuramente riuscirai ad ottenere un sì dal tuo ex.

Se durante la conversazione (ti dico che questo è successo varie volte) ti dovesse dire : “*Mi sei mancata molto, ti va se torniamo insieme?*” **dovrai rispondergli** : “*Anche io ogni tanto ti ho pensato, però mi sembra troppo presto parlare di questo, vediamoci il giorno xxx alle xxx per prendere un caffè e parlare con calma.*”

Con una risposta così, continui ad avere il “potere”. Molte donne, in questa fase, hanno accettato urlando : “SIII” “TORNIAMO INSIEME”. Indovina un po? Queste relazioni non sono durate molto, visto che nuovamente l'uomo rimane nella posizione di avere il “potere”. Lui sa, ancora una volta, che moriresti dalla voglia di tornare insieme, e chissà si può anche pentire di averti fatto quella domanda.

Ricorda, loro vogliono stare con donne interessanti, vogliono lottare, lavorarci su per conquistare la donna, e non che queste saltino felice alla prima proposta.

Fissata la data non dovrai più parlarci fino all'appuntamento.

Voglio che dai segnali di essere una donna molto occupata, e che continui con lo tuo, che questo appuntamento sarà solo qualcos'altro che farai durante la settimana, e che non sei troppo eccitata o emozionata per questo.

Non ti devi mostrare sempre disponibile.

Sempre, ricorda, sempre devi proiettare valore di fronte al tuo partner.

NB : Se il tuo ex non ti risponde al telefono, sia perché ha cambiato numero o perché era occupato, o semplicemente perché non aveva voglia di parlare con te, ti consiglio di lasciargli un messaggio vocale nella sua segreteria telefonica, invitandogli simpaticamente e tranquillamente di richiamarti.

Se anche così non ottieni risposta, una e-mail o un messaggio su whatsapp, facebook o altro potrebbe essere la soluzione. Però come ultima risorsa e dopo 2 giorni senza aver ricevuto alcuna chiamata.

La tua priorità dev'essere sempre parlare a telefono.

L'appuntamento.

Arriva il giorno tanto atteso dove finalmente il tuo ex potrà rivederti. Durante tutto questo periodo ti sei migliorata sia interiormente che esteriormente, però ti ricordo di non dare troppa pressione a questa giornata, fai finta che sia un giorno qualunque!

Tutto quello che hai fatto fin'ora ti fa essere già una persona vincente. Il tuo ex è completamente curioso perché hai interrotto tutte le comunicazioni con lui per 3 settimane, inoltre lo hai chiamato non per tornare insieme ma per vedervi da “buoni amici”.

Sei già molto avanti.

Per questo motivo non devi essere troppo in ansia o emozionata da questa giornata... inoltre sei già molto avvantaggiata perché :

-Ti vedi meglio.

-Ti senti meglio.

-Lui sente la tua mancanza.

-Non gli chiederai di tornare insieme.(continui a generare curiosità)

-Ti mostri come una donna piena di impegni e poco disponibile.

-Sorridi e irradi fiducia e sicurezza in te stessa.

Continuiamo,arriva il giorno dell'appuntamento,lo saluterai con un bacio nella guancia e con una sorriso simpatico.

Probabilmente lo vedrai sorpreso dal tuo aspetto,e passati alcuni minuti o secondi ti dirà : *“Hey, ti trovo molto bene”*.

Alcuni uomini per vergogna non lo dicono,però lo pensano.

L'appuntamento è molto simile alla chiamata telefonica,continue a parlare di quello che stavate parlando,ma adesso con più dettagli.

L'idea di questo appuntamento è che lui ti veda e rimanga stupito,però niente altro..

Ti dico di più, voglio che l'appuntamento sia breve (tra i 20-25 minuti). Non accettare passeggiate dopo esservi visti, o che lui ti accompagni dove devi andare, scordati di tutto questo, sei arrivata sola e te ne vai sola!

Ogni azione che farai avrà un obiettivo specifico, e molto importante è non uscire da questi. Così come la chiamata ha 2 obiettivi chiari, anche l'appuntamento ne ha 3 e sono :

1) Che ti veda e rimanga colpito da quanto sei bella e della tua personalità nuova e migliore.

