



**COMO SE RECUPERA O
SEU EX?**

ANDERSON NEO

Conteúdos

[Disclaimer](#) 3

[Introduction](#) 4

[When Good Relationships Turn Bad](#) 6

[Mistakes You Might Have Made](#) 11

[Re-Establishing Contact with Your Ex](#) 16

[Rebuilding a Stronger Relationship](#) 19

[Earning Your Happily Ever After Badge](#) 21

Declaração de exoneração de responsabilidade

Foi tomado um cuidado razoável para assegurar que a informação apresentada neste livro é exacta. No entanto, o leitor deve compreender que a informação fornecida não constitui aconselhamento jurídico, médico ou profissional de qualquer tipo.

Sem responsabilidade: este produto é fornecido "tal como está" e sem garantias. Todas as garantias, expressas ou implícitas, são por este meio rejeitadas. A utilização deste produto constitui a aceitação da política de "Sem Responsabilidade". Se não concordar com esta política, não está autorizado a utilizar ou distribuir este produto.

Não seremos responsáveis por quaisquer perdas ou danos (incluindo, sem limitação, perdas ou danos consequentes) directa ou indirectamente decorrentes da utilização deste produto.

Introdução

Há literalmente milhares de casais em todo o mundo que se separaram dos seus parceiros perfeitos (para eles) devido a mal-entendidos muito simples. É triste pensar que muitas destas separações poderiam ter sido completamente evitadas se cada pessoa tivesse apenas uma compreensão mais clara do que o seu parceiro estava a pensar e do que queria da relação.

Infelizmente, porque homens e mulheres são biologicamente tão diferentes um do outro, há coisas específicas que cada um de nós faz que podem facilmente afastar um parceiro em vez de os manter perto, como pretendíamos. É claro que pode estar a sofrer. Pode até estar completamente desorientado com a razão pela qual a sua relação terminou de todo. Mas a realidade é que as boas relações acabam sempre... desnecessariamente.

É isso mesmo - desnecessariamente. Se homens e mulheres tivessem um pouco mais de consciência de como o sexo oposto estava a pensar, então as rupturas nunca precisariam de acontecer. De facto, poderia ter transformado a sua relação com o seu ex numa parceria feliz para toda a vida, em que nenhum de vocês consideraria nunca procurar mais longe.

Se acabou recentemente com o amor da sua vida, não sinta que tudo está perdido. Ainda há esperança de poder reconquistar o seu ex e, na verdade, é mais fácil do que

pensa. Mesmo que tenha tentado tudo o que se possa imaginar para que o seu ex saiba o quanto querem estar juntos, talvez tenha reparado, não está a funcionar da forma que tinha planeado.

O problema é que não nos é ensinado como pensa o sexo oposto, por isso é sobretudo um mistério para a maioria das pessoas. Estamos presos a experimentar táticas que pensamos que podem funcionar sem nunca considerarmos o que o nosso parceiro preferiria em vez disso.

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

Está pronto para trazer a sua ex de volta à sua vida? Estás realmente pronto para que eles se apaixonem por ti, mais profunda e mais forte do que da primeira vez?

Então vamos ao que é bom...

Quando as boas relações se tornam más

É lamentável que por vezes até as melhores relações se azedem, mas, mesmo que não o possamos ver, no início, há sempre uma razão.

Na verdade, há inúmeras razões pelas quais as boas relações se tornam más e acabam por se romper. Pode ter sofrido argumentos sem sentido ou pode simplesmente ter descoberto que o seu ex deixou de comunicar completamente consigo e depois afastou-se, deixando-o no escuro sobre o que estava a acontecer.

As pessoas que estão magoadas e inseguras de onde o seu parceiro está na relação acabam frequentemente por fazer exactamente o oposto das coisas que deveriam estar a fazer para trazer o seu ex de volta para eles.

