

MAGAZINE

Manuale di Riconquista





COPPIA FELICE

I Professionisti delle relazioni Il metodo per farla tornare in 40 giorni
MANUALE DI RICONQUISTA Copyright © 2023 Coppia Felice Dott. Francesco Muni Via Andrea Costa n.119, 40128 Bologna (BO) ISBN: 979-12-81234-56-7

Indice

■ **IMPORTANTE:** Inizia da qui ■ 1. Qui inizia il tuo viaggio ■ 2. Commetti questi errori e la perderai per sempre ■ 3. Il centro del (tuo) mondo ■ 4. Regola del “NESSUN CONTATTO” ■ 5. Diventa il suo chiodo fisso in mente ■ 6. Perché ti ha lasciato ■ 7. Il primo passo verso la riconquista ■ 8. Lei ha un altro? ■ 9. Falla ingelosire ■ 10. Metti il turbo al processo di riconquista ■ 11. Come ricontattare l'Ex ■ 12. Speciale messaggi ■ 13. Condiziona così le sue scelte ■ 14. Il vostro secondo “1° appuntamento” ■ 15. Le successive uscite insieme ■ 16. DA UN SEMPLICE CAFFE'...AL SESSO ■ 17. BONUS - I 3 Pulsanti . INIZIA DA QUI!
Un manuale di istruzioni passo a passo La cosa che ha reso così popolare questa Guida in Italia (più di 3150 casi di successo) è la semplicità con cui tutto è spiegato, e la facilità con

cui si può applicare il metodo.

Seguire questa Guida è un po' come avere un navigatore al proprio fianco, che ci guida verso la destinazione impostata, facendoci percorrere la strada più facile e veloce, invece di andare a tentativi che spesso portano ad allontanarsi ancora più. Un vero e proprio manuale di istruzioni di come comportarsi e come agire, per ogni situazione specifica, senza commettere errori. Per quali casi funziona ● Per fidanzati (conviventi e non) ● Per rapporti con figli ● Per situazioni "complicate" ● Quando di mezzo c'è già un'altra persona ● Per rapporti in crisi ● Problemi per relazioni precedenti ● E altri protocolli creati in modo specifico per ogni esigenza



Capitolo 1

QUI INIZIA IL TUO VIAGGIO Non hai fame, non dormi più, la testa è lì, rivolta a lei, giorno e notte. Il tuo stomaco si contorce, fai fatica a respirare e quel dolore non ti abbandona mai. Non hai voglia di uscire, di vedere nessuno, e quando ti capita di farlo non fai altro che parlare agli altri di lei, della tua sofferenza. Non smetti di ripetere con un sorriso finto che, anche se stai male e soffri come un cane, tutto va bene. Lo so, ci sono passato anch'io. So benissimo

cosa vuol dire avere quel tarlo dentro che ti divora il cuore, quel pensiero fisso che ti riempie la testa. Come me e te queste sensazioni le hanno passate e vissute migliaia e migliaia di uomini. C'è però una sostanziale differenza tra te e tutti gli altri, una caratteristica che ti pone in una posizione di vantaggio: tu ti sei posto un obiettivo e hai deciso di agire, di cambiare il tuo futuro, di decidere come esso deve essere. Hai scelto di essere tu stesso il padrone del tuo destino. Quello che ti differenzia da tutti gli altri è proprio questo, l'auto efficacia. Perché dico questo? Beh, semplice: hai agito! Non sei rimasto impassibile, immobile ad aspettare che la tua ex ragazza tornasse tra le tue braccia, ma hai tra le mani questo manuale, sei andato oltre le incertezze, le perplessità e le titubanze che potevi avere nella possibilità che esista un metodo efficace per riconquistare la tua ex. E così facendo hai deciso di andare incontro al tuo obiettivo, senza sapere se il mio metodo sia realmente efficace, ma hai scelto che valeva la pena provare.



Vedrai che è la cosa migliore che potessi fare. Non credere che la tua fosse l'unica scelta disponibile da fare, l'ultima spiaggia, il classico "o la va o la spacca", tutti gli altri sono rimasti fermi immobili e non riconquisteranno mai l'amore della loro vita, mentre tu hai tra le

mani un metodo certificato e garantito che, se seguirai alla lettera, ti metterà nelle condizioni di far avverare il tuo sogno più grande: riconquistare la tua ex! E ti dico che questo è possibile, anzi possibilissimo. Devi sapere come unire questa tua auto efficacia alle tecniche che ti sto per svelare e, in base alla determinazione, costanza e coerenza che impiegherai, vedrai i risultati arrivare giorno dopo giorno. In questo momento sei un rigorista sul dischetto durante la finale dei mondiali: non ti basta essere lì e tirare il rigore per segnare. Devi sapere come si muoverà il portiere, prendere correttamente la mira, angolare il tiro quanto basta, scegliere la direzione corretta e imprimere alla palla la forza necessaria. Solamente se farai tutte queste cose potrai buttare quella palla in rete e gioire per il tuo gol. Io sarò l'allenatore che ti permette, passo dopo passo, di arrivare preparato, tu dovrai mettere a disposizione le caratteristiche fondamentali per ottenere il tuo obiettivo, e queste sono: determinazione, massimo impegno e costanza. Bene, ci siamo, sei pronto per partire insieme per questo cammino? Buon lavoro!!



Capitolo 2

COMMETTI QUESTI ERRORI E LA PERDERAI PER SEMPRE (Garantito) ■ Errore 1: Seguire l'istinto ■ Errore 2: Farle regali ■ Errore 3: Attento alle verbalizzazioni ■ Errore 4: Rinfacciarle cose o fatti ■ Errore 5: Seguire consigli di amici ■

Errore 6: Delegare a negoziatori ■ Errore 7: Controllare la sua vita ■ Errore 8: Cercarla per chiarire le cose ■ Errore 9: Stare ai suoi comodi ■ Errore 10: Idealizzarla ■ Errore 11: Dimostrarsi incoerenti Allaccia le cinture, il viaggio comincia! Ci sono moltissimi ragazzi che mi contattano, definendosi dei veri e propri casi di- sperati. Credono che la loro situazione sia la più difficile che possa aver mai sentito o affrontato. Sono esattamente gli stessi ragazzi che a fine percorso mi raccontano meravigliati di quanto sia facile riconquistare testa e cuore della loro ragazza. **Riprenderti la tua ragazza è un'operazione tutt'altro che difficile. Fermati un secondo e ragiona: dopotutto sei già stato in grado di conquistarla una volta, le piaci, e lei si è innamorata di te, ha scelto te in mezzo a tanti. Per quale motivo questo non può succedere ancora?**

Ricorda: l'attrazione non è una scelta, non puoi decidere o importi di piacere a una persona, o di sentirti attratto da lei. Questo vale anche per la tua ex ragazza, e il fatto che tu sei in grado di attrarla ti mette in una posizione di vantaggio rispetto a qualsiasi altro uomo. Per quale motivo allora riconquistarla sembra una cosa così complicata? La questione è che la maggior parte delle storie finisce davvero dopo l'allontanamento. Infatti una volta che la tua ex ha preso le distanze, entrano in gioco l'istinto, la speranza e la paura. Questi tre fattori complicano tutto e rendono impossibile il ricongiungimento tra i due protagonisti della storia. In generale, tutto il genere umano è terrorizzato dalla perdita. Quando ci creiamo una situazione nella quale stiamo comodi e abbiamo trovato un nostro equilibrio, abbiamo paura che qualsiasi fattore esterno che minacci il nostro stile di vita possa intervenire e modificarlo. Questa paura è radicata profondamente nella parte ancestrale del nostro cervello. La parte ancestrale è quella che, in caso di pericolo, ci fa decidere in un nano secondo se affrontarlo o scappare. Nel mondo del business, durante le trattative, o nel settore della pubblicità, sfruttare la paura per scatenare le reazioni delle persone è all'ordine del giorno! Prova a pensare alle televendite in TV, quando appare scritto in sovrimpressione: "offerta per i primi 10 che chiamano" oppure "ultimi posti disponibili" o ancora "fino ad esaurimento scorte". Le scritte hanno la funzione di indurre all'acquisto il potenziale cliente, spesso riuscendoci. Questo non serve altro che ad attivare l'istinto delle persone. Proprio l'istinto controlla il 75% delle nostre decisioni, questo per una questione pretta - mente neurologica. I nostri pensieri viaggiano ad una velocità di 1,3 Megabyte al secondo, mentre il cervello ha una velocità di elaborazione delle idee di soli 40 bit al secondo, ecco la spiegazione del perché l'istinto ha la meglio sulla ragione. Ma se sei in

grado di controllare l'istinto e fermarti qualche istante in più e ragionare, allora saprai distinguerti e prendere delle decisioni che porteranno i frutti desiderati. Venendo a noi, di fronte a scelte irrilevanti una decisione presa istintivamente può rivelarsi ininfluenza, ma quando si tratta di decidere cose importanti come possono essere un importante investimento, oppure proprio una scelta che riguarda la tua vita sentimentale, allora la decisione presa istintivamente può risultare deleteria. **ERRORE 1: Seguire l'istinto** Ci sono diverse reazioni istintive che indubbiamente ti faranno perdere punti agli occhi della tua ex ragazza, per esempio: ● Scoppiare in lacrime mentre ci stai parlando o inginocchiarti di fronte a lei; ● Aggredirla verbalmente o fisicamente; ● Seguirla e implorarla di tornare sui suoi passi; ● Prometterle di cambiare radicalmente il modo di fare ● Dirle che senza di lei la vita non ha più senso.

Talvolta di fronte una perdita ho visto persone, che prima non lo erano, diventare gelose e possessive, persone razionali e riflessive agire in modo avventato, uomini all'apparenza forti e sicuri di sé, piazzare delle scenate che li rendevano zerbini agli occhi della loro compagna. Spesso quando veniamo lasciati dalla nostra ragazza tendiamo ad assumere l'atteggiamento di un bambino, desideroso della propria mamma e bisognoso di attenzioni. Ma la nostra ragazza non è nostra madre, quello che sogna e vuole accanto a sé è un vero UOMO. Se anche tu hai commesso uno degli errori che ti ho elencato sopra, sappi che sei stato vittima dell'istinto e che sei a conoscenza di ciò che è accaduto e ora hai tempo e modo per rimediare a questi errori. Non si sa per chissà quale strano motivo, quando un uomo viene lasciato si sente in difetto e compie tutti quei gesti che avrebbe dovuto fare durante la storia. Così si reca da un fioraio per un gigantesco mazzo di fiori, magari accompagnato da un bel biglietto o una lettera che sembra essere una proposta di matrimonio, oppure entra in gioielleria e mette mano a tutti i suoi risparmi per donare l'anello più costoso del negozio alla donna che lo ha appena mollato. In alcuni casi la cosa viene addirittura esaltata all'ennesima potenza con un bel gesto pubblico, per esempio una scritta sotto casa, o tappezzando la città di volantini, oppure una sorpresa quando la ragazza si trova in mezzo alla gente. No, no e ancora NO. In questa circostanza è fondamentale resistere alla tentazione di compiere un gesto del genere. L'unico risultato che potrai ottenere facendo una bravata del genere è quello di trovare sollievo per alcune ore, nelle quali sarai distratto tenendo impegnata la mente, fino al momento in cui avrai escogitato il tuo piano nei minimi dettagli. La conseguenza è mettere in una situazione di forte imbarazzo la tua ragazza perché ha appena ricevuto un dono da una persona che in questa fase della sua vita non vede proprio di buon occhio, anzi... Grazie al principio di reciprocità, si sentirà quasi in dovere di contraccambiare il dono ricevuto e mal volentieri, accettando il pensiero, ti etichetterà come bisognoso delle sue attenzioni. Il principio di reciprocità si fonda sul dare per avere in cambio. Prova a pensare se dovessi ricevere l'invito al compleanno di una persona che non ti sta particolarmente simpatica: quando a tua volta arriverà il fatidico giorno della festa del tuo compleanno, ti sentirai quasi in dovere

di contraccambiare l'invito ricevuto. Magari non avevi minimamente pensato di invitare lo scomodo ospite alla tua festa, tuttavia ti sentirai a tua volta in dovere di contraccambiare quel gesto con un invito. **ERRORE 2: Farle i regali**

Cerca di stare alla larga dal compiere questo genere di gesti, peggio ancora se fatti pubblicamente, perché la tua ragazza si sentirà addirittura minacciata da te, vedendoti come un'intrusione nella sua vita. In questi casi un altro errore frequente che si può commettere è promettere alla ex ragazza che sarai diverso da come sei stato fino a quel momento, che cambierai, e diventerai esattamente come vuole lei. Questa è la categoria degli uomini zerbino, quegli uomini che mettono la dignità sotto i piedi e la calpestano ben bene, cercando di impietosire il mostro cattivo che li vuole mangiare. Un comportamento che ti farà percepire ai suoi occhi tutt'altro che come l'uomo forte e sicuro di sé che ogni donna cerca per buttarsi fra le sue braccia e sentirsi protetta. Quante volte hai sentito dire che le parole delle donne vanno interpretate? Quando ti dicono una cosa spesso intendono il contrario. Vero, verissimo, nulla di più vero. Per capire una donna non basta ascoltare e agire in base a ciò che ci ha detto. Il segreto è nel capire, interpretare e leggere il suo linguaggio del corpo. Proprio non facendo caso a tutte queste cose nascono le incomprensioni, il loro non sentirsi capite. E se un uomo è in grado di far sentire la donna compresa, ha la strada più che spianata. Fai quindi molta attenzione non alle parole che la tua ragazza pronuncia, ma al reale significato che vuole imprimere alle parole stesse. Queste frasi si chiamano "verbalizzazioni". Le verbalizzazioni spesso non sono altro che il tentativo di fornire una spiegazione razionale ad una decisione istintiva. Lo facciamo anche noi, credi che dire a una ragazza a fine serata "ok, sali da me?" Oppure "che ne dici di salire a bere qualcosa e fare due chiacchiere da me?" Sia la stessa cosa? Una donna nel primo caso penserebbe che non vuole sentirsi giudicata come una facile, e molto probabilmente rifiuterebbe l'invito, mentre nel secondo caso si auto convincerebbe che salire a casa tua (e fare sesso) sia frutto della chiacchierata che le hai promesso, o che magari neppure farete. Allo stesso modo le donne usano le verbalizzazioni come giustificazione di un gesto, un pensiero, una frase detta. Un voler giustificare, a loro stesse in primis, qualcosa che neppure loro sono convinte sia la cosa più giusta da dire o da fare. Seguire ciò che dicono equivale a fare il loro stesso gioco. Ti esorto quindi a non mettere in pratica alla lettera ciò che la ragazza che ti ha appena lasciato ti ha detto o ti dirà. Frasi del tipo: "Non sei tu che non andavi, sono io che sbaglio, tu sei perfetto". Oppure: "Ti lascio perché ti amo troppo e ho paura di soffrire troppo". **ERRORE 3: Attento alle verbalizzazioni**

O anche: "Con te è stato tutto perfetto, non c'era nulla che non andasse, tu mi facevi sentire una principessa", sono tutte verbalizzazioni che hanno il solo scopo di scrollarsi di dosso quel peso che le fa sentire in colpa per averti lasciato. Un'altra cosa assolutamente da evitare è controbattere alle verbalizzazioni della ragazza. Uomini e donne ragionano in maniera estremamente differente. La parte cerebrale maschile si differenzia in maniera sostanziale da quella femminile nel fatto di sviluppare la razionalità in modo più

accentuato rispetto alle donne che, invece, sviluppano la loro parte emotiva in maniera maggiore rispetto all'uomo. Le donne amano parlare per il gusto di condividere emozioni prima ancora che informazioni. La pragmaticità nei discorsi maschili è un elemento che non è sviluppato in maniera così evidente in una conversazione tra amiche. Lascia che anche in questo caso ti faccia un esempio che ti aiuterà a capire cosa voglio effettivamente dirti. Poniamo che un uomo e una donna si incontrino per un appuntamento e finiscano per fare sesso. L'indomani il ragazzo si recherà dai propri amici e alla domanda "Com'è andata ieri sera?" Risponderà: "Bene, ci siamo divertiti. Abbiamo passato un po' di tempo insieme e poi è andata come speravo" Lo stesso giorno, appena la ragazza si sentirà porre la stessa identica domanda dalle sue amiche, risponderà verosimilmente così: "Ragazze, devo assolutamente raccontarvi dell'appuntamento di ieri sera! Allora, mi sono preparata per due ore, ho messo quel vestito nuovo che ho comprato da Zara e le scarpe rosse che ho indossato alla festa di Marta. Lui è venuto a prendermi, abbiamo preso un aperitivo e abbiamo parlato del suo lavoro e dei suoi interessi." Fino al momento fatidico in cui la ragazza dirà: "Poi siamo andati a casa sua, e devi vedere che bel tappeto persiano aveva nell'ingresso! Ci siamo baciati per un po', poi abbiamo parlato di tante cose, ed è stato davvero speciale. È un ragazzo così affascinante, ha dei pettorali incredibili!" Come puoi notare c'è una notevole differenza nel come viene raccontata la stessa medesima storia da un uomo e da una donna, eppure quello che hanno vissuto è la stessa identica cosa, erano insieme la sera prima. Ma un uomo non ha bisogno di raccontare tutta la parte emotiva, che invece una donna sente il bisogno di condividere con le amiche. Mentre gli uomini tendono a essere più concisi, le donne amano condividere i dettagli e le emozioni vissute durante l'esperienza. Se hai provato a convincere la tua ragazza a parole, oppure a scriverle una lettera o un lungo sms, cercando di spiegarle come davvero per te stanno le cose e che sei pronto a porre rimedio a questa situazione, perché hai capito che stavi sbagliando e che questa situazione non era altro che colpa tua, ti sarai reso conto che questa strada non ti porta da

nessuna parte. Hai imboccato un vicolo cieco. Quindi se sei intenzionato a far capire alla tua ex ragazza quello che vuoi realmente trasmetterle, farle vedere chi sei davvero, dimostrare che le tue non sono solo parole, ma che a queste fai realmente corrispondere i fatti, devi imboccare la strada dell'emotività. Solo ed esclusivamente in questa maniera prenderai la strada che ti porta direttamente a lei, alla sua testa e al suo cuore. Se vuoi parlare, comunicare con una persona che non conosce la tua lingua, devi cercare di andarle incontro e comunicare nella sua, altrimenti sarete sempre due soggetti che parlando due lingue differenti non si capiranno mai. Il genitore che vuole comunicare con il proprio figlio di pochi mesi non usa certamente le parole, dato che quest'ultimo non è certo in grado di comprendere ciò che l'adulto dice. Per comunicare usa le espressioni, i gesti, le carezze, e un tono di voce più dolce. Allo stesso modo se vuoi comunicare con la tua ragazza, sappi che devi immediatamente abbandonare la via del dialogo! Un altro errore

davvero frequente e pericolosissimo è rinfacciare, rammaricarsi, rincrescersi per i suoi comportamenti, per i fatti che vi hanno portato a questa spiacevole situazione. Rinfacciare alla ragazza i suoi errori e incolparla per quello che sta facendo in questo momento non sortirà altro effetto che allontanarti dalla riconquista. Non importa che tu abbia ragione o che lei si stia comportando in modo corretto, o che le cose stiano veramente come dici tu. In questa fase devi affrontare la situazione con determinazione e dimostrare di essere centrato su te stesso. Concentrati sulla soluzione al problema, non sulle colpe o gli errori commessi. Non importa che tu abbia ragione, che lei si sia realmente comportata come una stronza, che le cose siano realmente come dici tu. In questa fase devi incassare il colpo e dimostrare che sei centrato su te stesso. Sei concentrato sulla soluzione al problema, non sulle cause, quelle si vedranno dopo, una volta risolto questo. Qualora dovesse essere lei ad insultarti, incolparti di ciò che è stato, lascia che si sfoghi, incassa il colpo come un pugile professionista e vedrai che avrai la tua occasione per sferrare il gancio che la metterà definitivamente a tappeto. Perché ciò avvenga, devi semplicemente ascoltare il suo sfogo, mostrando empatia e comprensione per ciò che prova e sente. Potreste trovare un momento più sereno in futuro per discutere delle vostre questioni, una volta che le acque si saranno calmate e i tempi saranno più maturi.