2) Fargli passare un bel momento.

3) Che rimanga con voglia di vederti e averti.

Devi lasciarlo con voglia, per questo che quando la conversazione sta prendendo un bel filo, te ne dovrai andare. So che è difficile da capire quello che ti sto dicendo. Ti è mancato molto e le cose stanno andando per il meglio, non sembra logico ritirarsi quando tutto va bene, bene, credimi che è la cosa migliore che puoi fare!!!

Se non sai come generare questo “punto alto” nella conversazione, per poi andartene, ti consiglio di ricordare situazioni divertenti che avete vissuto insieme, un programma televisivo o un film che piaceva a entrambi e che hai visto in tv l'altro giorno.

Per finire,devi portare la conversazione cercando di rivivere quei meravigliosi sentimenti insieme,e che lo faccia pensare :
“Wow,come ho potuto lasciarla se eravamo così felici?”

Ovviamente non toccare un tema di discussione,che gli genera fastidio o un brutto momento. Vuoi solo allegria e fargli passare un buon momento.

Durante il dialogo devi imparare ad ascoltarlo e capire tutto quello che ti dice. Non c'è niente di peggio delle donne che non smettono un secondo di parlare e non sanno ascoltare.

Una tecnica per portare la conversazione nel verso giusto,è cambiare da un tema all'altro velocemente. Parla di molte cose però non ti fossilizzare,tutto deve fluire con tranquillità ed essere divertente per entrambi,non complicare le cose. Lascia che anche lui faccia discorsi e segua la corrente. ;)

Quando senti che la conversazione sta andando nel verso sbagliato... digli,ad esempio :

“Scusa,ho una riunione importante e devo scappare,è stato un piacere vederti,sarebbe bello continuare a parlare.”

Dopo questo te ne vai,camminando in maniera sexy ed elegante,applicando i consigli della comunicazione non verbale che trovi in questa guida o nel bonus...

Se il tuo ex coglie i bei ricordi della relazione, e vede che sei in grande forma, sia fisicamente che caratterialmente, vorrà sicuramente avere un altro appuntamento con te.

Il secondo “appuntamento” :

Dopo il primo incontro è consigliabile che passino alcuni giorni prima di rivederlo, questo per generare più ansia in lui. Se lui ti chiama nei giorni successivi dopo il primo appuntamento, rispondigli e parlagli tranquillamente e allegramente. Se ti manda un messaggio, [scopri QUI il mio nuovo corso](#) per capire cosa dire e cosa non dire con i messaggi. Adesso però la conversazione deve iniziare a essere più esplicita. In questa fase è permesso giocare con le parole... Anche sessuali (magari non troppo dirette).

Vedrai, l'interruttore sessuale in una relazione, ha così tanto potere che non sono capace di descriverlo a parole.

Quindi visto che in questa conversazione è permesso il messaggio sessuale, sempre in maniera educata e sottile, il tuo ex morirà dalla voglia di vederti e fare l'amore con te.

Questo è un tema delicato, visto che molte donne pensano che il proprio ex le contatterà solo per del sesso e dopo la lasceranno nuovamente. Se sai come giocartela, nella maggior parte dei casi, non succede così.

Ci sono meno probabilità che questo succeda se hai fatto le cose per bene, quando ti sei mostrata di fronte a lui come una donna interessante e con **alta autostima**. Lui vorrà molto di più che del sesso con te, lui ti vorrà come partner.

Se tu sai controllare la situazione e sai dargli e togliergli allo stesso tempo, praticamente hai la vittoria assicurata. Le donne che si lasciano andare facilmente finiranno per essere lasciate nel giro di poco tempo, e invece quelle che non cedono mai finiranno per essere sempre single.

Devi sapere calibrare la situazione. Devi saper essere sexy quando lo devi fare e reprimere la tensione sessuale in altre occasioni.

Andiamo adesso al secondo appuntamento...

Sicuramente il tuo ex si metterà in contatto con te per vederti ancora, se ti chiama per uscire accetta, però proponi te il luogo e l'ora.