Isto porque os homens tenderão a fazer as coisas que parecem lógicas a um homem e as mulheres tenderão a tentar as táticas que gostariam de ver. É uma grande lição aprender que os homens e as mulheres pensam de forma diferente. Aplicar a lógica masculina ao problema de reconquistar uma mulher é geralmente contraproducente, tal como o contrário, ou seja, aplicar a lógica feminina ao processo de reconquistar um homem.

A parte realmente triste disto é que, apesar das suas melhores intenções, nestas situações, tanto os homens como as mulheres tendem a fazer coisas que realmente vão desligar e afastar a pessoa que realmente querem trazer de volta às suas vidas e sem sequer saberem que o estão a fazer.

Isto significa que muitas vezes estão a fazer o oposto completo do que deveriam estar a fazer para trazer de volta a sua ex e fazer com que essa pessoa faça parte das suas vidas de novo, no entanto, não estão totalmente conscientes disso. Pense sobre isso. O que está a fazer neste momento para que o seu ex volte a trabalhar para si? Ou será apenas afastar essa pessoa mais de si, fazendo-a sentir-se ainda pior do que já se sente?

Vejamos algumas das coisas em que homens e mulheres pensam durante as relações e como vêem as acções do seu parceiro. Estes conhecimentos podem muitas vezes trazer uma compreensão muito mais profunda do que pode ter corrido mal dentro da relação e trazer um conhecimento

mais profundo do que fazer quando as boas relações correm mal.

Homens e Mulheres são Biologicamente Diferentes

Pode pensar que isto está a afirmar o óbvio, mas para além das diferenças óbvias, existem diferenças hormonais vitais e outras diferenças biológicas que nos distinguem.

Por exemplo, sabia que, para que os homens diminuam os seus níveis de stress, procurarão frequentemente formas de aumentar a *testosterona*? Isto significa que irão assistir às notícias quando chegarem a casa depois de um longo dia, procurando encontrar formas de acender o seu próprio modo de "arranjar". Isto significa que podem gostar de se debater com os problemas de outras pessoas, porque isso desperta uma necessidade dentro delas de tentar resolver os problemas do mundo. Isso pode ser o que ele está a pensar, embora possa estar parado no sofá. Ele estará indisponível para problemas do mundo real enquanto estiver a conseguir resolver os seus próprios níveis de stress.

Quando os seus níveis de *testosterona* forem aumentados, sentir-se-ão muito melhor sobre o mundo e só procurarão remediar os seus próprios problemas depois de se acalmarem o suficiente após um dia de trabalho árduo, onde passaram o dia a tentar mostrar aos seus entes queridos o quanto podem ser bons provedores.

Infelizmente, as mulheres têm os impulsos biológicos completamente opostos, o que pode causar problemas dentro de uma relação. Por exemplo, quando uma mulher tem níveis de *testosterona* aumentados dentro do seu

corpo, pode de facto aumentar os seus níveis de stress, levando-a a querer lutar sobre assuntos triviais que o seu parceiro não consegue compreender.

A fim de reduzir os níveis de stress, as mulheres encontrarão formas de gerar a *oxitocina* hormonal. Curiosamente, a *ocitocina* é conhecida em círculos não científicos como a "hormona dos carinhos" e tem estado fortemente ligada ao comportamento materno, bem como sendo a hormona de ligação que faz com que uma mulher queira ligar-se mais fortemente a um parceiro.

Agora, para que as mulheres criem *oxitocina* , precisam de se sentir amadas, acarinhadas e apreciadas. Quando tendem a sentir que o seu parceiro se está a retirar delas, por qualquer razão, isto faz com que a hormona *testosterona* inunde o seu sistema, o que aumenta os seus níveis de stress e pode tender a torná-las defensivas.

Para um homem experimentar uma diminuição da *testosterona* , pelo contrário, experimenta uma reacção semelhante onde os seus próprios níveis de stress aumentam, o que o torna defensivo também.

Coisas interessantes ... eh?