Questa tua risposta empatica ti permetterà di mantenere una posizione positiva e di valore agli occhi dell'altro, cosa che non avverrebbe se risponde ssi con accuse o recriminazioni a ciò che ti ha appena detto. **ERRORE 4: Rinfacciarle cose o fatti** Lo so, in questo momento hai bisogno di parlare, di sfogarti, di raccontare a quante più persone possibili il tuo malessere, perché questo ti fa sentire un po' meglio, più leggero, come se condividessi il tuo dolore con qualcuno, lasciandogliene in carico una piccola parte. Spesso riceverai dei consigli dai tuoi amici, che in assoluta buona fede, e in nome della vostra amicizia, cercheranno di aiutarti dandoti quella che secondo loro è la miglior soluzione possibile in questa circostanza. Quello che però purtroppo succede, è che i consigli ricevuti non sono efficaci. Se hai provato a metterli in pratica te ne sarai già accorto da solo. Verosimilmente ti sarai sentito dire dai tuoi amici: "Stupiscila, falle una sorpresa, regalale un bel mazzo di rose, mandale una lettera, parlane sinceramente e dille come davvero stanno le cose". Oppure abbiamo una seconda categoria di amici: i Rassegnati. I rassegnati ti diranno: "Doveva andare così, se è destino un giorno vi rincontrerete, morto un papa se ne fa un altro, chiusa una porta si apre un portone"...bla bla bla. Tutte parole che si porta via il vento! Quello che ti hanno detto sono soluzioni dettate ancora una volta dall'istinto, non certo da un'accurata analisi e da un'idea ragionata. Nella migliore delle ipotesi potrà capitarti di parlare con un amico che è riuscito nell'impresa di ritornare insieme alla sua ex ragazza. Qualora dovessi chiedere consiglio a lui, riceveresti una risposta che sicuramente è presente in questo manuale. Ovviamente puoi ascoltare ciò che ha da dirti, ma se vuoi avere una visione più ampia e completa, e adottare un vero protocollo d'azione, devi affidarti a chi ha un'esperienza non limitata ad un unico caso, ma una visione più ampia

possibile della situazione. **ERRORE 5:** Niente consigli di amici. Probabilmente una volta provate tutte le opzioni, in preda alla disperazione, ti sarai rivolto ad un amico comune, suo fratello/sorella con il quale hai un ottimo rapporto, o ancora alla sua migliore amica o addirittura a sua madre, e a questi avrai chiesto di parlare alla tua ex ragazza, di farla ragionare, di ripensarci, di dirle che sta sbagliando. Niente da fare amico mio, qui quello che sta commettendo un errore sei di nuovo tu. E non è un errore da poco! Tieni alla larga dalla vostra relazione qualsiasi persona. La tua ragazza vedrà una grande debolezza in te, e sentirà un forte senso di intrusione nella sua sfera privata da parte tua, che hai spalancato le porte della vostra relazione ad

altri, spiattellando come stanno le cose. In realtà quello che cerca la tua donna è un uomo capace di risolversi da solo i problemi, di affrontarli e risolverli in prima persona, non uno che quando tutto va bene e fila liscio è un superuomo, e alla prima difficoltà scappa piangendo a chiedere aiuto alla mamma. Comportati da uomo, rimboccati le maniche: è un tuo problema? Devi pensare come risolverlo da solo! **ERRORE 6:** Delegare a negoziatori. Il non avere la situazione sotto controllo, non sapere cosa la tua ragazza stia facendo, con chi esca, dove sia nei vari momenti della giornata, che cosa stia pensando e per quale motivo non ti cerchi, sono pensieri che occupano costantemente la tua mente. E per quanto tu ti senta fortemente spinto a cercare di scoprire tutte queste cose, ti invito a demordere. Smetti di controllare continuamente la sua pagina su Facebook per vedere cosa faccia, smetti di controllare il suo ultimo accesso su Whatsapp, smetti di chiamarla o inviarle messaggi ad ogni ora del giorno e della notte. È giunto il momento di toglierle terreno da sotto i piedi. Toglile quella certezza che la pone in una posizione di vantaggio nei tuoi confronti. Non deve essere convinta che in qualsiasi momento possa tornare indietro perché tu sarai lì ad aspettarla. In amore vince chi fugge. Questa massima tanto vera quanto efficace va applicata da subito. **ERRORE 7:** Controllare la sua vita. Già da ora ti invito ad attuare un contatto zero nei suoi confronti, evitando così qualsiasi forma di comunicazione, inclusi quelli sopra citati. Ora voglio darti un'altra massima molto vera e importante: Per conquistare una donna non bisogna avere paura di perderla. È fuori discussione che tra i due a dimostrare meno coinvolgimento sia proprio lei. Magari in passato era il contrario, la tua ragazza era alla ricerca continua delle tue attenzioni, ti cercava per prima, ti scriveva molto più di frequente, faceva un sacco di cose per te. Ora c'è stata un'inversione dei ruoli. Sei tu che, non ricevendo più quelle attenzioni a cui avevi fatto l'abitudine, investi nei suoi confronti per ottenerle ancora. Tuttavia questo cambio radicale di comportamento, correrle dietro improvvisamente, dimostrarti ossessivamente presente e interessato, non ti farà guadagnare punti, anzi, la infastidirà profondamente. Quello che dovrai fare ora è l'esatto opposto, lavorare sul principio di scarsità: l'unico modo che hai perché lei ti cerchi, è far sì che ti desideri. Cos'è che tutti vogliamo? Quello che non possiamo avere. Perché ora rivedi la tua ex più di ogni altra cosa? Perché non ce l'hai più, perché non la puoi più avere, perché si desidera ciò che non si ha!

Cosa succede dopo che la tua ragazza ti ha dato il benservito? Tu non accetti che lei si stia allontanando da te. Non condividi che stia prendendo questa decisione, che le cose stiano andando in maniera opposta a come avevi previsto, e la cerchi più e più volte per parlarne con lei, per spiegarle che le cose non stanno così, che si può rimediare e che non è il momento di mollare, ma invece è il momento di stare più uniti. Peccato che queste cose gliele avrai già dette e ripetute migliaia di volte, lei non ha cambiato la sua decisione, e tu stai cercando ancora una volta di spiegargliele. Bene, non c'è un punto di incontro, non siete sulla stessa frequenza. È come se lei fosse un'emittente radio che trasmette su una certa frequenza ma tu fossi sintonizzato su un'altra frequenza. Il segnale trasmesso non arriva e tu non sarai in grado di sentire ciò che realmente ti sta trasmettendo. Quindi potrebbe accadere che dopo qualche giorno che non vi sentite né vi vedete tu inizi a chiamarla ripetutamente per chiederle di uscire e parlare. All'ennesima volta, per disperazione, accetta, e si presenta all'incontro abbastanza seccata e non predisposta a parlarti ancora una volta delle solite cose. Tu ritrovi di fronte a te la tua donna, la persona che desideri e sogni giorno e notte. Purtroppo però non è la stessa, non risponde come vuoi tu, come ti aspetti, come in fin dei conti è sempre stato. Hai di fronte a te il più gelido dei pezzi di ghiaccio, un estraneo sarebbe più caloroso della tua ex, allora proveresti ancora una volta a parlarle, a spiegare le tue ragioni, ma senza ottenere alcun risultato, se non quello di prendere un'ulteriore batosta al morale. La tua ragazza ti ha chiuso le porte, e non importa quello che c'è stato prima, quello che avete passato o vissuto insieme. Ha voltato pagina, e non pensa minimamente a ritornare sui suoi passi. **ERRORE 8:** Cercarla per chiarire le cose. Quello che succederà sarà esattamente l'opposto di quello che vuoi ottenere. La tua ex ragazza sentirà di aver fatto la cosa giusta lasciandoti. È ciò che realmente desideri? Se la tua risposta è no, smetti immediatamente di cercarla e qualora sia lei a cercarti per parlare, declina gentilmente l'invito dicendole che magari avrete modo in futuro di discuterne. I suoi desideri di razionalizzare la separazione rimarranno vivi dentro di lei e non le darai la certezza di aver preso la decisione corretta. Tutte le donne evitano gli uomini deboli e insicuri. Partendo da questo presupposto ti dico che è altrettanto vero che a tutti capita di sbagliare, di commettere degli errori. E quando

questo accade è necessario ammettere e riconoscere che si sta commettendo uno sbaglio. Chiedere scusa non è un segnale di debolezza, ma una dimostrazione di rispetto e capacità di analizzare la situazione in maniera analitica. C'è però un corretto modo anche nel formulare una scusa, e non è sicuramente supplicare la ragazza o chiedere continuamente perdono per gli errori fatti. Chiedere scusa una volta è più che sufficiente, aumentare il numero di scuse fa sì che la tua donna ti etichetti come: debole, insicuro, bisognoso di approvazione. Quindi tartassare la tua ragazza chiedendole di offrirti una seconda chance, sortirà l'effetto diametralmente opposto e non otterrai ciò che chiedi. Scoppiare in lacrime davanti a lei, inginocchiarti implorando il suo perdono, la allontanerà dall'uomo debole e fragile che stai dimostrando di essere. Ora invece devi dare prova di essere uomo! Devi

farle capire che lasciarti è stato lo sbaglio più grande che abbia potuto fare nella sua vita. **ERRORE 9:** Stare ai suoi comodi Andare ai suoi piedi e pregarla è una scena patetica, di fronte alla quale nessuna donna vorrebbe mai trovarsi. La dignità non va calpestata, e lei non va messa su un piedistallo! Assumerti tutte le colpe di ciò che è successo, rimpiangere cose accadute in passato, credere che lei fosse perfetta e non sbagliasse mai, o pensare che un'altra ragazza così non esista al mondo, sono tutte cose che devono uscire definitivamente dalla tua mente, e che ti stanno solamente annebbiando il cervello. È giunto il momento di smettere di idealizzare la tua ex che ti ha lasciato, disinteressandosi, del tuo stato d'animo e del dolore che ti ha provocato. **ERRORE 10:** Idealizzarla Il principio di coerenza è molto importante per dimostrare di essere un uomo di grande valore. Sono certo che avrai sicuramente dato dimostrazione di essere incoerente nel momento in cui sei stato lasciato, magari dicendo inizialmente di acconsentire alla sua decisione, per poi poche ore dopo correre ai suoi piedi implorandola di ripensarci. Oppure minacciandola che, se avesse confermato la decisione di lasciarti, non ti avrebbe mai più visto perdendoti per sempre. Poi ti sarai invece dimostrato disposto ad accettare qualsiasi soluzione, anche solo per vederla e poterle parlare faccia a faccia, fosse anche per 1 minuto. Ma incoerenza equivale a debolezza, insicurezza. La tua donna cerca un uomo dal carattere forte, sicuro di se stesso. Un uomo in grado di governare la sua vita e cavarsela in tutte le circostanze. Devi essere l'autista dell'auto che percorre la strada della vostra vita insieme: lei vorrà sedersi comodamente sul sedile del passeggero, mentre tu pensi a guidare, evitando buche e altri ostacoli e scegliendo la direzione. Lei starà comodamente seduta a godersi il paesaggio, proprio lì, accanto a te, ma con due ruoli ben distinti: lei vorrà sentirsi al sicuro,



perché sa che alla guida ci sei tu. Dimostrarti incoerente e insicuro non farà altro che togliere sicurezze alla tua ragazza, non facendola sentire sufficientemente protetta tra le tue braccia. **ERRORE 11: Dimostrarsi incoerenti** Allaccia le cinture, il viaggio comincia! Ti ho descritto quelli che sono gli errori più frequenti e comuni, probabilmente ne avrai commesso uno o più di uno. C'è una buona notizia. Non importa quanti errori tu abbia commesso, quello che è realmente importante è che da questo preciso istante cambi musica. Tanti uomini hanno commesso quasi tutti questi errori e tanti altri hanno poi rivisto tornare la propria ragazza tra le loro braccia. Se non hai commesso errori gravissimi come minacciarla, o aggredirla fisicamente, puoi farcela. Metti da parte l'istinto, accendi il cervello e fallo lavorare più che puoi. Qui troverai tutte le informazioni necessarie per raggiungere il tuo obiettivo, ma sta a te applicare le nozioni fino a raggiungere il risultato! Invertendo la rotta vedrai che gli atteggiamenti che fino ad ora l'hanno allontanata da te, piano piano la riavvicineranno, accendendo in lei un'attrazione fortissima. Puoi RICONQUISTARLA!



Capitolo 3

IL CENTRO DEL (TUO) MONDO (Il sole e la terra) ● IL BIG BANG ● SFRUTTARE LA DISTANZA ● LE SUE POSSIBILI REAZIONI ● LE TUE CONTROMOSSE ● L'IMBOSCATA ● LA TECNICA DEL MESSAGGIO ● LE SUE POSSIBILI

REAZIONI AL MESSAGGIO In una relazione l'equilibrio è fondamentale, proprio come nel Sistema Solare, dove il Sole e la Terra si influenzano a vicenda. Non c'è bisogno di cercare il controllo o il dominio, ma piuttosto di coltivare una connessione sana e rispettosa. Prenditi del tempo per te stesso e concentrati sul tuo benessere emotivo, così potrai riscoprire la tua autenticità. La distanza può essere un'opportunità per riflettere e crescere. Ricorda che l'attrazione non si costringe, ma nasce dalla reciproca comprensione e apprezzamento. Coltiva una relazione basata sull'amore, il rispetto e la comunicazione aperta. Quindi, in questa fase, lei deve essere per te una creatura invisibile, non deve esistere, e qualsiasi cosa faccia non deve distoglierti da te stesso, perché in questa fase hai bisogno di ritrovare te stesso, e lo farai solamente attraverso il lavoro. Quindi da qui al prossimo mese (4 settimane) la parola d'ordine è **NON CERCARLA**. Questa è l'unica strada che ti può riportare in questa prima fase a riabbracciare la tua ex ragazza.

Però fai molta attenzione, perché se non rispetti questa regola fino in fondo e cedi alla tentazione di farti vivo nella sua quotidianità, anche con un semplice like su Facebook, allora ti sarai bruciato una buona percentuale di riconquistarla, e come nel gioco dell'oca, dovrai tornare all'inizio del tuo cammino, perdendo tempo e reali possibilità di riconquista. Pensa inoltre che la distanza non è un tuo nemico, ma un tuo alleato, nonché la più potente arma che tu possa avere per comunicare a lei che non sei uno zerbino, ma uno che è in grado di condurre in maniera autonoma e matura la propria vita. Tramuterai così la tua lontananza, il tuo distacco, in un silenzio assordante che non tarderà a portarti dei concreti risultati. Potrebbe accadere infatti che, non sentendo più la tua figura come una presenza certa nella sua vita, lei torni a cercarti, desiderandoti nuovamente. Ricorda che l'attrazione non è una scelta, e stare continuamente dietro a lei, ti farà percepire tutt'altro che attraente. Una vera e propria tempesta di emozioni ha travolto la vostra storia, e come in un'esplosione, l'equilibrio che regnava incontrastato è stato sconvolto a causa dell'esplosione stessa, mischiando sentimenti d'amore con quelli di repulsione, fastidio, rabbia e addirittura odio. In questa fase la tua ragazza è più lunatica che mai, in grado di dire tutto e un minuto dopo il contrario di tutto, rimangiandosi quanto detto fino all'ultima parola. Questi sentimenti negativi nei tuoi confronti ti portano ad essere percepito ai suoi occhi come un peso, un problema, una figura da evitare quanto più possibile. Devi lasciare

che le acque si calmino, che i detriti di questa esplosione si posino fino all'ultimo, che la nebbia prodotta dal fumo si diradi per poter vedere chiaramente quale strada percorrere. Anche in questo caso, comprendi bene che l'unica maniera per farlo sia mantenerti a distanza da lei e da ciò che fa. Mi dirai: ma così facendo non rischio di perderla per sempre? Domanda dettata dall'istinto. Eccola, di nuovo lei, la paura di perderla, ma come ti ho già detto, se vuoi conquistare una donna non devi avere paura di perderla. Quello che vedi ora come il tuo peggior nemico si rivelerà essere il tuo più grande alleato: IL TEMPO! Il Big Bang Queste 4 settimane in cui non dovrai assolutamente aver alcun tipo di contatto con lei, serviranno a lei per mettere da parte i pensieri negativi che in questo momento ha nei tuoi confronti, e a te per tornare ad essere quello che realmente sei, sì, perché la soluzione è esattamente dentro di te. SE VUOI PUOI! Se sarai così forte e bravo nel seguire e abbinare le mie istruzioni alla tua forza di volontà, potrai sicuramente riabbracciare la tua ragazza. In questo arco temporale di 28/30 giorni

dovrai rispolverare i tuoi interessi, le passioni e gli hobbies che avevi accantonato durante la vostra relazione. Quando la tua ragazza ti ha conosciuto, eri estremamente attraente ai suoi occhi, perché eri una persona interessante, piena di passioni, interessi, e attività da fare. Avevi una vita ricca di impegni e, probabilmente, avrai abbandonato, mano a mano che stavate insieme. Questo capita alla maggior parte degli uomini che hanno una relazione stabile e duratura. Quando vedono che la loro vita inizia a stabilizzarsi, si siedono sugli allori, dimenticandosi che una donna non va mai data per scontata. Una donna va conquistata giorno dopo giorno. Quando ti ripresenterai alla tua lei, i cambiamenti rispetto all'uomo che eri ultimamente, dovranno essere evidenti da subito. Avrà di fronte quella persona di cui si è perdutamente innamorata e con la quale ha condiviso attimi memorabili della sua vita di coppia. Immagino che non vedrai l'ora di comunicarle quello che stai facendo, quelli che saranno i tuoi formidabili progressi. Non hai bisogno di farlo, non devi comunicare con lei in nessuna maniera. La tua ex verrà a sapere indirettamente quello che stai facendo e sarà incuriosita dallo scoprire come procede la tua vita. Come? Facebook e altri canali social saranno i tuoi alleati. Sfruttare la distanza Posterai spesso delle foto che ti ritraggono in diverse situazioni della tua intensissima giornata, e magari la sera in compagnia di amici e amiche, mentre ti diverti in qualche locale. Ti dovrai sforzare di uscire spesso e volentieri, anche se l'unica cosa che avresti voglia di fare in questo momento è startene chiuso in casa a rimuginare su quanto successo. In giro incontrerai tante persone, comprese amicizie comuni, e saranno proprio queste che riferiranno di averti visto in splendida forma. Come ti ho precedentemente detto, ci sono dei casi in cui semplicemente allontanandoti e prendendo una pausa dalla ragazza, lei ritorna sui suoi passi. Una reazione più plausibile, però, è quella in cui per i primi giorni lei non si faccia vedere né sentire. Quello che posso garantirti è che la tua improvvisa sparizione gli creerà dubbi e domande incessanti. Si chiederà il motivo per cui non la cerchi più, perché non riceve più continue chiamate o messaggi da parte tua, se gli manchi o se magari hai iniziato a

frequentare qualcun'altra. Queste domande scateneranno in lei una sana gelosia che potrebbe portarla a fare un test che le donne fanno continuamente a noi maschietti. Si potrebbe fare avanti solamente per sondare il terreno, solo per capire se ci sei ancora, se sei ancora lì, se le tue intenzioni di prendere le distanze sono serie o se si tratta solamente di un bluff.