Se lui non ti chiama, non ti preoccupare, sta per farlo. Devi aspettare un massimo di 7/10 giorni dopo il primo appuntamento.

Se lui non ti chiama in questo lasso di tempo è perché è molto occupato, è insicuro, ti ha percepito chiaramente come una donna che non lo vuole più, o pensa che da quanto sei bella hai qualcun' altro.

95

In fine, se non ti chiama, dovrai essere tu a telefonargli per chiedergli di uscire.

NB : Il secondo incontro dev'essere di sera. (*Se puoi non puoi, non importa.*)

Inoltre ti consiglio di fissare un venerdì o sabato. Poi la scelta è tua, questo è opzionale.

La notte accadono cose che non succedono durante il giorno, l'umore è diverso, la tensione sessuale è diversa, la mente avventuriera cambia, le persone si vedono più attraenti (se il tuo ex ti ha vista attraente in precedenza, immagina come ti vedrà con un abito da sera), inoltre le situazioni sono più facili per generare romanticismo e un ritorno della relazione.

Consiglio il fine settimana perché non starete a pensare cosa dovete fare il giorno dopo. Godrete un'ottima libertà che senza ombra di dubbio è grandiosa per entrambi.

Ti consiglio di andare in un pub, visto che questi luoghi sono fatti per passare dei momenti piacevoli in compagnia.

Durante questo secondo incontro, passare al contatto fisico sarà molto importante per portare tensione sessuale che porterà l'interazione ad un altro livello. Se lui porta un nuovo orologio o braccialetto, anello etc. Prendigli la mano e commenta questo accessorio.

Quando vi sedete in un tavolo, avvicinati a lui ma non troppo. Siediti al suo lato, non di fronte. Stando al suo lato, puoi stuzzicarlo ogni tanto e generare una comunicazione non verbale più efficace.

In questi luoghi, generalmente, parlare si fa difficile, visto che la musica è troppo forte e la voce delle altre persone confondono, e quindi non è necessario che tu ti sforzi a parlare in continuazione. Puoi approfittare del tuo sguardo, il modo in cui ti siedi, il modo in cui bevi il tuo drink, o il modo di camminare verso il bagno. Molto importante è che tu non ti distraiga a guardare in giro con lo sguardo perso nel vuoto.

Concentrati invece nell'essere gradevole, simpatica, sorridente, graziosa, in poche parole fagli passare una buona serata, e ovviamente anche te devi passare un buon momento.

Questo è il primo obiettivo di questo secondo appuntamento, superare la tensione del primo appuntamento ed avere così un dialogo più fluido...

Se tutto va bene, la fiducia cresce e anche la tensione sessuale di entrambi. In questi momenti, nella maggior parte dei casi, l'uomo non resiste e si lancia a baciarla. Bacio che la donna deve accettare.

Se l'uomo non prende l'iniziativa, approfittando che ti trovi vicina a lui, e che la conversazione è andata nel verso giusto, provocando tensione sessuale in entrambi, sarà molto facile avvicinare il tuo viso al suo, e provare a baciarlo.

Le donne sanno esattamente, meglio degli uomini, quando in una interazione è tutto pronto per un bacio. Tu saprai perfettamente quando farlo.

Ti ricordi che prima ti ho detto che durante il primo appuntamento quando il discorso si fa interessante ti devi ritirare? Bene, in questo caso, quando la situazione è in cima, bisogna rilassare tutta quella tensione accumulata con un grande bacio, un bacio che farà tornare il tuo uomo!

Sarà un bacio uguale o ancora più importante del primo. Adesso sei una donna più interessante, che proietta valore, che sa controllare le situazioni, che non insegue giorno e notte l'uomo, che si vede più attraente, e in sintesi, è più attraente per l'uomo.

A misura che la notte avanzi, e senza parlare della relazione, ma solo passare un bel momento con lui, potrebbe nascere a lui l'idea di andare a casa sua, se non lo propone fallo te. Dopo quel bacio sicuramente non si può rifiutare!

Devi trovare, una scusa perfetta, per chiudere la notte in bellezza a casa tua o sua!