Como as Hormonas Podem Arruinar uma Grande Relação

Pense em quantas vezes esteve de bom humor, ansioso por ver o seu parceiro. Teria passado o dia a fazer coisas que o faziam sentir-se melhor consigo mesmo. Se for mulher, poderia ter passado algum tempo a trabalhar através do seu stress, falando com as suas namoradas sobre vários

assuntos que tem, o que teria aumentado os seus níveis de oxitocina.

Ter-se-ia sentido ótimo!

No entanto, quando o seu ex terminou o trabalho do dia, ele teria ficado stressado e teria acabado após um dia difícil. Ele não tem absolutamente nenhum desejo de falar sobre os seus problemas porque isto aumenta o tipo errado de hormona dentro do seu sistema. Tudo o que ele quer fazer é descontraír - talvez resolver os problemas do mundo sentado em frente à televisão durante algum tempo.

Mas agora está perante um parceiro que quer falar e partilhar e acarinhar e ser amoroso naquele momento em que os seus níveis de stress são elevados e talvez mesmo incontroláveis. Ele ainda não teve oportunidade de se descontraír do seu próprio dia stressante, mas agora confronta-se com um parceiro que se sente bem e não parece compreender de todo as suas necessidades. Este é um exemplo simples, mas será que vê o problema aqui? Mesmo as melhores relações podem ser destruídas por estas simples diferenças hormonais entre homens e mulheres se houver uma falta de compreensão sobre elas.

É claro que há relações que correm mal por outras razões.

Quando as Relações Correm Erradas por Outros Motivos

O que acontece quando faz tudo bem e o seu ex ainda se afasta de si?

Há alturas em que as relações correm mal sem qualquer razão que se possa perceber. Pode ter pensado que tudo

estava a correr bem, e mesmo assim o seu ex decidiu parar de lhe ligar, parar de devolver as suas mensagens e afastar-se completamente da relação como se não estivesse lá de todo.

O parceiro evitado sente frequentemente como se não tivesse feito nada de errado, no entanto o parceiro que se retirou completamente pode ter ideias completamente diferentes sobre para onde a relação estava a ir em primeiro lugar.

A verdade é que, quando os humanos se apaixonam, libertam uma hormona particular que é muito semelhante à libertada por pessoas que sofrem de *Transtorno Obsessivo Compulsivo* (TOC). Esta é uma razão pela qual as pessoas apaixonadas não conseguem pensar em mais nada a não ser na pessoa com quem estão, não conseguem comer, não conseguem dormir devidamente e não conseguem concentrar-se no trabalho.

Claro que, só porque se sente assim, não significa necessariamente que o seu parceiro estava a sentir a mesma coisa ao mesmo tempo que você estava. Tal como nem todos passam fome ao mesmo tempo, nem todos têm os mesmos sentimentos ao mesmo tempo.

A parte infeliz disto é que por vezes uma pessoa dentro da relação começa a pensar em progredir ainda mais na relação. Passarão algum tempo a pensar no futuro da relação e a jogar vários cenários dentro das suas mentes sobre o que acontecerá quando a parceria progredir para além da fase de namoro.

Isto pode levar essa pessoa a acreditar que a relação evoluiu realmente para algo muito mais profundo do que realmente aconteceu, enquanto a outra pessoa pode

simplesmente ainda estar a tentar descobrir o que se passa com os seus sentimentos. Isto é por vezes chamado a "relação instantânea". Um parceiro pensa que está apenas a namorar enquanto o outro já está em modo de relacionamento pleno e questiona-se porque é que o seu parceiro não parece ser recíproco.

O maior erro que alguém pode cometer nesta situação é tentar convencer o seu parceiro de que devem estar juntos ou convencê-los do quanto os amam. Quando os homens vêem este comportamento nas mulheres, pode ser o suficiente para as fazer querer abrandar ou mesmo quebrar as coisas, perguntando-se o que se está a passar. Eles vêem o seu parceiro como de alguma forma necessitado e desesperado e podem por vezes afastar-se ou mesmo retirar-se completamente. O desespero e a insegurança numa mulher é um total afastamento para os homens.