Se in questa fase riesci a tenere i nervi saldi e non cadere nella sua tela, sarai a cavallo. Se invece temi che chiudere la porta in faccia possa allontanarvi, la situazione potrebbe diventare irreversibile, e dovrai ricominciare da capo con ancora meno possibilità di riconquistarla. In alternativa, c'è la possibilità che lui mantenga le sue distanze e non si faccia vivo per tutto il periodo. Questo non significa assolutamente che non si stia interessando a cosa tu stia facendo, oppure che sia a conoscenza del tuo percorso. Tuttavia sta ancora rimanendo sulla sua posizione, e il tempo passato non è sufficiente per farle muovere alcun passo verso di te. Le sue possibili reazioni. In realtà la contromossa è una sola: mantenere la calma e il sangue freddo. Se non ti contatta o sembra disinteressata, non farti prendere dal panico. Il suo comportamento non è strano né atipico, quindi non c'è motivo per te di preoccuparti o andare in ansia riguardo a questo. Dopotutto non si basa su questo la tua tattica. Come ben sai, quello che devi fare è toccare i 3 pulsanti, le tre leve emozionali che riaccenderanno l'attrazione nei tuoi confronti, perché l'attrazione non è una scelta. Quindi, nel caso in cui si verificasse questa eventualità, continua a rimanere concentrato sul percorso che stai facendo per riportare te stesso al centro di tutto. Qualora la tua ragazza facesse un tentativo per vedere se le tue intenzioni sono reali o se è una finta, mantieniti distaccato, fornendole risposte leggere, distaccate ma cortesi e prive di coinvolgimento emotivo. Tieni presente che spesso in questi casi, l'avvicinamento avviene attraverso un messaggio Whatsapp oppure Facebook, cosa positiva, perché così non è in grado di sentire il tuo tono di voce, che ancora in questa fase non risulterebbe privo di emozioni. Ricordati che parlare con una ragazza è un po' come muoversi in un negozio di cristalli, fai un passo sbagliato e...patatrac! Il danno è fatto. Le donne hanno un radar paragonabile a quello dei servizi segreti americani: la tua ragazza sarebbe in grado di smascherarti già da come le risponderesti. Inviarle un messaggio di risposta ti consente di prendere tempo e ragionare una risposta leggera, cortese, ed emozionalmente distaccata. E così dovrai fare ogni qualvolta ti dovesse contattare durante il periodo di distacco da lei. Un esempio di messaggio di risposta potrebbe essere il seguente: Lei- Ciao, come va? Tu- Tutto bene, ciao! C'è ancora un'eventualità di cui non ti ho ancora parlato. La tua ragazza ti contatta per gettarti addosso tutta la sua rabbia, per incolparti di ciò che è successo, come se non bastasse il male che già ti sta facendo.

Anche in questo caso devi mantenere una calma serafica, ascolta quello che ha da dirti e rispondi che sei dispiaciuto che le cose siano andate così, poi riprendi con il tuo "contatto zero". La tua ragazza si troverà spiazzata dalla tua reazione, e i sensi di colpa per aver

preso una decisione sbagliata inizieranno ad albergare nel suo cervello. Tra le numerose cose che potrebbero accadere in questo periodo, nel quale il tuo percorso di riconquista procede a grandi falcate, tempo e distanza agiscono per te mentre tu lavori per ritrovare te stesso, devi prestare particolare attenzione all'imboscata. La tua ragazza spiazzata e disorientata da questo tuo repentino cambiamento, ti contatta per chiederti un confronto, un incontro chiarificatore. La prima cosa che ti verrà in mente sarà che non ti possa capitare cosa migliore. Niente di più pericoloso di ciò che può accadere in questa situazione. Nella migliore delle ipotesi, se sarai bravo, riuscirai a declinare garbatamente l'invito, dicendo che non è il caso di parlare e che le cose sono già abbastanza chiare così come sono ora. Naturalmente mantenendo sempre un tono leggero, cordiale ed emozionalmente neutro, come se stessi parlando con la cassiera del super - mercato. Nella migliore delle ipotesi dicevo appunto...perché quello che succederà è che tu non sei ancora pronto per affrontare un confronto con lei, la tua emotività ti co - manderà di chiederle disperatamente di tornare sui suoi passi, di dirle che la tua vita senza di lei nulla ha più senso, perché tu sei ancora follemente innamorato di lei. Dall'altra parte lei, non è assolutamente intenzionata a tornare con te, e non farti ingannare dalle sue parole. Qualsiasi cosa ti possa dire, **QUALSIASI**, anche se ti dovesse dire che è ancora innamorata e ha capito di aver fatto uno sbaglio enorme, e che ora vuole rimediare all'errore, non cedere. Ricorda che è un'imboscata! Le probabilità di cedere alle sue parole, magari addirittura vederla scoppiare in lacrime di fronte a te, sono altissime. Ma appena mostrerai segnali di cedimento, accettando le sue scuse e decidendo insieme di ripartire, vedrai che le cose sembreranno tornare a posto, tutto sembrerà tornato come prima, anzi, anche meglio di prima. L'imboscata Però questa situazione idilliaca avrà durata breve, dopo solamente 5/7 giorni la verità verrà inevitabilmente a galla, e ti sarai irrimediabilmente bruciato la possibilità di riconquistarla: fine dei giochi, **GAME OVER!** Non farti prendere dalla paura di rifiutarla o non dimostrarti aperto e comprensivo alle sue richieste, non la perderai, anzi.

Vedendoti distaccato, nei giorni seguenti, il desiderio di tornare con te crescerà in lei ancora di più, e non c'è cosa più facile che ulteriori segnali di riavvicinamento si susseguano uno dopo l'altro: dal semplice sms alla chiamata, o addirittura un piccolo regalo per te. Sta avvenendo un'inversione dei ruoli, quello da riconquistare tra i due sei diventato tu. In questi casi sì che le cose si fanno realmente positive. Come un funambolo stai percorrendo la tua strada sospeso nel vuoto, i tuoi piedi poggiano su un sottile filo. Devi stare attento a come posizionare i tuoi piedi un passo dopo l'altro, lentamente, senza fretta e con estrema concentrazione, altrimenti cadrai nel vuoto, e non ci sarà una rete di protezione a salvarti! Esiste una tecnica che è estremamente efficace, ma che consiglio di adottare solo se si verificano determinate circostanze. Ora che ti ho parlato di come dovrai comportarti in questo mese di contatto zero con la tua ex, ti lascio con questa chicca. Puoi inviargli un messaggio sincero per comunicare che hai compreso la situazione e che la tua vita prosegue, anche se non condividi la sua scelta. Tuttavia, è importante tenere presente che

questa tecnica richiede l'applicazione rigorosa di alcune regole specifiche, quindi ti invito a non utilizzarla se non rispetti tutti i punti che sto per elencare. Come ti dicevo però ci sono delle regole ben precise per poter applicare questa tecnica, e ti invito a non usarla qualora non rispettassi tutti i punti che ti sto per elencare. ● La vostra separazione non deve aver superato 1 mese. Qualora il periodo del distacco fosse superiore ai 30 giorni, non applicare la tecnica ● Gli errori che hai commesso fino a ora non sono tanti o ripetuti nel tempo. Ad esempio non l'hai seguita, cercata continuamente, scritto o telefonato più e più volte. ● Siete alla vigilia di una ricorrenza particolare come può essere il tuo/suo compleanno, il vostro anniversario, o magari nel periodo delle feste di Natale o San Valentino o Pasqua. Mi raccomando, qualora non rientrassi in queste condizioni ti invito a non utilizzare la tecnica del messaggio e continuare come se nulla fosse con il tuo periodo di training personale. Qualora invece rientrassi in uno dei tre punti sopraelencati, ti spiego in cosa consiste la tecnica del messaggio. Dovrai recapitare appunto un messaggio alla tua ragazza, un biglietto dal contenuto strategico, che abbia l'obiettivo di accendere in lei alcuni schemi emotivi che possano rimanerle ben impressi nella mente. La tecnica del messaggio Qualora riuscissi a rientrare nella casistica di un prossimo evento (Natale o compleanno), il biglietto risulterebbe meno forzato e più spontaneo ai suoi occhi, e la tecnica risulterebbe essere ancor più efficace. Non stupirti se passati pochi giorni dalla ricezione lei dovesse contattarti. Puoi scegliere il metodo che più preferisci per recapitarle il messaggio. Quello che consiglio di utilizzare come via preferenziale è il classico biglietto

scritto a mano. Un biglietto scritto implica che uno ha dedicato tempo e ha ragionato bene sulla decisione presa, non è una decisione presa in un momento di ordinaria follia. Altri canali per utilizzare questa tecnica possono essere una mail, o una lettera inviata per posta. Ma mi raccomando di non utilizzare i canali social, o sms, quindi no Facebook, no Whatsapp o altre chat. Il messaggio non va accompagnato da alcun tipo di regalo o spiegazione. Ecco uno schema di come dovrà essere composto il messaggio (sei autorizzato ad apportare qualche piccola variazione per renderlo un po' più personalizzato): Ciao (nome della tua ex) Volevo farti i miei migliori auguri per (scrivere l'evento in arrivo)/Ti scrivo per salutarti e augurarti il meglio per il tuo futuro. Ritengo che la tua decisione di allontanarci sia stata tutto sommato corretta. Ti ritengo una gran persona ma per noi non era il momento giusto. Ci sono delle importanti novità che si stanno aprendo di fronte a me, magari tra qualche mese ci incontreremo e ti racconterò come stanno procedendo le cose! Intanto ti faccio un in bocca al lupo per i tuoi progetti e tutte le cose che stai portando avanti. Buona fortuna! (nome tuo) Questo messaggio è talmente distante da quello che senti e provi in questo momento che se leggerai gli ultimi messaggi che hai inviato alla tua ex non troverai minimo riscontro nei testi. Proprio per questo, dovrai poi subito tornare al contatto zero e non contattarla ulteriormente, perché devi poi dimostrare coerenza e far sì che alle parole corrispondano i fatti. La tua ragazza resterà disorientata dal tuo atteggiamento, sarà incuriosita dai cambiamenti che stanno interessando la tua vita e cercherà di scoprire i

motivi del tuo repentino cambio di atteggiamento. Inizierà ad acquisire consapevolezza di aver perso controllo su di te e sulle tue scelte, capendo che non ha più il potere di condizionarle. Anche in questo caso è possibile che si verifichino differenti reazioni a questo tuo comportamento. C'è infatti la possibilità concreta che la tua ex non si faccia sentire e continui a condurre la sua vita come se niente fosse accaduto. Ti invito a mantenere lo stesso atteggiamento, senza aspettarti segnali da lei o farti alcun tipo di illusione. Nulla deve deconcentrarti da questa fase di allenamento.



Se dopo aver letto le tue parole, ti contatterà, che sia per tenderti un'imboscata o per esprimere rimostanze riguardo al passato o altre comunicazioni simili, continua ad utilizzare le modalità di cui ti ho parlato finora. Interagisci con lei in modo gentile, cortese ed emotivamente neutro, senza fare riferimento al vostro passato o ai problemi che hanno causato la vostra crisi. . Ora hai bisogno di riportare gli schemi in ambito positivo, lasciando da parte la negatività degli ultimi periodi. I brutti pensieri e i ricordi pesanti devono lasciare spazio a quelli positivi e situazioni divertenti che consentiranno di farti percepire come una persona piacevole e di valore con la quale è bello passare giornate allegre e spensierate. Le sue possibili reazioni al messaggio



Capitolo 4

LE REGOLE DEL “NESSUN CONTATTO” ● Perché funziona così (maledettamente) bene ● Regola N°1: Determinare se è possibile utilizzare il “nessun contatto” ● Regola N°2: Entrare nella tattica nessun contatto dopo una rottura ● Regola N°3: Fai che i ricordi di lei spariscano ● Regola N°4: “Nessun contatto” significa Nessun Contatto! ● Regola N°5: Non basta aspettare con le mani in mano Ci sono molte informazioni che riguardano le regole del nessun contatto, o come è più comunemente conosciuto – il regolamento del nessun contatto. Questa tattica è principalmente conosciuta e usata come completa strategia per aiutare a riconquistare la tua ex. Questo, naturalmente funziona, se la tattica del nessun contatto è utilizzata per le sue funzioni primarie. Un grande luogo comune è che il nessun contatto consiste semplicemente nel tagliare ogni tipo di comunicazione con la tua ex e sparire per un po’. Questo è alquanto vero, ma c’è

molto di più. Ci sono delle regole che devi seguire, mentre blocchi la comunicazione con la tua ex. Ci sono azioni specifiche che devi conoscere e fare, anziché aspettare con le mani in mano.

Questa regola del nessun contatto è solo un approfondimento per aiutarti a capire un po' di più su questa tattica, così come utilizzarla correttamente per aiutarti a riconquistare la ex. La regola di nessun contatto non può sempre essere utilizzata. La prima regola è quella di stabilire se la puoi utilizzare o no. Ecco alcuni motivi per cui non dovresti utilizzare la regola del Nessun contatto. ● Se hai bambini con la tua ex. ● Vai a scuola con la tua ex. ● Lavori con la tua ex. ● Vivi con la tua ex. Se la tua situazione di rottura comprende uno di questi punti sopra, non puoi usare NC (Nessun Contatto) Invece di NC, dovrai utilizzare un contatto limitato. NON usare contatti limitati se poi sfoci nel rigido nessun contatto. Non funzionerà e tu rovinerai le tue possibilità. REGOLA N° 1: Determinare se è possibile utilizzare il nessun contatto Quando sarai pronto, prenditi del tempo per te stesso dopo la rottura. Evita di cercare di riconquistare la tua ex o convincerla che ha sbagliato a lasciarti. Le emozioni sono ancora intense, e interferire solo peggiorerebbe le cose. Non cadere nella trappola delle commedie romantiche che ci insegnano che dobbiamo combattere per le nostre ex, specialmente noi uomini. Non lasciarti ingannare, la maggior parte di quelle situazioni è solo fantasia senza senso. Concentrati sul tuo percorso di crescita personale e lascia che entrambi troviate la vostra strada separata. Se hai già preso spunto da alcune commedie romantiche per combattere o con - vincere la tua ex a stare insieme, probabilmente ti sei reso conto quanto questo NON funzioni nella vita reale. Potresti esserti accorto che discutere con la persona con cui hai avuto una relazione del desiderio di tornare insieme può allontanarla ulteriormente. Ti consiglio di intraprendere il "nessun contatto" il prima possibile! Non è necessario comunicarlo esplicitamente all'ex partner, basta agire di conseguenza REGOLA N° 2: Entrare nella tattica nessun contatto dopo una rottura Le rotture sono estremamente difficili, e so quanto sia difficile non pensare alla tua ex. Mi ricordo che lei era nei miei pensieri costantemente. Questo mi ha fatto venire voglia di rompere e contattarla di nuovo, e tu probabilmente stai attraversando questo adesso. Ecco perché è altamente imperativo che tu raccolga tutte le cose che ti ricordano lei e le metta via. I ricordi non fanno altro che aumentare la sofferenza del cuore. Quello che ho fatto quando ho trascorso il periodo del nessun contatto è stato realizzare che questo non era il momento di essere sentimentale. Ho buttato via tante cose che mi

ricordavano la mia ex. Sì, ho scartato un sacco di roba. Non sto dicendo che devi fare questo, ma allontanare questi ricordi dalla tua vista ti sarà di aiuto. Ho inscatolato cose come foto e regali e li ho conservati in qualche posto che non era facile da raggiungere. In realtà, non ricordo nemmeno adesso dove li ho messi anche se io e la mia ex siamo di nuovo una coppia. Ancora non l'ho ri-aggiunta su Facebook, siccome l'avevo cancellata, perché sapevo che avrei guardato il suo profilo. Ora potresti pensare che sia un po'

estremo buttare via i suoi ricordi e cancellarla da Facebook. Potresti aver ragione a pensarlo. Tutto ciò che so è che se avessi tenuto il suo profilo Facebook e l'avessi guardato durante un momento di debolezza, è probabile che avrei potuto vedere qualcosa che mi avrebbe portato fuori dai limiti. Forse avrei visto un post sul suo profilo del nuovo ragazzo con cui stava uscendo e di quanto era speciale. Forse avrei visto cose terribili scritte su di me. Non lo so, ma leggere queste cose non mi avrebbe comunque aiutato. Mi avrebbero spinto a fare cose stupide, come rompere la regola del nessun contatto e ricontattarla. Sapevo che non era il momento di mentire a me stesso. Ero completamente onesto con me stesso. **REGOLA N° 3:** Fai che i ricordi di lei spariscano Sapevo esattamente quello che ero in grado di gestire e di non gestire. Sii onesto con te stesso. Non mentire. Impacchetta ogni ricordo di lei e allontanalo dalla tua vista. Se sai di non poter reggere leggendo cattive notizie o non vuoi leggere dei suoi appuntamenti, l'unico modo per farcela è cancellarla da Facebook o non seguirla su Instagram o TikTok. Mi sorprende davvero quando qualcuno pensa che sia accettabile ignorare questo semplice concetto. Pensano che sia giusto scrivere semplicemente un messaggio per vedere come sta, o per cercare di stabilire una sorta di contatto mentre raccontano a se stessi di non farlo. Guarda, durante le regole di nessun contatto, non cercare la tua ex, non vedere cosa sta facendo, non importunare i suoi parenti o amici per ottenere sue notizie. Sparisci da lei e/o dal suo mondo per un po'. Fai il meno possibile. Sì, questo è estremamente difficile da fare all'inizio quando ti manca molto qualcuno. Non mentirò e dirò che è facile. Non lo è. Tuttavia, deve esserci spazio tra te e la tua ex dopo la rottura. Non c'è altro modo. A meno che, naturalmente, tu non voglia perdere la possibilità di riconquistarla. Ricorda: la maggior parte delle volte quando una ex dice: "possiamo restare amici", non intende questo veramente. Oppure, inserirti nella zona amico o "friends zone" dopo aver rotto significa qualcosa anche peggiore come:

Ti voglio usare come RETE DI PROTEZIONE! **REGOLA N° 4:** Nessun contatto significa nessun contatto! Questa è una situazione difficile da affrontare se sei stato lasciato/a, e sai una cosa? Tu sei l'unico che può permettersi di ritrovarsi in questa posizione. Statisticamente, le persone tendono ad utilizzare la rete di protezione dopo una rottura, ma ricorda che sia uomini che donne lo fanno, quindi fai attenzione! Per dirla semplicemente, se accetti di essere una rete di protezione, avrai gli stessi doveri di un fidanzato, ma la tua ex non avrà le stesse responsabilità da fidanzata verso di te. Come pensi che finirà questa situazione? Ci sono due scenari di come una rete di protezione o più comunemente chiamata situazione "piano di emergenza" finirà. Sono sicuro che puoi intuire il primo. Il primo, e più comune, è che chi viene usato come piano di emergenza, finirà con il sentirsi frustrato. È una sensazione naturale quando qualcuno viene USATO! Questa frustrazione porterà di nuovo a litigare in continuazione. E indovina un po'? Ti ritroverai al punto di partenza. C'è una buona possibilità che la tua ex ti ignorerà ancora. Non la riavrai, né avrai un rapporto di amicizia con lei. Sarai nuovamente nel Nessun contatto. Molto probabilmente per sempre. L'altro risultato di essere un "piano di emergenza" è che tu aiuterai la tua ex a

ritenerla fuori dalla vostra relazione. Non sbagli che c'è la paura di rimanere soli. Anche se è stata la tua ex a cancellarti dalla relazione. Molto probabilmente, ti terrà vicino solo quando le cose non vanno bene. Usiamo un classico esempio qui. Come piano di emergenza, sarai usato quando la tua ex ha momenti di debolezza e si sente sola. Ragazzi, fate attenzione qui, e questo è dove la maggior parte di voi sbaglierà completamente permettendo a te stesso di essere un piano di emergenza. Scoprirai che avrai ancora i doveri di un fidanzato, mentre lei eviterà le responsabilità da fidanzata verso di te. In poche parole, significa che non farete sesso, ma dovrai stare a sua completa disposizione. Lei ti sta tenendo vicino mentre cerca qualcosa di meglio. Quando arriva qualcosa di meglio, sarai dimenticato. Entrambe le situazioni della sindrome rete di protezione terminano con esattamente lo stesso risultato, cioè che TU PERDI! Il modo per evitare di essere usato è la regola del NESSUN CONTATTO! Invece di permettere alla tua ex di immaginarsi lentamente senza di te, la costringi ad una fredda crisi di astinenza. Se sei un fumatore, sai che avrai poche possibilità di sopportare al 100% una crisi di astinenza dal fumo. Ecco perché si raccomanda di allontanarsi lentamente dalla nicotina. È decisamente lo stesso concetto. Non permettere a te stesso di essere utilizzato come rete di protezione. Risparmiate il dolore e il tempo. Ti troverai nel nessun contatto a prescindere.