Se non vivi da sola o lui non vive da solo, non importa. Avrete sicuramente modo di rivedervi.

Nel periodo che non l'hai visto, per ammazzare il tempo avrai riorganizzato casa, dipinto, buttate cose vecchie, comprate cose nuove, creare un ambiente nuovo. Questo può essere una scusa perfetta per mostrare al tuo ex la tua “nuova casa”. Oppure puoi invitarlo a vedere un film che ti hanno prestato delle amiche e che ancora non hai visto. Qui conta molto la tua creatività, quindi, sii creativa!

Potete passare la serata a baciarsi e fare sesso, o semplicemente puoi fare quello che hai promesso di fare, guardare un film insieme. Non importa quale sia la fine della serata, anche se l'ideale è fare del sesso, visto che è comprovato scientificamente che la liberazione della tensione sessuale, mediante l'atto sessuale crea buone vibrazioni in una relazione. Potrete avere un ottimo dialogo che vi porterà a stare ancora insieme.

Nella maggior parte dei casi, è l'uomo che propone il ritorno, anche se ci sono occasioni dove la donna deve guidare questo. con frasi come :

“Sono stata bene ,dobbiamo continuare a farlo,non credi? Insieme ci divertiamo ed abbiamo imparato dagli errori del passato,mi piacerebbe che ci dessimo una seconda possibilità”.

“Ciò che abbiamo vissuto è stato davvero speciale,e sarebbe una stupidaggine buttare tutto in un attimo,oggi abbiamo dimostrato che ci troviamo bene,diamoci una seconda possibilità.”

“Non so te,ma io mi sento bene al tuo fianco,so che ci amiamo molto e ci piacciamo entrambi,mi piacerebbe se tornassimo insieme.”

Se l'uomo durante la notte continua a mettere resistenza devi provare a capirlo,questa potrebbe essere una situazione difficile,è confuso,non vuole ferirti,però non vuole andarsene definitivamente.

Molti uomini hanno tutto più chiaro dopo aver avuto una relazione sessuale. I dati confermano che molte relazioni sono rinate dopo che si pratica l'atto sessuale,visto che le 2 persone sono state separate per diverso tempo,accumulando desiderio sessuale...dall'altra parte vi conoscete bene e sapete cosa piace e non piace ad entrambi,avete superato i problemi che hanno portato alla fine della relazione e la donna è cambiata per migliorare diversi aspetti della sua vita,facendosi irresistibile per l'uomo.

La donna, facendosi pregare inizialmente, ha generato ancora più tensione sessuale nell'uomo, tanta tensione che quando arriva il momento di liberarsi sessualmente, è convinto di voler continuare a vedere la donna, vuole continuare ad ammirarla per come si vede bene adesso, sia fisicamente che mentalmente, e vuole continuare ad amarla come non ha mai fatto prima!

Eeee....

congratulazioni, lo hai riconquistato!!! :)

Capitolo 7 : Chiarimenti e domande frequenti.

Cosa faccio se sono stata infedele e adesso lui non vuole mai più vedermi in vita sua?

Se gli sei stata infedele, hai il cammino con più ostacoli, però in nessun caso senza un finale felice!

Dovrai fargli capire, che quell'atto non è significato niente per te, e che ti penti con tutta te stessa di tutto quello che è successo.

Devi dirgli anche che lo capisci se lui ti dice che gli sarà difficile avere fiducia in te, però che solo dandoti un'altra opportunità potrà vedere che hai commesso un grave errore e non lo farai MAI più! (*e spero sinceramente che tu non lo faccia più, sennò fai prima a lasciarlo stare*).

Devi giurargli che non succederà mai più, che quando è successo ti sentivi sotto l'effetto di alcool, che avevi dei dubbi se lui realmente ti amasse o ti desiderasse, però che ovviamente niente di questo è una scusa per quello che hai fatto!

“Io amo te, e sarà sempre così, non succederà più... diamoci un'altra opportunità. Io non lo merito, lo meritiamo!”

Se lui sta uscendo con un'altra posso recuperarlo?

La risposta è sì. Per molte donne, questa situazione che il proprio ex stia uscendo con un'altra, è terribile. Così terribile che molte volte pensano di non recuperarlo più, semplicemente si danno per vinte...sbagliato!