No entanto, há muitos homens que são culpados de fazer exactamente a mesma coisa às mulheres que adoram. Podem tentar convencê-la de que ninguém a ama tanto como ele e tentar raciocinar com ela que é melhor para ela do que outro homem. O problema com estes cenários é que elas não têm uma percepção real do que estão a fazer de errado.

Pense no início para encontrar a resposta

Em quase todas as separações, a solução para ter o seu ex de volta reside em pensar logo no início da relação.

Como era o seu parceiro quando se encontrou pela primeira vez? Mais importante ainda, como era quando estavam juntos no início?

É provável que ambos tenham tido o seu melhor comportamento. Ambos trabalharam arduamente para terem a certeza de que a outra pessoa se estava a divertir. Ambos teriam também negligenciado quaisquer pequenos caprichos de personalidade ou comportamento, simplesmente porque foram levados a causar uma boa impressão na outra pessoa. Agora pensem na última vez que passaram tempo com a vossa ex. Estavam ambos a desfrutar da companhia um do outro? Ou estavam a discutir, stressados, perturbados ou preocupados com o que a outra pessoa estava a pensar?

Se não se estava a dar muito bem, as hipóteses são que a imagem que o seu ex tem de si na sua mente é a imagem de si a discutir, zangado, a chorar, chateado e preocupado com o futuro da relação. Isto não é propício a pensar em pensamentos felizes sobre um futuro positivo e feliz juntos. Em vez disso, provavelmente estão a pensar em formas de encontrar alguém que seja mais parecido com a pessoa que realmente era quando o conheceram pela primeira vez.

É isso mesmo - a pessoa que era quando se encontrou. Teria-se apaixonado pela pessoa feliz, confiante, positiva, motivada e independente que era quando se encontrou pela primeira vez. Tê-lo-ia feito sentir-se feliz quando estava consigo e eles teriam gostado de saber quando estava livre na sua agenda ocupada para voltar a vê-los.

Então ... o que mudou?

Erros que Poderia Ter Cometido

É culpado de tentar convencer o seu ex a voltar para junto de si, mesmo depois de eles terem acabado consigo? Claro, o teu coração pode estar a partir-se e a tua intuição está a

dizer-te que esta é a pessoa com quem devias passar o resto da tua vida. Mas será que o teu ex sente o mesmo?

Se tentou ligar à sua ex, enviar mensagens de texto, e-mail ou enviar mensagens, tentando convencê-los de que é a pessoa certa para eles, é provável que os esteja a afastar ainda mais. O problema com estas constantes tentativas de contacto é que o seu ex está a vê-las como um acto de desespero da sua parte. Ninguém, homem ou mulher, gosta de desespero. Treada a insegurança e clinginess e isso é uma característica realmente pouco atraente em qualquer pessoa.

Tanto homens como mulheres acham a confiança muito atractiva no sexo oposto. Uma pessoa confiante, que sabe o que quer e não precisa de outra pessoa para o fazer, é, em última análise, muito atractiva para todos.

No entanto, uma pessoa que de repente se torna muito segura de que a única forma de ser feliz é ligando-se a si, é de repente muito pouco atraente. Lembre-se que o seu parceiro provavelmente se apaixonou por uma versão feliz, borbulhante e confiante de si.

A versão miserável, solitária e desesperada de si não é bem a mesma coisa e o seu ex pode estar a perguntar-se o que aconteceu à pessoa por quem se apaixonou. Afinal, a pessoa infeliz à sua frente neste momento não está a fazê-la sentir os mesmos sentimentos que sentia quando se estava a apaixonar.

Sentir-se-ia como se estivesse a passar tempo com uma grande pessoa se apenas ouvisse miséria, discussões, implorações, súplicas e tentativas de convencer, sempre que estivesse perto dessa pessoa? Claro que não; quereria

sair e ir passar tempo com pessoas que são um pouco mais divertidas, não é verdade?