La differenza è raggiungere il nessun contatto permanentemente, perdendola per sempre, o usare la regola del nessun contatto per un po' di tempo per aiutarti a riconquistarla. Cavolo, se avessi un centesimo per ogni volta che qualcuno fa questo enorme errore, sarei milionario. Sfortunatamente, questo è uno degli errori più comuni e dannosi che la gente fa riguardo alla regola del nessun contatto. Non conoscono bene questa tattica e sbagliano ad

applicarla. Non basta sedersi e aspettare sperando che lei ti contatti. Questa attesa genera ansia e frustrazione. È molto strano che la maggior parte delle persone che cercano di riconquistare una ex facciano esattamente questo quando sono nel periodo del nessun contatto. Guardare una pentola non la farà bollire più velocemente, giusto? Attendere e non fare nulla ti farà semplicemente pensare alla tua ex più facilmente. Allora cosa fare? Usare questo periodo di distanza per creare la miglior versione di te stesso, così quando ci sarà di nuovo il primo incontro, lei vedrà un uomo molto diverso da come l'ha lasciato. Non vedrà più un uomo pieno di dolore e supplichevole, che aspetta solo un cenno della sua principessa per tornare in festa come un cagnolino. No, troverà un uomo che ha fatto una trasformazione: un UOMO ALPHA! REGOLA N° 5: Non basta aspettare!



Capitolo 5

DIVENTA IL SUO CHIODO FISSO IN MENTE (Anche se dice di non volerti più) ● DIVENTA ALPHA MENTALE ● IL RAPPORTO TRA TE E GLI ALTRI ● LA QUALITÀ' DEL TEMPO ● IL LEADER Durante questa importante fase in cui sei totalmente distante e distaccato dalla tua ex, devi lavorare su di te. Come abbiamo già detto devi rispolverare te stesso, devi ritrovare

quell'uomo che l'ha fatta innamorare. In questo capitolo ti spiegherò esattamente come fare, su quali punti lavorare. Prova a pensare a come stai adesso: qual è il tuo stato d'animo, la postura del tuo corpo, i tuoi pensieri e il tuo inner game? (L'inner game è il nostro mindset, ovvero il nostro modo di pensare, la nostra visione della realtà, la nostra autostima, l'insieme delle nostre credenze e delle esperienze) Quando hai conosciuto la tua ragazza e l'hai conquistata fino a farla innamorata di te, avevi lo stesso atteggiamento? Credo proprio di no!

Quando l'hai conosciuta, l'hai invitata a uscire, la prima volta che avete fatto l'amore eri un uomo diverso, sicuro di se stesso e intraprendente. Non avevi paura di sbagliare, ma eri concentrato sul tuo obiettivo. Prova a mettere a confronto quello che eri prima con quello che sei ora. Noteresti due personalità completamente differenti, anche il linguaggio del corpo sicuramente non è paragonabile. Considera che quando parliamo con una persona il linguaggio verbale conta per circa il 7%, sommando a questo il paraverbale, arriviamo al 45%. Questo significa che il linguaggio del corpo ha un'importanza straordinaria e incide in ciò che diciamo per circa il 55%. Proprio per questo motivo ti parlo spesso facendo riferimento al linguaggio del corpo o body language. Questo processo che differenzia le due fotografie di te stesso, che puoi scattare mentalmente (prima e dopo), è fisiologico. I cambiamenti che ora noti in te rispetto a prima sono iniziati già durante la tua relazione, fino a radicarsi nella tua persona proprio ora che la separazione tra di voi è avvenuta. Di conseguenza in questo momento la tua autostima è ai minimi storici, non hai capacità di reagire alla situazione, si capisce che stai passando un brutto periodo solamente a guardarti in faccia. Credimi, in questa situazione non riusciresti ad attrarla neppure se fossi il più bello al mondo e con un fisico perfetto. In conclusione, l'obiettivo ora è sviluppare una mentalità sicura e attraente, mostrando tutte quelle caratteristiche che generano attrazione. È essenziale comprendere che l'attrazione NON È UNA SCELTA, né dipende da lei. Il comportamento alfa è l'atteggiamento che esprime leadership, dominanza, padronanza della situazione, è l'atteggiamento del capo branco e che ti piaccia o meno è un tratto che scatena una fortissima attrazione in qualsiasi donna. Quando dico qualsiasi, intendo anche la tua ragazza, e so benissimo che tu ritieni che la tua ragazza sia diversa dalle altre, sia speciale. Ma posso garantirti e mettere la mano sul fuoco, senza timore di scottarmi, che anche la tua ragazza cerca un uomo forte, sicuro di sé, in grado di badare a se stesso e uscire a testa alta dalle situazioni di difficoltà. Ci sono delle caratteristiche che inevitabilmente generano attrazione. Genera attrazione la figura di un professore all'università, l'insegnante di un corso, un ufficiale in divisa, uno chef esperto mentre lavora. Riassumendo è attraente chi dimostra di sapere, o più in generale dimostra abilità. Quindi è

ora di riprendere a fare tutte quelle attività che andranno a riempire la tua giornata, accompagnandoti a fine giornata stanco morto e ti permetteranno finalmente di riposare bene.

Sono proprio quelle attività che ti faranno percepire come un uomo interessante, in grado di organizzare la propria vita e di prendere decisioni importanti. Ti consiglio di iniziare con l'iscriverti in palestra. Un corpo ben allenato è sicuramente più affascinante di un corpo privo di muscoli. In più, così come noi siamo attratti da un seno prosperoso, le nostre amiche non disdegnano dei pettorali ben definiti e la fantastica tartaruga sull'addome. Quando hai conosciuto la tua lei, la cosa che ha fatto scattare la scintilla inizialmente sarà stata l'attrazione fisica, vi siete piaciuti. Successivamente avrai scoperto le numerosissime caratteristiche che ti hanno Diventa alfa mentale fatto innamorare di lei. Inoltre la palestra scaricherà le tue energie nervose. Oltre alla palestra sarebbe utile e interessante iscriversi a qualche corso, di qualsiasi natura esso sia. Che sia un corso di cucina, di pesca, di formazione professionale o personale. Iscriverti a un corso ti inserirà in un contesto nuovo, facendoti uscire dalla tua zona di comfort, e aiuterà le tue capacità di adattamento a svilupparsi ulteriormente. Allo stesso modo praticare uno sport di squadra ti consentirebbe di allenare la tua mente e il tuo corpo, in più di entrare a far parte di un gruppo di uomini. Stare in mezzo agli uomini ti consente di evidenziare i tratti maschilini che differenziano gli uomini dalle donne. Pensare che una cena con amici a base di pizza e birra parlando di sesso e calcio, sia tempo sprecato o superficiale, è un errore. Organizza un paio di uscite a settimana con amici uomini, e fate cose da maschi. Come già detto, quello che cerca una donna è un vero uomo che le stia accanto. È quello devi essere tu, il suo uomo. I tratti maschilini possono essere sviluppati attraverso l'allenamento, e non c'è miglior allenamento che uscire in una cerchia di maschi. L'uomo sicuro di sé ha un fascino incredibile, l'uomo che è in grado di sapere in ogni circostanza cosa fare e come farla. Stiamo parlando di sicurezza. La sicurezza è un tratto fondamentale per diventare un alfa mentale. Un uomo sicuro è un uomo che riesce a:

- Mettere se stesso prima di tutto. Questo non significa che te devi essere indifferente davanti ai suoi bisogni, fare finta che non rispetti nessun altro oppure che te ne fregghi di tutto e di tutti. Significa che sei consapevole dei tuoi bisogni personali e cerchi di preservarli, e questo vale anche per la tua compagna. E non importa se lei esprimerà delle lamentele riguardo al tuo comportamento, è solo ciò che vuole esprimere. Tuttavia, ciò che non desidera affatto è un uomo che la soffochi con un'eccessiva approvazione, seguendola ovunque e accondiscendendo a ogni sua scelta. È importante prendere decisioni consapevoli e

perseguirle con determinazione .

- Essere determinato in ciò che dice dimostrando coerenza in quello che fa. Quando ti chiede un consiglio, un parere o più semplicemente dove andrete a mangiare la sera stessa, forniscile risposte certe e concrete, non stare sul vago. Ad una sua precisa domanda fornisci una risposta altrettanto precisa. Se ti chiede se vuoi mangiare carne o pesce, la risposta non sarà: "è uguale, mi piacciono entrambe le

cose" ma sarà carne o pesce. Per esempio le potrai rispondere: "Il pesce l'ho mangiato ieri sera. Stasera vorrei mangiare carne!". Allo stesso modo, se ti dovesse chiedere se sta meglio con il vestito rosso o nero, con gli stivali o scarpe col tacco, con i capelli sciolti o legati? Fornisci sempre una risposta che preveda una presa di posizione, non limitarti ad un: "Sei bella comunque". Dimostrati sempre determinato nelle tue risposte, più sicurezza le trasmetti, più si sentirà di potersi fidare di te e delle tue scelte. ● Non cedere a tutte le sue lusinghe. Dimostrarti troppo disponibile o bisognoso di dimostrazioni di affetto farà percepire alla tua ragazza che non sei affatto sicuro e certo dei tuoi mezzi. In determinate circostanze è prezioso mantenere un equilibrio sano e concederti del tempo personale. Non è necessario essere costantemente a disposizione per ogni richiesta. La connessione con la persona amata va coltivata giorno dopo giorno da entrambi. Non prendere nulla per scontato, poiché l'incertezza mantiene viva la passione. I sentimenti possono essere come un gioco di scoprire e sperimentare, come quando il gatto gioca con il gomitolo di lana. Offri e ritira affetto, fai sì che senta la tua dolcezza e presenza poi allontanati leggermente. Questo farà crescere in lei il desiderio di rincorrerti per viverti appieno. ■ Un secondo tratto è l'indipendenza. Essere autonomo significa essere comunque presente nella vostra vita di coppia, ma continuare a ragionare con la tua testa. Non lasciarti influenzare e fuorviare nelle scelte, nelle discussioni, né tantomeno dalla ragione a prescindere. Tu hai una tua testa pensante, USALA! Quando la tua ragazza prende posizione in merito a un acquisto, a un fatto accaduto o in una discussione, non necessariamente la devi pensare come lei. Se non condividi il suo punto di vista sei assolutamente autorizzato ad esprimere il tuo parere. In troppi casi ho sentito gli uomini ripetermi: "Facevamo tutto quello che voleva lei, l'accompagnavo a fare shopping, l'andavo a prendere al lavoro tutti i giorni e la accompagnavo in palestra". Andavamo a fare la spesa insieme e a cena fuori 3 volte a settimana. Quando c'era la partita cambiavo canale perché odiava il calcio...ma quando si è innamorata di te facevi

tutte queste cose? NO, eppure si è innamorata di te. La verità è che ogni persona cerca di cambiare l'altra, e quando riescono a farlo, potrebbe accadere che la relazione finisca. Esprimere opinioni e giudizi differenti dai suoi significa confrontarsi, non scontrarsi. Anche se ciò potrebbe generare piccoli litigi, questo non significa che state rovinando il rapporto. Stai semplicemente mantenendo alto il tuo valore di persona con una testa pensante. Per cui, se non sei d'accordo con qualcosa che la tua ragazza dice, su come si comporta o non la vedi esattamente come lei su qualche questione, diglielo, fatti sentire, non demordere per il quieto vivere! Capiterà durante la tua storia di imbatterti in giudizi su terze persone, e magari su altri uomini, su amici suoi, tuoi, in comune, persone nuove che conoscete, oppure sui suoi ex. Quando parli di queste persone fai molta attenzione a non esprimere un giudizio negativo, a non sminuire gli altri per aumentare il valore di te stesso. Un uomo di valore, un maschio alfa mentale è in grado di riconoscere e valorizzare i pregi delle altre persone, senza idealizzarle, ma rendendo il giusto merito alle qualità di un individuo.

Parlare male di un altro uomo, definirlo debole, incapace, antipatico o sfigato toglierà valore a te, non certo a lui. Dimostrati umile, mantieni un profilo basso e riconosci le qualità delle altre persone. Questo è quello che fa un uomo che non ha paura di un giudizio, di essere giudicato né dalla propria ragazza né da nessun altro. Perché è in grado di riconoscere i propri limiti, e quelli altrui, così come conosce le proprie qualità e quelle altrui. Tu non hai bisogno che un'altra persona ti dica che vali, lo sai benissimo da solo. Se ti dicessi che sei un buono a nulla ti lasceresti condizionare dal mio giudizio e inizieresti a pensare realmente questo di te? Non credo. Sei tu che sai realmente chi sei e quanto vali. Di conseguenza non devi mai dimostrarti toccato dal giudizio di terzi, neppure dal giudizio della tua ragazza. E un uomo che non ha bisogno di approvazione non ha bisogno di chiedere, lo sa! Chiedere conferme come: "Avrò fatto bene a tagliare i capelli? Chissà cosa penseranno di me? Secondo te sto simpatico a tua cugina? Ti è piaciuto fare l'amore con me? Mi pensi? Mi ami? Mi tradiresti? Non mi lasceresti mai vero? Sono tutti segnali di mancata sicurezza in te stesso. Smetti sin da subito di porre questi quesiti, perché non hai bisogno di chiedere, in fondo già lo sai! Il rapporto tra te e gli altri Nella canzone di Jovanotti dal titolo ORA c'è una frase bellissima che dice: "Dicono che è vero che ogni grande amore naufraga la sera davanti alla TV" È una frase che mi piace molto perché la ritengo verissima. Molto spesso siamo convinti che sia sufficiente dedicare tempo alla nostra ragazza per far sì che le cose vadano bene.

Ma quello che conta non è la quantità, bensì la qualità del tempo passato insieme. Non è importante che vi vediate tutte le sere, che dormiate sempre insieme o che ogni pomeriggio passiate 2 o 3 ore l'uno con l'altra. Quello che conta è che quel tempo sia di qualità. A una coppia che trascorre tutti i pomeriggi insieme su una panchina a baciarsi o a parlare si preferisce una coppia che si vede 2 volte a settimana ma compie attività differenti, come possono essere un giro in bicicletta, una passeggiata per negozi, una serata al cinema o in un locale. La fantasia in questi casi è sempre ben accetta. Se vi vedete tutte le sere, magari sei tu ad andare dopo cena a casa sua e lei ti aspetta seduta sul divano, in pigiama per guardare un film su Sky o il vostro programma preferito, è meglio che vi vediate solo nel weekend, ma che i vostri programmi siano più dinamici e alternativi. Sia chiaro, non ti sto dicendo che è sbagliato starsene a casa sul divano a guardare la televisione, anche a me piace tantissimo godermi la casa con la mia ragazza. Ma la monotonia va rotta, e se una sera stai a casa a guardare la tv, magari la volta dopo è il caso di uscire a cena fuori, oppure andare al cinema, o ancora a fare un aperitivo in qualche nuovo locale. Anche quando esci, fai attenzione a non frequentare sempre i soliti locali. Sono convinto che dove abiti ci saranno un sacco di ristoranti, pub o locali a cui ancora non avrai fatto visita. Bene, è il caso di provarli, di sperimentare posti nuovi di rompere quella routine che uccide il rapporto. La qualità del tempo Perché se non lo farai tu, ci penserà qualcun altro a portare in giro la tua ragazza, e a te resterà il rimpianto di non esserti alzato da quella panchina o da quel divano. Riassumendo, il tempo che da dedicare alla tua ragazza deve essere poco

ma di grande qualità! Il primo dei 3 pulsanti del mio metodo è la preselezione. E chi è che viene selezionato dal mucchio? Chi è colui che emerge tra tutti gli altri? Colui che dimostra delle doti e delle qualità che gli altri dimostrano di non possedere. Il capobranco, il leader. Colui che va seguito perché dimostra giorno dopo giorno di credere in ciò che fa e dimostra di saperlo fare. Colui che si pone un obiettivo e lotta per raggiungerlo fino a riuscirci. In questo caso cito Morandi, nella sua canzone "Uno su mille" Il cantautore dice: "Uno su mille ce la fa, ma quanto è dura la salita, in gioco c'è la vita" Quello è un leader. Ci sono 2 caratteristiche fondamentali che accomunano tutti coloro che hanno sfondato nella vita, pur operando in ambiti totalmente diversi gli uni dagli altri. Queste due caratteristiche sono: ● Allenamento ● Determinazione Per allenamento intendo i tentativi, provare e riprovare finché non si riesce. Non esiste campione che scenda in campo la domenica a giocare la partita se prima non ha fatto un



allenamento, e non esiste imprenditore che non riesca nel suo obiettivo se prima non ha sbattuto i denti cadendo. Ma chi ce la fa è colui che, una volta caduto, è capace di rialzarsi più determinato di prima, rimboccarsi le maniche e ripartire ancora più incazzato di quanto abbia Il Leader fatto fino a quel momento. Se saprai dimostrarti un leader la tua ragazza si sentirà naturalmente attratta a seguirti, perché sarai il faro che illuminerà la sua strada. Sia chiaro, non ti sto dicendo che se non hai un lavoro che ti permette di guadagnare molto, se non hai una posizione o un incarico di rilievo o se non sei il capitano di una squadra di serie A non sei un leader. La leadership si può esprimere quotidianamente nelle decisioni che si prendono e negli obiettivi che ognuno di noi si pone. È una predisposizione mentale, un giusto mindset e il giusto inner game.