L'uomo che finisce una relazione e successivamente ne inizia un'altra è perché vuole dimostrare di essere un vero “maschio” e che c'è un'altra donna che l'apprezza per quello che è.

Il mio consiglio è di ignorare questo tipo di relazione, nella maggior parte dei casi non porta niente di buono e può essere molto deprimente per la tua vita.

La cosa peggiore che puoi fare, appunto, è mostrarti come una donna super gelosa.

La troppa gelosia distrugge la donna, mostrando debolezza e generalmente è un'abitudine delle donne disperate, e tu non sei più una di queste, sei una donna interessante, sai che ci sono altri uomini là fuori, e ignori questa “nuova relazione del tuo ex”, non gliela farai neanche pesare! Questo a lui lo farà diventare pazzo. Che tu non perdi la calma e non sei gelosa per quello che sta facendo lo confonderà e ti troverà molto più interessante.

Se vivo con il mio ex,che faccio?

Se statti vivendo sotto lo stesso tetto con il tuo ex,esci di lì adesso! Dovrai applicare le stesse strategie di questo e-book,però lontano da quella casa.

Puoi andare a vivere durante quelle 3 settimane con amici,parenti o pagare un hotel economico se non hai molte risorse. La regola del “interrompere tutte le comunicazioni” deve essere rispettata! Solo in questo modo si può riaccendere quell'interesse e curiosità negli uomini.

E se la mia relazione è finita da molto tempo,posso recuperarlo?

Sempre,non importa se hai finito la tua relazione 5 giorni fa o 2 anni fa. Se applichi tutto ciò che hai trovato in questo e-book le possibilità per recuperarlo sono altissime.

Tu hai già avuto qualcosa con lui,qualcosa di speciale. Questo ti fa stare sopra la media della donna che lui desidera.

Lui non si è dimenticato di quello che c'è stato con te,agli uomini non dimenticano mai. Se inizi a mostrarti come una donna nuova,che proietta valore,fiducia,una donna interessante,con progetti, i tuoi risultati saranno strabilianti.

Devi solo preoccuparti di seguire tutti i passaggi che hai letto in questo libro digitale!

104

Capitolo 8 : Parole finali.

Sinceramente spero che tutto quello che hai imparato grazie a questo manuale,ti sia servito molto per correggere soprattutto le cose che stavi facendo male.

Ti invito a leggerlo nuovamente,e tutto le volte che sia necessario,ma soprattutto di applicare le tecniche e strategie di questo libro digitale.

Il principale errore che commettono molte donne,una volta conosciute e imparate queste tecniche,è maneggiarle bene solo nella teoria e senza mai applicarle.

Solo in questo modo vedrai risultati soddisfacenti!! ;)

L'obiettivo di questa guida non è solo aiutarti a recuperare il tuo ex,ma aiutarti anche a cambiare alcuni atteggiamenti e abitudini che ti stavano facendo molto male. Solo in questo modo potrai migliorare le altre aree della tua vita.

Spero con tutto il cuore di essere stato di grande aiuto per te.

Sorridi,sentiti femminile,calma,meravigliosa. **Visualizzati come una donna che vuole sempre il meglio dalla vita**,una donna stupenda e piena di qualità. Fai cose che nella tua vita ti facciano sentire bene e che facciano del bene.

Se vuoi qualcosa che ti aiuti a essere in pace con te stessa, migliorando la tua vita privata e sociale, ti consiglio **questo corso**.

Visto che sei una cliente vip, **CLICCANDO QUI** lo trovi in sconto.

Cura il tuo corpo,
alimentati bene,
fai esercizio,
ascolta musica allegra e gioiosa,

Apprezza le cose semplici della vita! :)

Ma soprattutto, SII FELICE!

Un abbraccio,

Il tuo amico,

Lorenzo Grandi.

Proprietario del sito web : www.benessereipnosi.com

Benessereipnosi.com

Copyright Lorenzo Grandi. Tutti i diritti riservati.

Questo ebook non si può regalare, modificare o vendere a terze persone. Grazie.