Então o que fazer se já foi vítima da armadilha de suplicar ou mesmo implorar que voltem para si e, como consequência, afastou ainda mais a sua ex? Bem, é isso que vamos considerar a seguir porque, mesmo que seja culpado de enviar mensagens constantes ou de telefonar ao seu ex ou de lhe enviar mensagens de texto, e-mail ou mensagens de mensagens, pode não ser demasiado tarde para salvar a sua relação desfeita.

Inversão de problemas do passado

Não importa o quanto queira, o seu primeiro passo para conseguir que o seu ex volte para si é evitar contactar o seu ex de qualquer forma. Pare de enviar mensagens de texto. Pára de telefonar. Pára de enviar mensagens de correio electrónico. Não pergunte aos seus amigos sobre eles - simplesmente pare.

Agora, lembre-se de quem era antes de se conhecer. Provavelmente estava a dar-se muito bem com a sua própria vida. Teria tido o seu próprio emprego, os seus próprios amigos, os seus próprios interesses. Volte atrás e faça-os rolar de novo como eram antes de conhecer o seu ex.

Mesmo que não lhe apeteça e que o seu próprio triste estado emocional o faça sentir-se em casa à espera que o telefone toque ... não o faça. Coloque um sorriso no seu rosto e passe tempo com a sua família e amigos. Passe o tempo com pessoas que o fazem sentir-se bem consigo mesmo e com eles.

Evite quaisquer amigos negativos ou pessoas que o deixem ficar moroso acerca do seu amor perdido. Estas pessoas não o ajudarão em nada a recuperar o seu ex, por isso assegure-se de que se mantém afastado deles. A chave aqui é trazer de volta aquela versão feliz e independente de si mesmo, pela qual o seu ex se apaixonou em primeiro lugar.

Passado algum tempo, o seu ex começará a perguntar-se porque é que não lhe telefonou ou não os contactou de forma alguma e eles começarão a preocupar-se consigo. Ainda não está lá, quando isto acontecer, mas terá começado bem. Pense nisso: para o seu ex se preocupar implica que ainda deve haver um nível de cuidados para si.

Portanto - grande lição aqui - deixe de os contactar e, em vez disso, trabalhe sobre o que está a acontecer dentro de si.

Quebrar a Imagem de Conto de Fadas das Relações

Os filmes de Hollywood são em grande parte responsáveis pelas imagens de conto de fadas que a maioria das pessoas tem na sua mente sobre como o amor funciona. De alguma forma, o ecrã prateado conseguiu fazer-nos pensar que depois de muito drama, conflito e discussão, o amor das nossas vidas subitamente voltará à razão e viveremos todos felizes para sempre.

Isto não é realista e é algo que tende a acontecer em filmes românticos idealistas e não na vida real.

A verdade é: o seu ex não é a chave para a sua felicidade.

Está.

Não precisa de ter outra pessoa na sua vida para ser feliz ou realizado. Só precisa de si próprio e dos seus próprios interesses, hobbies, paixões e coisas que acabam por o fazer sentir-se bem.

Quando conheceu o seu ex, é provável que já estivesse feliz, independente e confiante. Estas são qualidades extremamente atractivas para o sexo oposto. Portanto, saia. Divirta-se um pouco. Saia com os amigos. Veja filmes de comédia parvos que não o fazem pensar nele ou que o aborrecem. Compre uma roupa nova. Cortar um novo cabelo. Faz um pouco de exercício. Passar tempo a fazer-se parecer e sentir-se bem.

Quando se sente bem, sente-se bem e quando se sente bem, torna-se novamente atraente para todos à sua volta. Os vossos níveis de confiança voltarão naturalmente a subir e em breve encontrarão coisas para serem felizes à vossa volta.

Há outra razão para esta tática.

Não só o ajudará a ultrapassar o facto de ter terminado com a sua ex, mas também o ajudará a voltar a entrar em contacto com a pessoa que era quando a sua ex o conheceu pela primeira vez e se apaixonou por si.