Capitolo 6

PERCHÉ TI HA LASCIATO In questo capitolo voglio parlare del motivo per cui le donne rompono una relazione. Quindi valuteremo perché lei ti ha lasciato, perché era infelice. Se non sai perché ti ha lasciato, sarà molto difficile risolvere quei problemi. Se non si sentiva felice nella relazione, penso che potrebbe essere stato perché il partner non riusciva a comprendere appieno i suoi bisogni. Bisognerebbe dimostrarsi empatici e capaci di aiutarla a realizzare ciò che desidera. Prima di tutto vorrei parlare dei bisogni emotivi delle donne: Le donne richiedono bisogni più emotivi degli uomini. Le donne devono sentirsi amate, desiderate e apprezzate. Vogliono sentire che sono apprezzate per le cose che fanno, le numero 1 nella vita del ragazzo. Se non accade si sentono infelici. Devono sentirsi sicure e protette. Ovviamente ci sono donne più forti di altre, ma è diverso quando questa sicurezza viene da un uomo. Le ragazze spesso hanno un rapporto speciale

con i loro padri, sentendosi protette e al sicuro accanto a loro, un sentimento unico rispetto a quello che provano con le madri. Se un uomo non riesce a instaurare questo legame di protezione, potrebbe causarle una sensazione di insicurezza. Devono sentire che c'è crescita e progressione nel rapporto. In una relazione, è importante che ci sia crescita e progressione. Quando la relazione diventa stagnante e abitudinaria, potrebbe far sentire la persona poco apprezzata e amata, e questo può portare a un calo di interesse.



Le donne tendono a non lasciare un uomo finché non arriva un altro uomo che dà loro l'amore di cui hanno bisogno. Non cadere nella trappola che quando siete tornati insieme ogni cosa debba andare bene. Dovete crescere insieme e lavorare come un team insieme per aiutarvi con i vostri obiettivi e ambizioni.



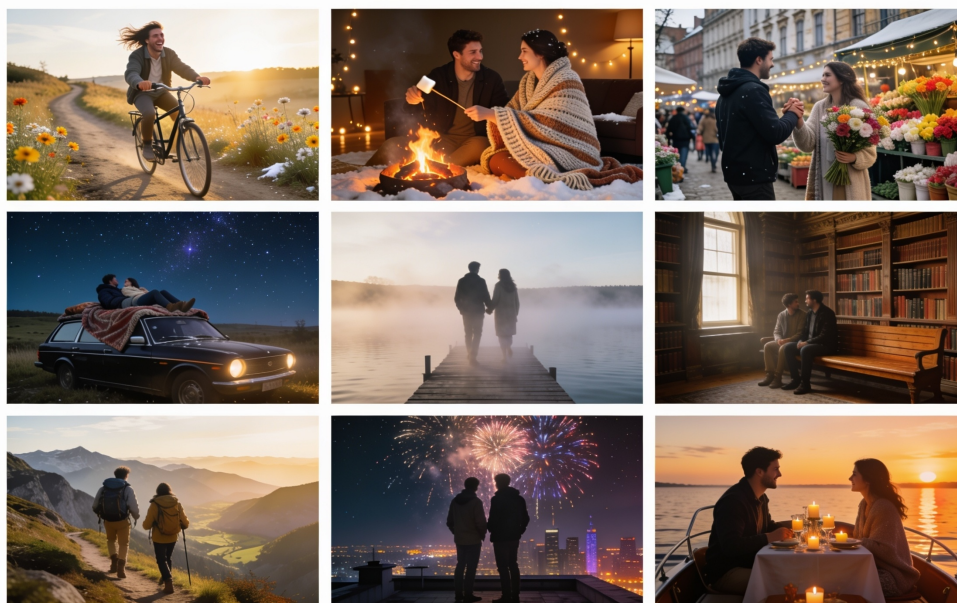
Capitolo 7

IL PRIMO PASSO VERSO LA RICONQUISTA (È facile se mi ascolti) ● ALLENA I TUOI PUNTI DI FORZA Hai un mese, 30 giorni di tempo per dare una decisa sterzata a questa situazione e farla cambiare perché ricorda: è l'azione che porta al cambiamento. Solamente se intervieni e compi un'azione puoi modificare il naturale andamento delle cose, se invece non intervieni, se lasci che tutto vada come deve, sperando che qualcosa cambi, allora sei nelle mani del destino. Esiste una profonda convinzione che dice che: ognuno di noi è padrone del proprio destino. Siamo noi a costruirlo e modellarlo attraverso le nostre azioni, fortuna e sfortuna non esistono. Facile dire quando tutto va male che è colpa della sfortuna. Non è così! Allo stesso modo, la fortuna va stimolata. C'è una barzelletta che vede come protagonista un anziano signore che per 2 mesi entra tutti i giorni in un bar a controllare i numeri del lotto e puntualmente se la

prende con la sfortuna perché non vince mai. Alla fine del secondo mese il barista gli chiede di vedere la sua schedina con i numeri giocati per capire quali numeri non escano da così tanto tempo. E il vecchio uomo risponde che lui non ha mai giocato una schedina. Difficile pretendere di essere fortunati e vincere senza neppure giocare...la fortuna va stimolata, cercata. È come se un disoccupato se ne stesse tutto il giorno in casa a far niente aspettando che una ditta

lo chiami a casa per un posto di lavoro. Sono convinto che troverà molto prima un posto quello che invece esce giorno dopo giorno a cercare lavoro e lasciare decine e decine di curricula nelle aziende. Poi facile dire che tra i 2 il secondo è stato fortunato. Magari ci saranno pur state delle coincidenze che hanno fatto sì che il secondo fosse avvantaggiato per ottenere il posto di lavoro, ma è corso incontro alla fortuna, non è rimasto seduto ad aspettarla. Con questo ti voglio dire che questi 30 giorni che ora ti sembrano un'eternità, devono essere manna caduta dal cielo per te. Io posso fornirti tutte le conoscenze che voglio, ma se tu non le applichi il metodo non funziona. Ci sono ragazzi che sono convinti che sia sufficiente comprare questo manuale, leggerselo, e aspettare che la ragazza torni di corsa da loro a braccia spalancate. Non sono qui a vendere sogni. Qui ti metto a disposizione tutte le informazioni e azioni da compiere per riconquistare la tua ex, ma tu devi metterci tutto l'impegno che puoi, dedicarci anima e corpo, sangue, lacrime e sudore. Perché solamente così otterrai i risultati che vuoi ottenere. Nulla arriva per grazia ricevuta. Che ti piaccia o meno ora devi metterti in gioco. Il primo passo da fare è uscire, frequentare posti nuovi, conoscere persone nuove. Il secondo passo è iscriverti in palestra oppure praticare uno sport di squadra. Non intendo fare queste attività sporadicamente. Intendo dedicarci anima e corpo. Intendo farlo seriamente, così come sono serie le tue intenzioni di riconquistare la tua ex. Più sarai serio nell'applicarti e più saranno concreti i risultati che otterrai. Iscriverti a un corso in grado di insegnarti cose nuove, ti renderà un uomo più interessante di quanto tu non sia già adesso. Leggi libri, la cultura è estremamente affascinante, e sta bene in qualsiasi ambito sociale. Non devi leggere queste cose e limitarti ad annuire con la testa. Devi AGIRE! Posso capire che in questo momento il tuo morale è sotto i piedi. Per cui la prima cosa da fare è una profonda analisi di quelli che sono i tuoi punti di forza, le tue potenzialità e quello che è invece il tuo tallone d'Achille, i tuoi punti deboli. Una volta individuati sia gli uni che gli altri voglio che prendi un foglio di carta e una penna, tracci una riga in verticale esattamente a metà foglio, e inizi a scrivere tutti i tuoi punti di forza nella metà di sinistra. Una volta finito segnati i tuoi punti deboli nella metà di destra.

Bene, per iniziare devi lavorare per potenziare ulteriormente quelli che sono le tue potenzialità. Poniti degli obiettivi che puoi raggiungere a breve termine, dei piccoli obiettivi, in maniera tale da poter notare e annotare sul foglio i progressi che farai per sviluppare te stesso e i tuoi punti di forza ogni 7 giorni. Ora voglio che fai altrettanto con i punti deboli, ma con questi partirai al settimo giorno, ovvero 1 settimana dopo aver iniziato a sviluppare i tuoi punti di forza. Alla terza settimana del tuo percorso, abbandona i punti di forza e concentrati sui punti deboli, duplicando le energie che ci dedichi. Vedrai che al termine del mese avrai ottenuto dei risultati importanti e sarai un uomo dal valore sicuramente più elevato rispetto a quando avrai iniziato, e le persone attorno a te noteranno questo tuo cambiamento. Ci sono diverse persone che mi dicono di non aver tempo, possibilità economiche oppure di non saper come allenare le proprie potenzialità o il proprio tallone d'Achille. Scuse e ancora scuse...questa è come la storia della sfortuna. La mia risposta è semplice: Se vuoi, puoi! Se sei veramente determinato a superare un ostacolo vedi la possibilità laddove gli altri vedono il problema. Allena i tuoi punti di forza ■ Non posso andare in palestra perché non ho soldi. Benissimo, su Internet è pieno di tutorial che ti mostrano come compiere esercizi comodamente a casa, senza bisogno di particolari attrezzi, utilizzando tutto ciò che hai in casa. ■ Non ho tempo di andare a un corso perché lavoro fino tardi la sera. Ci sono corsi video che puoi guardare comodamente dal divano di casa tua a qualsiasi ora del giorno o della notte. Lavori 8 ore al giorno, e la giornata è composta da 24 ore. Cosa fai gli altri 2/3 della giornata? E nel week-end? ■ Studio fuori casa e faccio fatica a uscire con i miei amici per locali, in quanto non rientro a casa spesso. Niente di meglio di una città universitaria per conoscere gente nuova, fare nuove conoscenze, nuove amicizie e vedere e frequentare nuovi locali. Esci di casa, la fuori c'è un mondo che ti aspetta!



Capitolo 8

LEI HA UN ALTRO ? (Scopri come riconquistarla) È stata lei a tradirti La tua ex ragazza ti ha tradito... Ti ha tradito nel peggiore dei modi. Ha dato una parte di se stessa (che dovrebbe essere riservata a te), a un altro. Oh, e l'ha fatto consapevolmente. Il suo cuore e il suo cervello erano d'accordo. Come ti fa sentire?

Arrabbiato? Sconvolto? Depresso? Tutte queste cose messe assieme? Ironicamente, nonostante ti abbia fatto tutto questo, sei ancora innamorato di lei. Vuoi che torni con te. Sei pronto a dare un'altra possibilità alla vostra relazione, sei pronto a perdonarla. Devo dire che, per questo, ti rispetto. Bisogna essere davvero forti per perdonare qualcuno dopo un tale tradimento. Seramente, hai il mio rispetto (che non è facile da guadagnare). Ora, so che stai leggendo questo libro e pensi: "Perché qualcuno dovrebbe scrivere una pagina su come tornare con la propria ex dopo che lei ti ha fatto le corna?" La verità è che se sei stato tradito sei tu la parte offesa. E devo dire che, personalmente, ho molto rispetto per una persona che è disposta a lavorare su una questione così impegnativa. Io, ad esempio, non ce la farei mai. Davvero: posso sopportare molto in una relazione, ma il tradimento... ecco, questo no. Ma tu sei diverso. In effetti potrei quasi azzardare che sei meglio di me, per quello che riguarda questo particolare aspetto. Ed è per questo che ti voglio aiutare a ritornare con la tua ex, se è quello che vuoi. Prima di iniziare, è importante dare una chiara definizione di "tradimento". Quando la gente parla di tradimento, tutti immaginano subito che si riferiscano ad un tradimento fisico. In realtà esiste un altro tipo di tradimento che, forse, è ancora più pericoloso di quello fisico. La cosa preoccupante è che alle donne capita molto più spesso di quello che pensi. Allora, di cosa si tratta? Tradimento emotivo. Prima di

alzare gli occhi al cielo e sbuffare, voglio dirti che la prima volta che ho sentito parlare del tradimento emotivo ho pensato: “Che stupidaggine. Il “tradimento” è solo se fai qualcosa di fisico con qualcun altro...” Beh, ho cambiato idea quando ho scoperto come pensano le donne e quanto può influire il tradimento emotivo in una relazione (ma ne parleremo meglio dopo). Prima di continuare, ricapitoliamo in breve cosa abbiamo appena visto. Quali sono le categorie principali di tradimento? 1. tradimento fisico 2. tradimento emotivo Prendiamoci un attimo di tempo per darne una definizione. Cominceremo con quello più palese, il tradimento fisico. Le due categorie del tradimento



Cosa abbiamo imparato finora sulle differenze tra uomo e donna? Beh, gli uomini tendono ad essere più attratti fisicamente e le donne un po' più connesse emotivamente. E alla fine questo fenomeno spiega anche il perché alcune donne possono essere portate a tradire. Prendi gli uomini, ad esempio: generalmente possono essere spinti da una forte attrazione. Notano una donna affascinante in ufficio e potrebbero pensare: "Quanto mi piacerebbe conoscerla meglio..." E quindi quando le loro ragazze o mogli non soddisfano i loro desideri, può essere che inizino a guardare da altre parti. Le donne sono diverse. Sono molto più emotive nel modo in cui tradiscono. Per esempio, tradiscono per motivi legati ai sentimenti

(ne parlo più avanti), e come se non bastasse restano legate a questa storia clandestina. Per gli uomini si tratta più che altro solo di una questione fisica, limitandosi a una sola esperienza. Le donne, invece, si attaccano molto alla storia e alla persona con cui tradiscono il proprio compagno. Ora che abbiamo rivisto le basi, possiamo parlare della tua situazione specifica. Siamo qui perché la tua ragazza ti ha tradito e tu vuoi tornare con lei. Bene, prima di entrare nel merito della questione, cerchiamo di capire perché lei ha sentito il bisogno di oltrepassare i limiti della vostra relazione scegliendo un altro. Perché è importante capirlo? Beh, ci sono una serie di motivi. ● Prima di tutto, ti darà un'idea di cosa stava pensando quando ha deciso di tradirti. Questa idea è molto preziosa perché ti darà una prospettiva più ampia sul suo pensiero e sulle sue motivazioni. ● Come seconda cosa, sottolinea le cose che avresti potuto fare in maniera diversa, cose che, diciamo, avrebbero potuto farla desistere dal tradimento. ● Ultima cosa: ti insegnerà a mettere a prova di tradimento la relazione con la tua ex. O con qualsiasi altra donna nel caso con la tua ex non funzionasse. Cosa dici, iniziamo? Perché la tua ex ti ha tradito? Cercherà di dirti le cose nel modo migliore. Diciamo che tu e la tua ex vivete insieme. Avevi un piccolo appartamento e fate dei sacrifici per pagare l'affitto. Per molte coppie innamorate suona quasi come un sogno vero? Voglio dire, vivere insieme è meraviglioso, no? Beh, c'è un problema. Entrambi lavorate così tanto che fate addirittura fatica ad incrociarvi. La cosa peggiore è che nessuno dei due fa il minimo sforzo dato che siete entrambi stanchi morti. Il risultato? Si sente da sola. Tu eri la persona di cui lei si fidava di più. Veniva da te quando era preoccupata e riuscivi a curare le sue paure. Ogni volta che aveva bisogno di te, c'eri. Ora è diverso. Ora quasi non vi scambiate una parola. Ed è qui che l'altro entra in scena e sappiamo tutti come va a finire. Sei cambiato. Quando hai incontrato la tua ragazza per la prima volta, lei si è innamorata di una certa versione di te. Capisco che sia una cosa strana ma ascoltami. Facciamo finta per un attimo di potere entrare in una macchina del tempo e tornare indietro nel tempo fino al giorno in cui l'hai conosciuta. Com'eri?

Beh, probabilmente un uomo tutto d'un pezzo. Ti vestivi bene, eri in forma, profumavi, ed eri dolce e gentile. Ora rientriamo nella macchina del tempo e torniamo nel presente. Di certo non sei più come allora. Hai dato la tua ragazza per scontata e come risultato non ti vesti nemmeno più in maniera carina per lei. Come se non bastasse sei ingrassato di otto chili e hai perso tutti gli addominali di cui eri tanto orgoglioso. Profumi ancora? In realtà sì, è l'unica cosa che ti è rimasta. Anche se ora non ha molta importanza dato che quell'atteggiamento di dolcezza e amore di cui lei era innamorata è diventato qualcosa di crudele e cattivo. Insomma, dimmi. I suoi bisogni emotivi non erano soddisfatti Cosa, nel tuo "cambiamento", farebbe dire a una donna "Voglio stare con lui"?

Capitolo 9

FALLA INGELOSIRE (Tecnica studiata da Anna) ● ALCUNI TRUCCHI ● I POSTI MIGLIORI PER FARE NUOVE CONOSCENZE ● NIENTE PARAGONI ● SFRUTTA LA COMUNICAZIONE INDIRETTA Come già detto nei capitoli precedenti, abbiamo bisogno di risollevare la tua auto- stima, e anche questo punto fa parte del tuo percorso. Quello che devi fare è uscire con delle ragazze, sì, devi farti nuove amiche e uscire con loro, non sto parlando di uscite di gruppo, ma di veri e propri approcci per conoscerle, e primi appuntamenti. So benissimo che nella tua testa c'è solamente la tua ex e di un'altra non vuoi neppure sentire parlare, ed è giusto che sia così. Ma devi rimetterti in gioco. Devi rialzare la testa, provare e testare sulla tua pelle se il lavoro che stai facendo su te stesso sta producendo dei frutti, oppure se non sei ancora pronto per un nuovo incontro con la tua ex. Dopotutto, lei, come qualsiasi altra donna, dovrebbe sceglierti di nuovo, sentirsi attratta da te, forse ancor più di quanto debba far lo un'altra ragazza. Dovresti considerare le altre ragazze come opportunità per capire a che punto sei. Come un maratoneta che giorno dopo giorno si allena per la gara, prima della gara stessa, compie delle prove, prende i tempi per verificare di essere preparato e idoneo a gareggiare. Allo stesso modo, sarà grazie alle esperienze con altre ragazze che capirai se sei pronto o meno a incontrare nuovamente la persona giusta per te. Qui sotto ti voglio svelare qualche trucco che ti potrà aiutare in tutto questo. Ci sono delle leggi universali che accomunano tutti gli esseri viventi. Il pensare positivo fa sì che accadano cose positive. Così come la negatività richiama altra negatività. In questo momento serve una sterzata decisa da parte tua. La batosta che hai preso e che ti ha messo in ginocchio ti sta facendo vedere tutto ciò che c'è attorno a te in maniera buia e negativa. Se vuoi che accadano cose positive nella tua vita, devi essere tu per primo positivo. Devi pensare in maniera positiva, ragionare positivamente, rapportarti alle

persone in maniera positiva. Se vuoi ottenere un sorriso da un'altra persona, sii tu il primo che si dirige verso quella persona, uomo o donna che sia, e guardandola dritto negli occhi, con un bel sorriso, la saluta. Noterai che sarà molto più facile ricevere in cambio un sorriso e una predisposizione al dialogo. Questo principio prende il nome di “Principio di Reciprocità”: Se vuoi ricevere qualcosa, sii tu il primo a dare.

Quando esci non fare percepire la tua negatività, imponiti di mostrarti sereno, sorridente, appagato di ciò che hai, entusiasta di come procede la tua vita, delle tue amicizie, e delle cose che fai. Quando ti chiedono come stai rispondi con un sincero e sorridente BENE! La predisposizione della persona che hai di fronte sarà migliore di quella conseguente ad una risposta differente da quella che hai appena fornito. Alcuni trucchi

Conoscere nuove ragazze è la cosa più semplice che si possa fare e tutti i limiti sono nella nostra testa. Le pippe mentali che ci facciamo sono il frutto di un'educazione che ci hanno inculcato sin da piccoli i nostri genitori e una società a volte troppo chiusa e limitata. Non c'è nulla di male nell'avvicinare una sconosciuta e scambiarsi due chiacchiere. Ovvio, c'è modo e modo di farlo. Non devi avvicinarti con la paura o il terrore di fare una brutta figura, questo ti farà percepire come uno totalmente insicuro di sé, ma non devi neppure sembrare un maniaco o uno stalker. Detto questo, hai bisogno di un posto dove incontrare una ragazza. E sai qual è il posto migliore? TUTTI! ● Sì, ogni posto in cui puoi trovare una ragazza è buono. Dal supermercato alla biblioteca, dal centro storico alla palestra, dalla fila alle poste al treno. Ripeto, i limiti sono solo nella tua testa. Ovunque trovi una ragazza, hai la possibilità di intervenire, presentarti e conoscere nuove donne. ● Un altro modo per fare nuove conoscenze standotene comodamente a casa tua sono i social network. Facebook per esempio ti consiglia giorno dopo giorno persone nuove che potresti conoscere. Sfrutta questo canale, inizia ad allacciare nuovi rapporti con queste persone. Tieni presente che ogni persona che conosci equivale a conoscerne 10 nuove, in - fatti potrai avere accesso agli amici di questa persona e avrai l'opportunità di effettuare nuove conoscenze. Io lo chiamo effetto sasso. Hai presente quando getti un sasso in uno stagno? Il sasso cade in un punto preciso (la persona che hai contattato) e attorno a questo punto si formano dei cerchi che velocemente si allargano attorno a questo e crescono di diametro (le sue amicizie). I posti migliori per fare nuove conoscenze ● Riallaccia i rapporti con degli amici che non vedi da tempo. Non c'è occasione migliore di una cena con gente che non conosci. Magari ti capita che uno o due amici ti invitano con loro a una cena in cui c'è tanta gente che non conosci. Quello che dovrai fare è accettare l'invito e presentarti alla cena con il mindset che ti ho descritto a inizio capitolo. Vedrai che sarà molto più semplice di quanto immagini, perché come già detto, i limiti sono esclusivamente nella tua testa. ● Partecipa a feste o serate a tema. Se stai studiando non mancherà occasione di partecipare a qualche

festa o qualche serata universitaria. Che sia a casa di qualcuno o in un locale. Generalmente questi posti pullulano di gente che non conosci. Un altro ambiente che prediligo sono le cerimonie. I matrimoni in primis. Sono ambienti dove c'è un clima

particolare. Le persone sono vestite bene, e l'ambiente è allegro e gioviale. Condizioni ideali per tentare nuovi approcci. ● Siti di incontri. Lovoo, Meetic, Tinder, e come questi tanti altri, sono siti nei quali potrai trovare centinaia e centinaia di ragazze con cui parlare e fissare appuntamenti. Il meccanismo è estremamente semplice. Ti iscrivi e carichi alcune fotografie tue e sei pronto per partire. Inizia la ricerca. Potrai sfogliare le pagine di altre ragazze cercando quella che più ti piace e una volta trovata iniziare a scriverle. ● Centri di volontariato. In questi luoghi c'è grandissima aggregazione. Tutti quelli che fanno volontariato sono accomunati dalla voglia di rendere il mondo un posto migliore e quando si ha un obiettivo comune si è immediatamente più legati e predisposti a formare un gruppo. Prova ad immaginare che cosa succede nelle curve degli stadi. Vai a seguire la tua squadra del cuore e al momento del goal abbraccia chiunque hai attorno. Nemmeno lo conosci né lo rivedrai mai più, ma in quel preciso istante state soffrendo o gioendo per la stessa maglia. Siete sotto la stessa bandiera. Condividete qualcosa. Questo principio prende il nome di "Principio del noi" ● Città turistiche. Sono cresciuto in una località sul mare della riviera Adriatica e quando ero bambino vedevo arrivare già da inizio estate un sacco di pullman di turisti che venivano in vacanza. Tra queste persone c'erano ragazze bellissime. I romagnoli D.O.C. non aspettavano altro che l'estate per conquistare qualche decina di tedesche. Non è un segreto che una donna in vacanza si senta molto più disinibita di quanto non lo sia in un ambiente quotidiano. Una località turistica non deve essere per forza il mare, anche la montagna va benissimo. Ma anche città d'arte, e chi più ne ha più ne metta. Sono tutti luoghi nei quali è facilissimo incontrare persone nuove ogni giorno della settimana. ● Congressi e meeting. Non so che lavoro tu faccia, ma spesso ci sono corsi di aggiornamenti, meeting, fiere o congressi. Momenti di aggregazione nei quali è facilissimo ritrovarsi a stretto contatto con persone che non conosci né hai mai visto prima. Come vedi le situazioni sono davvero infinite, e potrei andare avanti ancora e ancora. Si potrebbe scrivere un libro solamente su questo, ma sono convinto che hai capito perfettamente il concetto che voglio trasmetterti. Per cui niente più scuse. Esci e allenati, testa il tuo lavoro, i tuoi progressi, e quando otterrai dei risultati con le altre donne sarà il giusto segnale che sei pronto a riconquistare anche la tua! Ci sono delle piccole ma essenziali regole che devi rispettare, e vedrai che tutto filerà liscio. Magari neppure hai voglia di uscire con queste ragazze, perché nella tua testa c'è la tua ex e non vuoi che entri nessun'altra, ma questo percorso ti aiuterà a sapere esattamente come comportarti durante l'incontro di riaggancio, il tuo secondo "primo appuntamento" con la tua ragazza.

Dicevamo che ci sono delle regole: ● La prima cosa che non devi assolutamente fare quando parli con le ragazze con cui uscirai è parlare della tua ex! La ragazza non è lì per sentire i tuoi sfoghi o i tuoi problemi. Non gliene può fregar di meno del perché o per come è

andata male tra voi due, lei è lì per te, per conoscerti e vuole passare il suo tempo nella maniera più allegra e spensierata possibile. ● La seconda regola è: metti le cose in chiaro. Fai subito presente alla ragazza che non sei e non sarai l'uomo della sua vita, la persona che la accompagnerà all'altare, ma il vostro è un semplice appuntamento per conoscere una persona nuova e passare un pomeriggio di piacevoli chiacchiere. Illudere la ragazza non è il tuo obiettivo, non perdere di vista il focus. ● Mantieni la concentrazione sul presente. Oggi hai di fronte a te questa ragazza, ma domani su quella sedia ci potrebbe essere la vera prova, la tua ragazza, e quello che devi fare ora è rimanere concentrato come se invece ci fosse già da subito la tua ragazza lì seduta! ● Niente confronti o paragoni. Di fronte a te c'è una ragazza, con il suo carattere, i suoi pensieri e i suoi modi di fare. Cercare la tua ex in lei o paragonare quello che fa o che dice con quello che avrebbe fatto o detto la tua ragazza è un errore. Non farlo, questo sposterebbe altrove il tuo focus. Niente paragoni ● Dai prova del tuo valore. Arriva predisposto all'incontro e conduci come se dovessi conquistare la donna più bella del mondo. Vedrai che anche la ragazza di fronte a te sarà più predisposta al dialogo e ti percepirà come uomo di valore, non un quaquaraquà qualsiasi. Un ulteriore fattore di questa bellissima cosa che stai facendo, oltre ad allenare te stesso all'appuntamento e conoscere persone nuove, è aver la possibilità di scatenare un pizzico di sana gelosia nella tua ragazza. Considera che in alcune donne la gelosia è molto sviluppata. Anche se è stata lei a lasciarti, nella sua testa non è accettabile il fatto di saperti in compagnia di un'altra donna. Questo le accenderebbe dentro il desiderio di ri conquistarti, scatenando una forte competizione tra lei e la nuova pretendente. Come farai a comunicare alla tua ex che stai frequentando altre ragazze? Non devi farlo tu. Ci penseranno le circostanze. Certo, tu potrai dare una leggera spinta alla cosa, ma ti posso garantire che queste cose avvengono automaticamente. Per esempio è molto probabile che durante uno dei tuoi appuntamenti qualche suo conoscente ti veda e le riferisca di averti visto in dolce compagnia. Ovviamente non stavi facendo nulla di male, per cui non riferirà di baci o alcun altro tipo di effusioni, ma nella sua testa si formeranno dei film che sono tutto un programma. Oppure ti potrà capitare di essere avvistato a qualche festa o cerimonia. Anche in questo caso la tua ragazza verrà a sapere che non sei chiuso in casa a piangere ma te la stai passando piuttosto bene e che magari anche fisicamente hai recuperato quello smalto di un tempo. Un'altra possibilità è di incontrare in giro qualche sua amicizia. Non perdere

l'occasione di scambiarsi due chiacchiere e, con lo stesso mindset favorevole che ormai conosci, scambia un paio di battute allegre prima di congedarti. Riferiranno di averti visto in splendida forma. Se invece ritieni sia il caso di dare una spinta alla comunicazione indiretta, utilizza Facebook per postare qualche foto in cui te la spassi in una delle tue serate, oppure puoi farti qualche selfie in compagnia delle tue nuove amiche. Sfrutta la comunicazione indiretta. La vista di quelle immagini non la lasceranno affatto indifferente. Quando esci scatta tante foto e utilizza Facebook come mezzo di divulgazione di massa. Non

dimenticarti di scattare anche numerose foto con le ragazze con cui stai uscendo e accompagnandole da qualche frase che lasci intendere ciò che stai facendo, ma senza essere esplicito, pubblicale di tanto in tanto. Ricorda che la certezza uccide il desiderio, quindi sii sempre vago nei tuoi commenti. A un commento come “ questa sera discoteca con Manuel e Luca ” è preferibile un messaggio semplice come “ stasera...che sera !” oppure “ si fa serata ”. Lascia sempre il dubbio di cosa tu possa realmente fare e che la tua compagnia possa essere la più varia possibile. Stai molto attento, dovrai evitare di mandare messaggi diretti alla tua ex, freccia- tine o rispondere a un suo eventuale commento. Sei in una fase in cui lei è un fantasma. Tutto quello che dice o fa, ogni azione che compie sono a te invisibili. Quindi prosegui come se nulla fosse, qualora dovesse insistere nel punzecchiarti, rispondi in maniera gentile, cortese ed emozionalmente neutra. Non utilizzare Facebook per altri scopi al di fuori di questo. Non controllarla, non spiare quello che sta facendo lei né crea falsi profili per con- trollarla. Stessa cosa vale per WhatsApp. Non controllare il suo ultimo accesso, né quando è connessa o meno. Rimani concentrato sul tuo percorso. Hai una lunga strada da percorrere.

Capitolo 10

METTI IL TURBO AL PROCESSO DI RICONQUISTA (Ti guido io, fidati di me) ● SERENO E POSITIVO: SEMPRE! Il tuo allenamento ti sta cambiando, stai ritornando a essere l'uomo che eri quando hai fatto perdere la testa alla tua ragazza. Se hai seguito i miei consigli fino a questo momento avrai sicuramente intrapreso attività che mirano ad allenare il tuo corpo e la tua mente. Avrai dunque riempito le tue giornate andando a lavorare o studiando, e a questo avrai sommato la palestra o un altro sport con lo scopo di allenare il fisico e ti sarai iscritto a dei corsi oppure avrai iniziato a leggere dei testi per allenare la mente. Benissimo, mi auguro che sia esattamente così, perché altrimenti stai sprecando il tuo tempo e questi 30 giorni non saranno che una lunga agonia verso un vicolo cieco che non ti porterà alcun risultato reale. Se stai pensando di leggere tutto il manuale, prima di intervenire con il tuo allenamento, fermati su questa riga. Ti sto accompagnando infatti passo dopo passo in un percorso che se

seguito alla lettera riporterà la tua ragazza tra le tue braccia, ma solamente se farai questo otterrai dei risultati, viceversa, nulla da fare. Bene, premesso ciò è giunto il momento di compiere qualche passo da solo. Non posso essere il badante che ti accompagnerà in tutti i tuoi giorni, io ti voglio aiutare a rialzarti e accompagnarti nei primi passi, ma voglio che diventi indipendente e che te la sai cavare in qualsiasi circostanza. Solo così otterrai quelle doti di uomo alfa mentale che differenziano chi vince da chi perde. Ed è questo il momento di prendere le prime decisioni, di porsi degli obiettivi che cambieranno le tue giornate, perché come ti ho già detto: sei tu che costruisci il tuo futuro, la tua vita! Un uomo di valore prende delle decisioni, e le porta avanti, costi quel che costi. Non ti dico che un vero uomo non ha paura di prendere delle decisioni. In alcuni casi ti troverai costretto a prendere delle decisioni che costano sacrificio. Sono esattamente queste che ti faranno crescere ulteriormente, perché la crescita di un uomo avviene attraverso la sofferenza e il sacrificio. Se hai paura di decidere significa che sei dotato di responsabilità e auto efficacia, chi non ha paura di decidere è schiavo di decisioni altrui.



● Fissa degli obiettivi. Durante questa fase di allenamento dovrai aiutare la tua determinazione attraverso degli stimoli. Nulla di meglio di alcuni obiettivi che puoi porti, e nessuno meglio di te sa quali possono essere. Permettimi di fornirti solamente un consiglio. Gli obiettivi che dovrai porti devono avere una scadenza programmata ben precisa, non rimanere generici. Ti voglio fare un esempio. Porsi un obiettivo può essere iscriverti in palestra oppure iscriverti in palestra e aumentare il massimale di peso che alzi entro 15 giorni. C'è una sostanziale differenza tra i due obiettivi e il secondo sarà sicuramente molto più efficace del primo. Fissare una scadenza ti permette di rimanere concentrato sull'obiettivo da perseguire e, in base alla determinazione che ci metterai, otterrai quel risultato. ● I tuoi obiettivi dovranno essere basati sul tuo lavoro, non sul risultato finale. Questo vuol dire che sei tu che dovrai metterti in gioco e fare il possibile per ottenere l'obiettivo finale. Per esempio, se il tuo obiettivo fosse perdere 3 kg in questo mese dovrai concentrarti sui tuoi sforzi per far sì che ciò avvenga, quindi fare il possibile per realizzarlo. Tieni presente che puoi controllare soltanto le circostanze e le situazioni che ti appartengono. Ma ci sono dei fattori che non puoi condizionare. Se il tuo obiettivo fosse una promozione al lavoro, non puoi concentrare e porre i tuoi obiettivi sulla promozione stessa. Questa è soggetta a fattori esterni che non ti competono o che non puoi influenzare, ma quello che puoi fare è lavorare sodo, su di te, sulla tua figura, affinché emerga rispetto alle altre. Se sei un venditore, per esempio, quello che potrai fare è aumentare il numero di vendite. Se lavori con il pubblico, il tuo obiettivo per emergere sarà fare in modo che i clienti parlino positivamente di te ai tuoi superiori. Concentrati su quello che puoi controllare direttamente, e quello che puoi controllare riguarda te e la tua sfera privata! Se il tuo obiettivo è riprenderti la tua ragazza, dovrai concentrarti sul lavoro che puoi fare su di te affinché lei ti percepisca come uomo attraente, di valore. Non puoi concentrarti su di lei, ci sarebbero troppi fattori che non sei in grado di controllare. Le situazioni positive che ti accompagneranno nella tua vita non sono casuali, non esiste il caso, non esiste il fato, non esiste buona sorte (esiste la bolla di culo di vincere la lotteria, ma stiamo parlando di altri discorsi). Sei tu che hai la grande possibilità di crearti queste situazioni. Inizia a porti in maniera positiva e ad accettare quello che le persone attorno a te propongono. Devi diventare una sorta di signor sì. Smetti di fare il "Bastian Contrario" e accetta di gradimento qualsiasi cosa ti venga proposta. Che sia una passeggiata in centro con gli amici, o una partita di calcetto, o una seduta di meditazione.

Anche se ti dovessero proporre di andare al cinema a vedere un film noiosissimo che non saresti voluto andare a vedere. La parola d'ordine è positività, crearti occasioni per uscire, incontrare gente, vedere persone, svagare la mente. La parola che dovrai pronunciare più spesso è "Sì", magari accompagnato da un sorriso a 32 denti! Apriti al mondo, inizia a comunicare con le persone che ti trovi attorno ogni giorno, che sia l'edicolante, o il vicino di casa, la signora delle pulizie del condominio o quella in fila di fronte a te alla cassa del supermercato. Scoprirai che parlare con la gente non solo è estremamente utile al tuo

umore, ma ti aiuterà a sviluppare quelle dinamiche sociali che ti torneranno utili durante tutta la tua vita. Se sei uno che viaggia molto in treno oppure uno che usa i mezzi pubblici, utilizza questi mezzi per avvicinarti a persone che trovi in loco e intavolare una piacevole conversazione. Gli argomenti possono essere i più svariati, ma mantieniti sempre leggero e positivo. Aiuta ad eliminare la negatività usando il principio di reciprocità. Sereno e positivo; sempre! Se sarai tu per primo a porti in maniera positiva, noterai che tutto ciò che è attorno a te assumerà un aspetto positivo. La negatività che ha caratterizzato le tue giornate nei giorni scorsi andrà pian piano scemando, lasciando spazio ad un'aura positiva. Fai caso a quanta negatività c'è attorno a te durante le fasi quotidiane della tua giornata. Se ti metti al volante in mezzo al traffico non sentirai altro che clacson e imprecazioni. Parlando con le persone sentirai lamentele su lamentele, accendendo la tv sul telegiornale, notizie da fare accapponare la pelle. Tu stesso avrai condiviso con i tuoi amici i tuoi momenti di tristezza e negatività sulla tua situazione. Prova a metterti nei loro panni e guardare la situazione da fuori. Usciresti più volentieri con uno che si lamenta e si lagna perché la vita fa schifo, oppure con uno che ride e scherza anche quando le cose non sono positive al 100%? Credo proprio che la seconda ipotesi sia la più gettonata. Ecco perché ti invito ad entrare in una mentalità positiva, e dopo qualche giorno noterai sulla tua pelle i risultati di questo tuo mindset.

Capitolo 11

COME RICONTATTARE L' EX Il primo messaggio da mandarle dopo il periodo di non-contatto Immaginiamo che tu abbia seguito le mie istruzioni (e il periodo di non-contatto): il primo tipo di contatto che avrai con la tua ex dopo il periodo di non contatto avverrà attraverso un sms. Secondo te, perché è meglio un messaggio di una telefonata? Generalmente il messaggio è considerato più appropriato e meno impegnativo di una telefonata, soprattutto dopo un periodo in cui non vi sentite. Hey, io sono un grande fan delle sorprese, ma quando si tratta di questi argomenti, le sorprese non sono mai una grande idea. Insomma, prova a guardare le cose dalla sua prospettiva. Per l'ultimo mese l'hai praticamente ignorata e improvvisamente, dal nulla, le telefoni. Per quanto potrebbe essere contenta, è troppo, e troppo presto.