Re-estabelecimento de contacto com o seu Ex

Quando tiver passado algum tempo a elevar os seus níveis de confiança de volta ao ponto onde estavam antes de

conhecer o seu ex, começará a sentir-se melhor consigo mesmo. Estará também numa posição muito melhor para se encontrar de novo com o seu ex.

Por vezes, uma vez que se deixa de o contactar, basta fazê-los querer pegar no telefone e telefonar-lhe para se certificar de que está bem. Se o tiverem feito, sabe que ele/ela ainda se preocupa consigo de alguma forma, mas não cometa o erro de se encontrar demasiado cedo. Quer ter a certeza de que se está a sentir mais como o seu antigo eu feliz antes de fazer isto.

No entanto, se não tiver telefonado e tiver passado umas semanas a trabalhar na sua própria auto-estima, talvez queira tentar um telefonema amigável só para dizer "olá". Não insista em falar sobre a relação e não o convide a sair para um café. Diga-lhes apenas que queria dizer 'olá'. Isto também lhe dá a oportunidade de iniciar uma conversa sobre o que tem andado a fazer nas últimas semanas desde que se separou. Deixe-os saber que tem saído, se divertindo e fazendo coisas por si próprio.

Também não há problema em "deixar escapar" que por vezes também tem pensado nele, mas não deixe que a conversa inicial se envolva muito mais sobre a relação ou a ruptura. Isto é muito importante.

Também muito importante: antes de terminar a conversa, mencione que seria bom recuperar o atraso em algum momento.

Mas não sugira uma hora ou um lugar.

Tocar difícil de obter, não difícil de querer

Não é segredo que os homens gostam de perseguir o que pensam que não podem ter. Infelizmente, muitas mulheres levam isto longe demais e decidem namorar com alguém novo para fazer ciúmes ao seu ex. Isto nunca funciona. Ao saltar imediatamente para outro tipo, estará a dizer-lhe que a sua relação não era importante para si e que já seguiu em frente. Mesmo que ele ainda tivesse sentimentos por ti, não é provável que ele actue sobre eles.

A ideia de se fazer de difícil é simplesmente lembrar de não deixar cair tudo o que se está a fazer e apressar-se no momento em que lhe chamam. Deixe a chamada ir para o voice mail e telefone-lhes de volta quando estiver num estado de espírito feliz.

Se sugerirem uma data, pode concordar com ela, mas certifique-se de que muda o dia proposto. Por exemplo, pode querer encontrar-se para um café numa sexta-feira. Aceite encontrar-se para um café, mas diga-lhe que está ocupado à sexta-feira e que o sábado seria melhor para si.

Não faz diferença o que mais está a fazer no dia sugerido - ligar a um amigo, ver um filme, lavar o seu cão - o que quer que seja. Certifique-se apenas de que ele/ela entende que está ocupado com a sua própria vida. Se quiser voltar a fazer parte dela, então terá de trabalhar um pouco para ganhar a sua atenção.

Quando eventualmente se voltar a encontrar com eles, pré-agende outra reunião, de modo a obrigá-lo a ter um limite de tempo. Explique que não pode ficar muito tempo e que precisa de sair num momento exacto. Isto significará

provavelmente encurtar a sua conversa e, se têm estado a gostar da companhia um do outro, isso irá definitivamente deixá-lo a querer mais.

Uma vez que tenham passado pela vossa primeira reunião juntos, não se sintam tentados a telefonar-lhes de imediato para marcar outra data. Deixe isso para alguns dias e veja se eles o chamam primeiro.

Lembre-se, ainda tem imagens na sua mente das razões que o levaram a romper. Um encontro consigo, sendo o seu antigo eu, não será suficiente para eles esquecerem os problemas que o separaram. Precisarás de passar algum tempo a reacender esses sentimentos por si, se realmente os quiser de volta.