Nel caso tu abbia scordato l'obiettivo principale di questa sezione della guida: lo scopo è usare i messaggi come amo, prima della telefonata o dell'appuntamento. Ma prima di uscire con lei, devi ricostruire la fiducia e creare un minimo di rapporto. Non fare lo scolareto agitato che vuole solo fare casino e arrivare al sodo. Sii l'uomo equilibrato, che si comporta con calma e razionalmente. Ecco insomma il primo messaggio che le devi mandare dopo avere terminato il periodo di non contatto. Quando si tratta del primo messaggio, ricordati che lo scopo è cercare di avere una risposta positiva. In altre parole, il tuo messaggio sarà così intrigante che lei non potrà non rispondere. Sembra facile, no? Beh, qui le cose si fanno un po' più complicate. Il nostro scopo qui non è buttarle addosso una scarica di emozioni o sentimenti. No, dobbiamo andare con calma. E soprattutto EVITA questi argomenti: ● La vostra precedente relazione ● Qualsiasi cosa cattiva ● Qualsiasi cosa che vi farebbe litigare ● Il suo nuovo ragazzo (se ne ha uno) Allora di cosa potete parlare? Secondo me, la cosa migliore è parlare di qualcosa che ti ricorda di lei. Tipo un programma in tv, un ristorante, una gara sportiva. Ti faccio qualche esempio. "Ho appena guardato l'ultimo episodio di "The Walking Dead". Ti ricordi di quando lo guardavamo ogni domenica? Mi ha fatto pensare a te. " Questo era un messaggio carino. Praticamente funziona così: usa un programma che guardavate insieme per dirle che ti è venuta in mente. E' intrigante, non offensivo, e dovrebbe far sì che lei risponda. Ovviamente, c'è sempre la possibilità che non lo faccia. Se le mandi un messaggio come quello sopra e lei non risponde, non ti scoraggiare. La partita non è ancora finita. Deve

essere talmente bello che è impossibile che lei non risponda Per quanto adesso sia sconcertante, ti dirò come comportarti, passo per passo. Per prima cosa, nel caso che ti ignori a piè pari, aspetta almeno una settimana prima di rifarti sentire. Questo significa che devi tornare alla regola del non contatto per altri 7 giorni (ANCHE se è lei a farsi sentire verso il quinto giorno). Dopo il settimo giorno, insomma, è ora di mandarle qualcosa che

implichi una risposta certa al 95%. Come fare? Semplice. Usa quello che io chiamo il messaggio del “Devo Dirti Una Cosa”. Il messaggio funziona in maniera piuttosto semplice. “Giorgia... C'è una cosa che devo dirti. “ Ora, non so te, ma se qualcuno mi scrivesse una cosa del genere io risponderei immediatamente, temendo il peggio. Credo sia un istinto molto umano, quello di temere il peggio. Se la tua ex ragazza ricevesse un messaggio del genere, credo che per lei sarebbe normale reagire con apprensione. “Mi ha tradito mentre stavamo insieme?” o “E se mi stesse per dire qualcosa di importantissimo?” Devi lasciare marinare questi pensieri nella sua mente per un po'. Mi rendo conto che sia un gioco crudele, ma c'è un metodo molto serio dietro a tutto ciò. Perché se da una parte le provoca ansia, dall'altra le farà capire quanto ci tiene a te. Che è poi quello che vuoi tu. Aspetta almeno 30 minuti prima di rispondere al messaggio. E' la quantità di tempo giusta perché lei si cominci a preoccupare. Quello che succede dopo è la vera sfida. Cosa dirle? Beh, non può essere qualcosa di discutibile o troppo emotivo. In ogni caso, deve suscitare abbastanza interesse da farla rispondere. Allora, cosa dirle? mmh... diciamo qualcosa del genere: “Giorgia...C'è una cosa che devo dirti. “ “ Cosa? “ “ Stavo camminando per la strada l'altro giorno e ho visto un cane uguale a Rocco. Mi ha fatto pensare a voi. “ Vedi, la storia del cane rende il messaggio assolutamente innocente. Quello che succede adesso, nel migliore dei casi, è che lei è sollevata mentre legge “la cosa” che le dovevi dire. L'idea è di spaventarla con l'iniziale “ti devo dire una cosa”, e poi stupirla con la cosa che le volevi dire. Spavento e stupore, amico ... Spavento e stupore. Riconquistarla con le telefonate Non ci vuole un genio per capire che parlare al telefono è molto diverso dal mandare messaggi. In questo capitolo voglio mostrarti alcune delle linee guida che dovresti seguire quando finalmente riuscirai a fare il grande passo e chiamare la tua ex. Il modo migliore per cominciare è parlare di qualcosa che, secondo me, la maggior parte degli uomini non riesce a capire a proposito delle donne.

Cosa dirle al telefono Quando si tratta di comunicazione, le donne batteranno sempre gli uomini in un'area specifica. Quell'area si chiama: stare ad ascoltare. Vedi, molti uomini non riescono a realizzare che le donne ascoltano MOLTO ATTENTAMENTE gli uomini, e soprattutto ascoltano anche i più piccoli dettagli che dicono al telefono. Quindi, quando siete al telefono fai modo di ricordartelo e cerca di sfruttare al meglio il tempo che hai.

Capitolo 12

SPECIALE MESSAGGI BONUS Messaggi specifici da utilizzare per ogni situazione Ogni giorno, ricevo numerose domande riguardanti varie questioni legate alle relazioni. Molte di queste

domande iniziano con un ringraziamento per aver raccolto informazioni preziose, ma spesso vengono presentate situazioni uniche e insolite, chiedendo aiuto. Le richieste sono molteplici, e le persone cercano costantemente consigli affidabili per affrontare le loro particolari e uniche situazioni. È proprio grazie a queste domande che nasce questo manuale che copre quasi tutte le situazioni di messaggistica che le persone possono incontrare. Per questo motivo, ho voluto dedicare un capitolo speciale a queste "situazioni particolari". Alcune di queste situazioni sono insolite e poco comuni, mentre altre sono semplicemente difficili da gestire, e le persone hanno bisogno di una guida. Sapere cosa scrivere, quando farlo e quando spetta a te inviare il messaggio richiede una certa direzione e l'utilizzo di parole appropriate. Ci sono messaggi adatti alle occasioni in cui è necessario essere creativi e uscire dai soliti schemi. Se hai già provato e fallito con altri approcci, perché non osare un po' di più? Spingersi oltre i rischi può portare a ricompense maggiori. Succede. Tu e la tua ex avete avuto uno scontro e lei è molto arrabbiata con te. Probabilmente furibonda. Ti invia un messaggio molto arrabbiato. Questo è il caso in cui inviare un SMS corto può aiutare a diffondere la situazione. Di solito è meglio non parlare di persona o chiamare la tua ex. Perlomeno non in questa fase. Un avvertimento però. Se cerchi di riconquistare la tua ex e sei attualmente all'interno della 30 giorni del periodo di Nessun contatto, allora sarà meglio che tu non risponda affatto. È importante comprendere cosa sta succedendo nella mente della tua ex. Qualunque sia la ragione, la rabbia, è una pura brutta emozione. È molto primitiva. È parte integrante della reazione emotiva dell'essere umano. Il tuo compito è quello di lasciare che la cosa faccia il suo corso. Questo richiede tempo. Sappi inoltre che la persona arrabbiata è l'unica responsabile del controllo sulla propria rabbia. Il lasso di tempo è diverso per ogni persona. Il meglio che tu possa fare è evitare che la rabbia cresca.

Forse puoi placare un po' di questa rabbia rispondendo con un breve messaggio. In molti casi, una cosa che vuoi realizzare è quella di riconoscere la precedente comunicazione. Ignorando completamente il messaggio, la tua Ex potrebbe diventare ancora più arrabbiata e intensificare le cose con l'invio di messaggi ancora più arrabbiati.

Questo potrebbe accadere, non importa quello che fai. Ma è probabile che riconoscendo il suo messaggio, contribuiremo a farla calmare e vedere le cose in modo più razionale. Come sai, quando le emozioni corrono in alto (come la rabbia), la logica sta per esaurirsi. Quindi non ti sorprendere se i tuoi sforzi di calmarla non funzionano subito. Ma ignorarla completamente è peggio. Sappi anche che i messaggi arrabbiati giungono sotto ogni forma. Alcuni sono passivamente aggressivi. Altri sono decisamente grintosi, quello che dici e quanto tempo aspetti prima di inviare il messaggio in gran parte dipendono. Messaggi da utilizzare quando rispondi ad una ex arrabbiata dal tipo di messaggio ricevuto, la gravità della rabbia, il punto in cui sei nel rapporto, nonché la natura di ciò che ha causato la rabbia. In generale, più il tono è arrabbiato ... Più aspetti a rispondere. Potrebbe essere un'ora o due o tre. Meno è arrabbiato il tono, più tempestiva sarà la tua risposta. Si tratta di minuti o di un'ora. Con messaggi altamente arrabbiati, la risposta dovrà essere breve ... poche parole. Ricorda che il tuo obiettivo è quello di riconoscere la tua Ex, ricordando che è "arrabbiata". Se opportuno, è possibile utilizzare parole di supporto. A seconda della situazione, può essere necessario informare la tua Ex dell'impatto negativo che ha la sua rabbia sul tuo stato d'animo ... ritenendola responsabile per il suo comportamento. Questo approccio è in genere efficace se ti manda spesso messaggi arrabbiati. Per evitare la rabbia, è meglio non personalizzarlo. Non sto difendendo il comportamento aggressivo, ma è utile pensarci in termini biologici. Noi, come le specie si sono evolute, spesso rispondiamo alla paura e alle minacce in uno stato altamente emotivo. Pensa come se la tua Ex fosse in uno stato temporaneamente dirottato dalle sue emozioni, ma le cose possono tornare alla normalità. In quelle rare occasioni in cui la tua Ex ha fatto ricorso a cattive accuse e parolacce, allora è meglio non rispondere affatto. Non c'è molto che tu possa dire o fare per aiutare una persona in uno stato mentale del genere. Tale rabbia seguirà il suo corso. Il tuo silenzio parlerà. È davvero, davvero difficile per due amanti che si sono lasciati, riconoscere che la relazione è finita. Solitamente, prima della rottura "finale", il rapporto passa una serie di sbalzi, con diverse scenate. Ma per qualsiasi motivo, alla fine due amanti si divideranno e uno o entrambi saranno d'accordo che sia la scelta migliore. Ma lasciarsi andare è difficile. E invariabilmente, uno dei due avrà dei ripensamenti e farà degli sforzi per riprendere la relazione. A volte gli amanti potranno superare gli errori precedentemente fatti ... crescendo entrambi in maturità e comprensione ... e tornando ognuno nella propria vita, godendo un rapporto di

successo e appagante. E a volte due ex-amanti non tornano insieme. Forse uno degli amanti è certo che non funzionerà e vuole solo ottenerlo in qualche modo. Sicuramente una situazione delicata. Come fai a dire ad una persona a cui tenevi molto e cui tieni ancora ... che non vuoi tornare con lei? Diciamo che i faccia a faccia e le discussioni telefoniche funzionavano in passato. Ma tu continui a ricevere messaggi dalla tua ex. Come le fai capire che non vuoi approfondire la relazione? Forse non ti sta chiedendo direttamente questo. Forse ti sta solo inviando molti messaggi. E questo apre vecchie ferite. Si tratta sicura - mente di una situazione difficile. Non vuoi essere irrispettoso, ma non vuoi neanche dimostrare alla tua ex di essere interessato. Francamente, non credo che ci sia una risposta giusta su come gestire queste situazioni, perché ci sono così tante variabili ... La gente è così diversa di carattere e la storia di ogni relazione è talmente unica per ogni coppia. Alcuni cosiddetti esperti sostengono che se non desideri riprendere la tua relazione e hai già discusso sull'argomento a lungo, ad un certo punto tagli ogni contatto con la ex. Può essere doloroso per entrambi, ma il pensiero è che un taglio netto sia necessario. Altrimenti la tentazione è sempre lì e le emozioni e i sentimenti Messaggi da utilizzare per rafforzare ad una ex che la relazione amorosa è finita diventeranno confusi e complicati. Ora, so di alcune coppie che non hanno dovuto ricorrere ad una completa rottura del rapporto. Erano in grado di lavorare attraverso la marea di emozioni e giungere ad accordi sani e rispettosi. A volte non è nemmeno pratico tagliare completamente un rapporto perché potrebbero esserci dei bambini coinvolti. Se sei alla ricerca di alcuni esempi di messaggio da inviare alla tua ex per rafforzare che la relazione è finita, prova alcuni di quelli che fornisco qui di seguito. Ricorda, la brevità è a tuo favore. Scrivi una risposta breve e rispettosa. Non dire nulla che le faccia pensare ad un ricongiungimento. Sicuramente non c'è garanzia che questa tattica funzioni. Abbiamo a che fare con una psicologia carica emotivamente ... la mente della tua ex. Ma mantenere un tono costante nelle tue risposte può contribuire ad allontanare la tua Ex dalla sua ossessione. Inoltre, vorrei ricordare che puoi anche usare il tempo a tuo vantaggio in questa situazione. Quando tu rispondi ad un messaggio indesiderato della tua ex, aspetta un po'. Forse 4 ore o un giorno. Non aver fretta. Se continui a ricevere messaggi indesiderati dalla tua Ex nei mesi a venire, rispondi solo ad alcuni di questi, poi sempre meno. Alla fine non rispondere affatto. Molto dipende dal tipo di rapporto continuativo che desideri avere con la tua ex.



Quello di cui stiamo parlando qui è un processo di svezzamento, opposto all'arresto immediato di tutta la comunicazione. Come regola generale, ti consiglio di non contattare la tua ex dopo la rottura per 30 giorni. Ci sono ragioni strategiche e tattiche per cui tu debba usare il Periodo di Nessun contatto. A volte potresti aspettare più a lungo prima di contattarla. In altri casi può essere opportuno farlo prima. Quello di cui stiamo parlando qui non è scienza missilistica. Non c'è un modo singolare e perfetto di farlo. Non c'è un'equazione che segui che porta sempre al successo. L'utilizzo della regola del Nessun contatto è in parte il buon senso generale e in parte psicologia. E poiché abbiamo a che fare con creature molto complicate ... noi stessi ... ci lasciamo spazio per entrambi. Quindi supponiamo di essere nel bel mezzo del periodo di nessun contatto e la tua ex ti invia un messaggio particolare o più messaggi ai quali ti senti costretto a rispondere. Quali potrebbero essere le situazioni in cui possa accadere? Da una parte, non vuoi perdere lo slancio e la potenziale efficacia del periodo di nessun contatto. Ma non vuoi nemmeno ignorare o perdere un'opportunità o una situazione delicata. Forse è una situazione che non è direttamente riferita alla tua relazione, ma richiede immediata attenzione. Proprio come una questione finanziaria o un problema riguardante un bambino. O forse si tratta di un certo tipo di notizie che richiamano immediatamente la tua attenzione (ad esempio la morte di un amico comune, ecc). Oppure potrebbe essere che tu sia già da diversi giorni nel periodo del nessun contatto, e la tua ex ti ha inviato più messaggi rispettosi in un breve periodo. Questa potrebbe essere l'occasione per creare un nuovo terreno nel rinnovare un rapporto più sano. Potrebbe essere una situazione in cui la Ex ha bisogno di trovare e

raccogliere alcune cose a casa tua (o viceversa) ed è importante il Messaggi da utilizzare se necessario durante il periodo del nessun contatto coordinamento. In questa situazione tu vuoi ancora provare e preservare il sacro nessun contatto. Potresti portarti un amico per riprendere le tue cose in modo liscio. Oppure, se la tua ex sta venendo da te per raccogliere alcuni oggetti o per fare visita a un bambino, potresti invitare un amico da te. Potresti anche incontrarla, salutarla e lasciarla a casa, lasciando trasparire che desideri lasciarle la sua privacy. Vai a fare un giro in macchina. Una passeggiata intorno al condominio. Hai afferrato. Potrebbe essere una situazione in cui sei veramente preoccupato riguardo allo stato mentale della tua Ex.

Può essere che tu percepisca o abbia sentito dire da altri che lei è in difficoltà più di quanto tu ti aspettassi. Forse sei estremamente preoccupato per la sua salute. Tieni presente, che chiunque sia coinvolto in una relazione e rompe, attraverserà tempi duri. Ma se pensi che la risposta della tua ex sia allarmante, sarebbe meglio mettersi in contatto e incoraggiarla a chiedere aiuto. Ovviamente, non posso contare ogni situazione possibile che si possa realizzare. Tutti noi litighiamo. E la maggior parte del tempo tutti noi facciamo pace senza nessun danno permanente. I messaggi possono essere un ponte che ti aiuta a superare tutte le sensazioni brutte e sconvolgenti. Un testo ben formulato può portare te e la tua ex in un posto migliore. Però ti dovresti ricordare, che raramente c'è qualcosa che si sostituisce al faccia a faccia o alla conversazione telefonica per comunicare che davvero ci dispiace della nostra partecipazione alla discussione. Il più delle volte, le discussioni riguardano cose stupide. Naturalmente, questo non è sempre il caso. Molte sfide sono emerse da un conflitto finanziario, diffidenza, mancanza di comunicazione, o infedeltà. Nessuna di queste cose sono insignificanti. Comunque inizi un litigio, se desideri avere un rapporto sano, ci sono alcune cose che devi imparare a fare bene. Una è essere sicuro di te. L'altro è il modo per aggiustare l'ostacolo. Penso che questo sia un elemento cruciale. Ci sono alcune cose che noi umani ricordiamo meglio: l'inizio e la fine delle cose. La nostra prima esperienza e impressione di solito resta con noi. E ci ricordiamo molto bene il finale delle cose. Sono solito dire "Inizia con la fine in mente". Ciò significa che uno dovrebbe avere una visione olistica del mondo che lo circonda. Questo vale anche per le relazioni. Si applica anche sulla lotta con una ex o con chiunque importi. Una cosa di cui puoi essere sicuro, è che combatterai. Quindi allenati per come finire la lotta. L'unico modo per "vincere", è se entrambe le persone sono d'accordo sul fatto che qualcosa che hanno detto o fatto era sbagliata. Questo è quasi sempre il caso. Entrambi potete sviluppare queste basi. Se termini la lotta tornando al tuo rispettivo angolo senza risoluzione ... beh non hai compiuto nulla. Entrambi avete perso. Le lotte persistenti sono quelle che finiscono in una situazione di stallo. Siete entrambi perdenti. Ciò che vuoi fare è costruire un ponte tra di voi così da poter Messaggi da utilizzare dopo la lotta per riconoscere entrambi la tua colpevolezza nella discussione. Ricordati, se hai partecipato alla lotta, che sei colpevole e ora hai la responsabilità condivisa di porre fine alla lotta in rapporti amichevoli. Quindi ascolta! Se hai

rotto litigando con la tua Ex e sei attivamente impegnato nel periodo del nessun contatto per riconquistare la tua ex, allora attieniti al

piano. Non inviare messaggi di alcun tipo. Ma d'altro canto, se hai lottato con la tua ragazza o tua moglie, ci sono alcuni messaggi che le puoi inviare per cominciare a costruire quel ponte da attraversare insieme per ottenere un riavvicinamento. L'idea è quella di inviare un messaggio che sia un po' breve (meno è meglio) ... che non ripesci alcun punto argomentativo ... che colpisce un tono amichevole suggerendo che non sei soddisfatto di come le cose sono state lasciate. Penso anche che sia un messaggio "antenna". Non ti stai scusando o colpendo di nuovo. Quello che stai facendo è dare all'altra persona la possibilità di ricambiare. Non vorrei raccomandare l'invio di un messaggio del genere subito dopo una lotta. Deve avvenire un periodo di riflessione. Ognuno di voi avrà bisogno di abbassare le emozioni che avete provato nella discussione. Questo potrebbe durare da 2 a 8 ore. Ogni combattimento è diverso. Ognuno è diverso nel quando e nel come entra in contatto con i propri sentimenti. Ma, non aspetterei a lungo, perché tu non vuoi rischiare che l'altra persona si stufi. Proprio come un brutto ematoma, la ricaduta emotiva fa male. Se si lascia incustodito, il dolore può peggiorare. L'obiettivo è quello di passare da un messaggio "ponte" a un faccia a faccia reale o a una discussione telefonica in modo che si possa sistemare il tutto. Nulla può sostituire quella sensazione speciale che si prova quando qualcuno a cui tieni si ricorda qualcosa importante per te. È una cosa meravigliosa essere ricordato. Ma ciò che è ancora più meraviglioso è l'atto del regalare. Penso che sia più appagante inviare un biglietto speciale o dei fiori o un regalo o un qualche tipo di sorpresa a chi si ama. La tua metà apprezzerà sempre un gesto gentile o anche un piccolo regalo. Questo è l'ultimo Vincere-Vincere del dare e ricevere. A volte un messaggio molto creativo e ben scritto può invocare un momento felice per qualcuno speciale nella tua vita. In linea con la mia visione che meno è più, mantieni il tuo messaggio relativamente breve. Personalmente, io sono appassionato di piccole cacce al tesoro. Sai ... come guarda qui ... trova questo ... fai questo ... e scopri questo. Ma per favore, assicurati che qualsiasi cosa tu scriva, sia unica o in qualche modo insolita, altrimenti le parole saranno rapidamente dimenticate.