Mas tenha cuidado com as suas táticas de jogo difíceis de obter. Não se quer mesmo tornar uma daquelas pessoas que é difícil de querer. Estas são as pessoas que atravessam a linha da confiança, para se tornarem arrogantes. Têm opiniões fortes e estão dispostos a dar-lhes voz, mesmo que isso signifique causar argumentos. São teimosos em ser completamente irrepreensíveis na ruptura da relação e culpam o seu ex por fazer tudo mal.

Se encontrar os seus pensamentos atravessando para território negativo quando estiver com a sua ex, esteja preparado para deixar a data e sair enquanto a viagem ainda é boa. Se não o fizer, arrisca-se a perdê-lo de vez.

Reavivar o amor do seu ex por si

Pense nisso: o seu ex juntou-se a si porque sentiu um nível de atracção por si quando se encontrou consigo. Quanto mais tempo passassem juntos, mais os seus sentimentos

teriam crescido. Depois algo correu mal e a relação terminou. Eles podem dizer-lhe que já não sentem o mesmo, ou podem simplesmente ter desaparecido à distância, recusando-se a telefonar-lhe ou a responder às suas mensagens.

Mesmo que o fogo possa estar apagado, pode garantir que ainda haverá brasas a brilhar no fundo da sua mente algures. O seu trabalho é ventilar essas brasas de volta para uma faísca e acender de novo as chamas. Se estás a falar a sério sobre ganhar o teu ex de volta, eventualmente precisarás de chegar a um ponto de discutir o que correu mal na relação e porque acabou. Apenas certifique-se de que não comete o erro de fazer isto demasiado cedo.

Depois de uma separação emocional, ambos precisam de tempo para ordenar os vossos pensamentos e trabalhar o que poderia ter acontecido. Claro que, quando se voltam a encontrar com o vosso ex depois de terem estado separados durante algum tempo, é importante que não levantem o assunto da separação durante esse primeiro encontro. Simplesmente permita que vejam a versão feliz e confiante de si, pela qual se apaixonaram logo no início.

Poderá descobrir que algumas pessoas estarão curiosas em saber porque não tentaram fazê-las voltar ou exigir saber porque é que elas partiram, ou fazer qualquer das coisas que fariam nessa situação. Esta curiosidade por si só pode muitas vezes ser suficiente para os obrigar a pegar no telefone e pedir outra data, apenas para ver o que fará a seguir.

Claro que há outras pessoas que decidirão que você deve estar a jogar algum tipo de jogo mental e elas continuarão a manter-se distantes de si. Se o seu ex for um dos últimos, deixe-o uma semana depois de se ter encontrado e depois

ligue-lhes para marcar outra data para se encontrarem a um nível amigável.

Embora estas táticas possam parecer muito simples, foram concebidas para fazer o seu ex pensar em si quando não está por perto. Quanto mais pensam em ti quando estás separado, maior é a probabilidade de te quererem chamar novamente.

Reconstruindo uma relação mais forte

Desejar a velha relação que outrora teve de ser reintegrada é fútil. Afinal de contas, a relação que teve está terminada. Não funcionou. Não se quer consertar uma relação desfeita. Em vez disso, quer trabalhar na construção de uma nova versão da relação, só que desta vez sobre uma base muito mais forte.

Pense em algumas das coisas que realmente gostou na sua relação passada antes de terminar. Agora, considere algumas das partes que sabe que podem causar problemas ou fazer-lhe infelicidade. Seja realmente selectivo acerca das partes que quer transportar para a nova relação com a sua ex e das partes que quer deixar para trás.

Quando a sua ligação com o seu ex tiver sido restabelecida e estiver a começar a namorar regularmente, é altura de discutir o que poderá ter corrido mal na relação anterior. Se o seu ex não estiver disposto a falar, deixe-o cair até que eles estejam prontos para discutir o assunto. Afinal de contas, se está a jogar 'difícil de conseguir' da forma correcta, eles devem começar a procurar formas de chamar a sua atenção, para que em breve encontrem o momento certo para falar sobre o que correu mal.

No entanto, em vez de perguntar o que correu mal, tente perguntar o que preferiam ver feito correctamente, em vez disso. Isto dá-lhes uma oportunidade válida para pôr as suas capacidades de resolução de problemas a funcionar e tentar encontrar formas de desenvolver uma ligação mais forte entre si. Concentrar-se nos aspectos positivos do que ambos querem desfrutar numa relação pode ser uma forma feliz de lidar com uma questão sensível e transformá-la num pouco de diversão entre os dois.

Se em vez disso decidir concentrar-se nos problemas do passado ou nos aspectos negativos da separação, poderá descobrir que volta a transformar as suas conversas em território negativo. Arriscamo-nos a começar uma discussão desta forma. Limite-se a procurar as coisas boas que ambos podem fazer em seu lugar.

Quando ambos têm uma compreensão mais clara de como querem que seja a vossa nova relação, é muito mais fácil reconstruí-la sobre uma base sólida.

Demasiado rápido, Demasiado cedo

Muitas pessoas assumem instantaneamente que, uma vez que se está de novo a namorar com a sua ex, isso deve significar que se estão de novo juntos numa relação. No entanto, o seu parceiro pode não pensar desta forma. Namorar é simplesmente passar algum tempo um com o outro, sair, fazer coisas que lhe agradam, mas não é uma relação. Ainda não é uma relação.

Não caiam na armadilha de assumir o que estão a pensar ou a sentir, a menos que vos digam especificamente. Isto também significa que não deve exigir saber quando é que eles acham que poderá voltar a estar juntos, ou voltará a

parecer-se com aquela pessoa desesperada de quem já se afastaram. Em vez disso, continuem a divertir-se juntos. Saia em encontros. Certifiquem-se de que ambos se estão a divertir. E através de tudo isso, certifiquem-se de que não são vocês que estão a largar tudo no momento em que chamam ou querem sair.

Mesmo que recuperar o seu ex possa ser o seu objectivo principal, precisa de fazer da sua própria vida pessoal também uma prioridade principal. Afinal, os seus amigos, família, trabalho, passatempos e interesses são o que faz de si quem é quando não está com a sua ex. Eles são uma parte importante de si e ajudam-no a manter os seus níveis de confiança acima e os seus níveis de stress abaixo.

De vez em quando, informe-os de que não está disponível para uma data e que tem outros planos. Queres que eles continuem a perseguir-te até teres a certeza de que os seus sentimentos por ti estão a crescer. Não demorará muito até que sejam eles a perguntar-lhe se a relação está de volta ou não.

Ganhar o seu crachá para sempre

felizmente

Se conseguiu que o seu ex voltasse para si, certifique-se de que não está a esconder quem realmente é. As pessoas podem aprender pequenos truques sobre como fazer com que as pessoas se apaixonem por elas para que actuem de uma certa forma ou digam certas coisas para manter vivo o interesse. O problema de agir desta forma é que não está a ser você mesmo. Se não está a ser você mesmo, então quem é o seu parceiro que realmente se apaixonou? E o que

pensará ele/ela do verdadeiro você no momento em que parar de agir e começar a ser você mesmo novamente?

Se está a levar a sério a reconstrução de uma relação com o seu ex, não se sinta tentado a tentar truques ou jogos da mente ou tácticas tolas concebidas para fazer com que as pessoas o amem. Seja apenas você mesmo. Lembre-se - a pessoa confiante, brincalhona e divertida de quem gosta.

Seja a melhor versão de si mesmo que puder ser. Mantenha-se positivo, procure o bem nas coisas, e encontre formas de trazer felicidade à sua vida. Desfruta dos teus amigos, diverte-te com os teus passatempos ou interesses. Procura o teu melhor e sente o teu melhor, e a tua confiança irá mostrar ao mundo.

Quando tudo está dito e feito, o seu ex apaixonou-se pela pessoa que era quando se encontrou pela primeira vez. As hipóteses são boas de que ele/ela ainda o ame pelo que é. Por isso, dê-lhe a melhor versão de si para se apaixonar novamente por tudo.

E boa sorte!