Che messaggio puoi scrivere a una persona per il compleanno o San Valentino ... o ad un Anniversario che le permetta di leggerlo e ricordarlo con piacere. Messaggi per le occasioni speciali (compleanni, anniversari, San Valentino...) Questo è un argomento piuttosto interessante. Certo, quasi tutti hanno inviato un messaggio con un'immagine. Ma come puoi utilizzare una foto per migliorare le tue probabilità di riconquistare la tua Ex? Questo è il punto fondamentale di questa sezione. Stiamo parlando di tattiche qui. Io credo che tu possa sicuramente incrementare le tue probabilità utilizzando un'immagine nei tuoi messaggi. Si dice che un'immagine valga più di mille parole. Quindi utilizziamo le immagini. Il messaggio iniziale di contatto che segue il periodo di nessun contatto è un momento importante. Ho trattato prima in questo libro riguardo all'importanza di questo messaggio e ti

ho mostrato alcuni esempi. Utilizzare bene le immagini può personalizzare meglio il messaggio. Ora, qualcuno potrebbe sostenere che utilizzare un messaggio con immagini come primo messaggio di contatto sia più rischioso. Beh, questo è il motivo per cui ho inserito questa idea nel capitolo delle situazioni speciali. Tu sarai il miglior giudice di rischio in quanto tu capisci la storia dei messaggi con la tua ex. Uomini e donne sono creature molto vivise. Quando vediamo le immagini della nostra Ex, e se c'è un sentore di interesse rimanente, il centro del cervello si attiva e contribuisce ad aumentare l'attrazione. Ora, quello che NON vuoi fare è inviare un messaggio. No, no, no ... non è questa la direzione in cui vogliamo andare. Ricordati, quando cerchi di ricostruire la relazione con la tua ex e dopo il periodo del nessun contatto, il tuo obiettivo è quello di stabilire un contatto. Io chiamo questo il primo contatto. Le prime impressioni sono tutto. È necessario ricordarlo. Come affrontare questo primo messaggio è importante quasi quanto i messaggi più avanti in questo processo. Il tuo obiettivo principale è quello di aprire solo la comunicazione. Ricordati, però, devi mantenere il controllo in ogni momento. Ciò significa che devi essere il primo a terminare la conversazione, se ricevi una risposta. Per rendere le cose più complicate, non puoi ottenere di colpo una completa conversazione con la tua ex. Questo è semplicemente un piccolo passo che usi per valutare dove ti trovi. Quando utilizzi un messaggio di Primo Contatto che è abbinato ad un'immagine appropriata ... Io mi riferisco a questo come UNIONE. La tua missione, se accetterai, è di unire le giuste parole con la giusta immagine. Meno è di più!

Devi essere breve ed è estremamente importante che tu renda il messaggio interessante. In effetti, deve essere così interessante che la tua Ex si sentirà costretta a rispondere. Anche una breve risposta può essere un inizio. Prima di darti alcuni esempi, permettimi di indirizzarti su cosa NON devi fare. Per favore! Non una parola o piccola frase come "Hey", "Come va", o "Fammi uno squillo". Troppo breve. Troppo noioso. Ma non vuoi nemmeno una storia lunga. Sii positivo. Sicuro. Ciò che vuoi fare è essenzialmente scavare fino ai ricordi affettivi della tua Ex ... inviandole un messaggio su quel ricordo e allegare una foto (o far seguire una foto). Stai tentando di suscitare quel ricordo. Fagli prendere vita. Forse c'è una leggera deduzione che sei con "qualcuno". Messaggio di unione Hai imparato poco fa riguardo ai benefici dei messaggi con le immagini. Beh, i messaggi video funzionano allo stesso modo. Mentre io non credo che sia una tattica ideale da utilizzare come primo messaggio di contatto, può avere benefici a lungo termine, se continui a costruire attrazione. Il messaggio video è anche collegato al concetto di "accoppiamento". Prima che io ti faccia alcuni esempi di alcuni buoni messaggi da usare per arrivare all'uso dei messaggi video, descriviamo cosa NON fare. Non utilizzare questo approccio come un appuntamento per andare a letto o qualsiasi cosa riguardi la sfera sessuale se sei nelle prime fasi della ricostruzione dell'attrazione con la tua ex. Sarebbe troppo e troppo presto. Non inviare un file video che è troppo grande o a un telefono che non può supportare questa tecnologia. Ci sono diversi tipi di applicazioni che puoi utilizzare come Glide o

Snapchat che permettono di inviare un messaggio con video che può essere visualizzato più tardi. Pensa al tuo cellulare come un walkie talkie visivo. Come probabilmente saprai, ad esempio, gli utenti dell'iPhone con i telefoni dotati della stessa applicazione compatibile, possono trasmettere in tempo reale, video e chat. Ma ciò di cui sto parlando qui è utilizzare l'app della qualità del video che ti permette di inviare un video prodotto da te. Snapchat ti permette di farlo, ma il messaggio video alla fine si autodistruggerà. Con Glide, il video rimane, quindi stai attento al contenuto da produrre e inviare. Mi piace la tecnologia che lavora con te per attrarre potenzialmente meglio la tua Ex o la tua partner. Tali applicazioni di video possono essere piattaforme di comunicazione efficaci che ti permettono di spostarti dal primo messaggio di contatto ad una forma più naturale e

eccitante di contatto con la tua ex. Il messaggio video è anche un veicolo ideale per quelli che desiderano aumentare il romanticismo e l'attrazione come il rapporto matura e si rafforza. Ti avverto di nuovo di mantenere sempre del buon gusto nei video. Alcune immagini seduttive se fatte con stile, possono essere molto efficaci. Ma ricordati che una volta che il genio è uscito dalla bottiglia, non si può controllare completamente. Quindi direi che tu dovresti applicare il test della nonna o del nonno. Se il video è qualcosa che non si può mostrare ai tuoi nonni, allora è probabilmente meglio che tu non lo produca né che lo invii. Messaggi Video e relazioni a distanza L'utilizzo del messaggio video è un ottimo strumento di comunicazione da usare per te e la tua metà se hai una relazione a distanza. Ricordo con affetto le lunghe conversazioni al telefono durante gli anni del liceo, quando gli SMS non erano ancora così diffusi come oggi. Optavo per l'approccio "alla vecchia scuola" chiamando le ragazze per organizzare uscite insieme. Questi momenti erano magici: si rimaneva svegli fino a tarda notte, parlando con la ragazza senza sosta finché non si addormentavano al telefono. Questo elemento di instancabile conversazione telefonica è fondamentale nelle relazioni a distanza di successo. Naturalmente, le coppie a distanza portano avanti questa connessione un passo avanti facendo al telefono cose come cucinare insieme o guardare un film insieme, anche se separati da molti chilometri. In una relazione a distanza, potrete sfruttare Skype o altre opzioni di video chat per rimanere in contatto ogni volta che lo desiderate, poiché non avete la possibilità di vedervi fisicamente spesso come vorreste. Ora, puoi anche utilizzare messaggi video e inviare più video che la tua ragazza può memorizzare e vedere quando vuole. Con i numerosi impegni della gente, avere la possibilità di costruire un inventario di questi tipi di messaggi è un'opportunità incredibile. Il fidanzato o la fidanzata lontani possono memorizzare il video e goderselo ogni volta che lo desiderano. Forse un giorno, ci sarà una tecnologia a prezzi accessibili che aiuterà davvero gli amanti a distanza. Immaginate di produrre, registrare e inviare a ogni ora un video che la tua partner possa scaricare in 3d per sperimentarlo in un mondo tipo Avatar. Sta arrivando! Dopo il periodo del Nessun contatto, se sei in cerca di ristabilire un contatto, ci sono diverse tattiche di SMS di cui ho parlato prima che possono aprire la comunicazione. A volte, però, un Ex può essere testardo per un difetto. Mentre un

messaggio di rimpiazzo non è la mia prima scelta per ricostruire l'attrazione, ha dimostrato di funzionare per qualcuno.

In sostanza, ciò che puoi fare è ingaggiare un buon amico che ti rappresenti nei tuoi sforzi per riconquistare la tua ex. Ora, questo non significa che lui sia te. Ciò significa che tu ti incontri con questo amico e te ne esci con un piano di gioco in cui vuoi che lui scriva alla tua ex, al tuo posto. Il tuo amico ti sta rappresentando, ma la tua ex non deve rendersene conto. Ricorda di mantenere il tono dei messaggi positivo. L'idea è che tu vuoi che la ex pensi di avere una piccola finestra su quello che stai pensando o facendo. E tu vuoi che lei sia ricettiva riguardo a ciò che sta leggendo. Vuoi suscitare la sua curiosità. A volte sentire qualcosa da una terza persona può aiutare a smuovere le cose. Adesso potresti pensare perché il mio amico non può semplicemente andare a parlarle di persona? Certo che potrebbe funzionare così, ma ti si potrebbe anche ritorcere contro, perché potresti sembrare disperato. Oppure la tua ex potrebbe non voler parlare con il tuo amico al tuo posto. Il messaggio di rimpiazzo è un po' più sottile. Messaggi di rimpiazzo Così hai investito nella riconversione del tuo look e sei diventato la migliore versione di te stesso. Ora che il periodo di nessun contatto è finito, procedi per fare il tuo primo importante messaggio di contatto. È andata bene dopo pochi giorni di scambio di messaggi positivi, tu passi alle telefonate e all'incontro. Complimenti! Le cose stanno andando abbastanza bene. Diciamo che l'incontro è andato ab - bastanza bene. Forse ne sei davvero entusiasta. O forse sei ottimista, ma ancora incerto su come si evolverà la cosa. Se hai avuto un'esperienza generale positiva con la tua ex, potresti chiederti che tipo di messaggio vorresti inviare. Potresti chiederti se dovresti addirittura dirle qualcosa. Forse, pensi, che dovresti aspettare che ti scriva prima lei o che entri in contatto con te in qualche modo. Tu conosci meglio la tua ex, quindi il consiglio è che la tua esperienza precedente con lei sarà la tua guida. Ma in generale, dovresti aspettare qualche ora, e poi inviare alla tua ex un piccolo messaggio di ringraziamento. Non vuoi inciampare su te stesso dicendo alla tua ex quanto è bella o quanto è stato bello stare insieme. Ma non devi neppure inviarle un messaggio subito dopo che la tua ex ti ha lasciato. Un breve, messaggio di ringraziamento, con riferimento agli elementi che hai apprezzato durante l'esperienza. Dovrebbe essere un testo che tu avvii, ma sempre tu devi essere quello che termina la conversazione. Non dire alla tua ex quanto è stupenda. Il linguaggio del messaggio dovrebbe riguardare gli elementi piacevoli della vostra esperienza. Volete giocare un po' a ritroso. Certo, se hai avuto bei momenti, lei dovrebbe saperlo. Ma tu non vuoi che lei pensi di averti avvolto nelle sue grinfie. Sarebbe naturale essere molto sereno e ancora emozionato.

Ma la teoria della caccia ci ricorda che dovresti lasciare che la tua ex voglia di più. Ricorda l'attrazione della forza della marea. L'adorazione e l'attenzione non sempre dovrebbero muoversi in una direzione. Ti devi frenare qualche volta. Né ti vuoi trasformare in un Messaggio Zanzara. Messaggi per il post-incontro Ma non vuoi essere avvertito come una pietra fredda. Stiamo parlando di equilibrio qui. Fai piccoli passi lungo il percorso di

ricostruzione della relazione. Quindi, quale sarebbe il testo ideale da inviare alla tua ex dopo essersi incontrati? L'Sms del sonno è un interessante nuovo fenomeno che è ancora studiato da sociologi e psicologi. Non credo che ci siano abbastanza ricerche che abbiano portato a conclusioni decisive, ma è qualcosa a cui dovresti fare attenzione. La ricerca ha dimostrato che questi tipi di SMS si verificano spesso quando un fidanzato o fidanzata cerca l'altro. Capita spesso a coppie che comunicano e si scrivono nel bel mezzo della notte. Durante il percorso del sonno, si svegliano e cercano il telefono e sparano un messaggio incomprensibile. Non c'è alcun ricordo per inviare il testo. Non una circostanza comune né c'è alcun capo né coda per il contenuto del messaggio. È come se il cervello fosse mezzo sveglio e mezzo addormentato. Abba - stanza strano! A volte il messaggio viene fuori come incomprensibile. Altre volte è pieno di rabbia o frustrazione. Si pensa che il subconscio tiri fuori alcune angosce sottostanti. Un'altra teoria è che tu esprima uno stato di sogno e stai raggiungendo la tua fidanzata per dirglielo. Sembra accadere più spesso con i giovani. Questa fascia di età totalizza circa 100 messaggi al giorno. Con un ciclo così occupato di messaggi avanti e indietro, non è difficile vedere come questo possa accadere. Qualsiasi sia la causa, devi esserne a conoscenza. Poiché gli utenti dei cellulari tengono sempre più il cellulare di fianco al letto, non è una novità che questi tipi di messaggi possano accadere. Oltre ai potenziali problemi di salute causati dalla mancanza della chiusura degli occhi, una considerazione pratica è che tu non vorresti inviare accidentalmente un messaggio alla tua ex per poi pentirti. Naturalmente, un piccolo pensiero intelligente è forse quello che tu potresti usare un falso messaggio del sonno come piano per avviare una conversazione con la tua ex. Questo probabilmente non è il miglior approccio e sicuramente non è ingegnoso, ma potrebbe aiutarti per fare strada. Devi anche essere consapevole della possibilità di ricevere un testo nel bel mezzo della notte e un messaggio del sonno che esaspera la tua situazione. Voglio dire veramente,



come possiamo supporre di dormire in questi giorni! Mentre continuiamo con la lista delle situazioni che potrebbero sorgere, parliamo di cosa potresti fare se tu e la tua ex ragazza tornate insieme, ma poi la Ex cala nel silenzio e non risponde ai tuoi sforzi di comunicazione. Come reagire a questo in gran parte andrà a dipendere dal grado del periodo di silenzio. Solo un paio d'ore? Se è così, prendi un respiro profondo e rilassati. Dalle più tempo. Quello che non vuoi fare è inviare più testi o lasciare messaggi vocali in preda al panico. Potresti sentirti emotivamente fragile, ma è importante mantenere l'equilibrio 50/50 intatto nelle tue comunicazioni. Dipende anche da quanti sforzi hai fatto per comunicare. Hai solamente inviato uno o due messaggi oppure lasciato un messaggio vocale? Se è così Non andare nel panico. Ci possono essere diversi motivi per cui non hai ancora avuto risposta. Che cosa succede se sono passati un paio di giorni senza alcuna risposta dalla tua ex? Adesso stai pensando che la tua ex ti stia ignorando. Forse, o forse no. Ho qualche idea per te. Se sono passate più di 48 ore, allora potresti inviare un ulteriore messaggio. Perché questo messaggio abbia la massima efficacia, è importante che una

discreta quantità di tempo sia passato. Potresti scrivere qualcosa del tipo “sto solo controllando” e volevo vedere se stai bene. Mantieniti breve. Positivo. Un umorismo sottile può funzionare. Puoi anche utilizzare quello che io chiamo l'approccio orecchie da mercante. Dopo aver aspettato un paio di giorni, invia un SMS alla tua ex chiedendole aiuto per qualcosa. Fa come se andasse tutto bene. Non farle capire che sei offeso perché non ti ha risposto. Come sperato ottieni una risposta e allora sarai in grado di valutare perché c'è stato il periodo di silenzio. Un altro approccio è quello di chiedere ad un amico di contattare la tua ex per valutare cosa sta combinando. Questo funziona meglio se l'amico non è strettamente legato a te. Un'altra tattica ancora è quello di darle un segnale circa i tuoi programmi per fare qualcosa che non si aspettava oppure per avvisarla che hai affrontato qualche novità. Messaggi da inviare quando la tua ex smette di rispondere dopo che la relazione è ripartita. La speranza è che tu susciti un certo livello di curiosità nella tua ex e lei ti risponda. Giocare con la curiosità della tua ex non è un piano malvagio. Puoi avviare un messaggio riguardo a qualcosa, ma lascialo incompleto così che sembri un errore di trasmissione. Se non hai nessun motivo reale per cui la tua ex non sta comunicando, non inventare. So che può essere difficile, ma prova a toccare la tua selvaggia immaginazione. Finché non hai capito davvero ciò che sta succedendo, non puoi affrontare attivamente la situazione.

Una volta che sai cosa sta succedendo, allora puoi decidere cosa fare e se lo desideri fare. Se la tua ex sta attraversando una di quelle fasi di “ripensamento”, è meglio che tu riprenda un periodo di nessun contatto per entrare in contatto con i tuoi sentimenti su ciò che è successo. Se la tua ex fa marcia indietro nel rapporto, evita di inviare messaggi arrabbiati. Questi possono solo aggravare la situazione. Raramente funzionano e ti faranno solo sentire peggio. Dai solamente un po' di spazio alla tua ex per entrare in contatto con i suoi sentimenti. Sembra che ci sia sempre una nuova frase o un comportamento che colpisce la scena dei social media. Nel caso in cui tu non l'abbia sentito, i messaggi fantasma sono diventati molto di moda. Cos'è esattamente? Beh, dipende con chi parli. Non riguarda Casper, il fantasma amichevole! E non si tratta di parlare con i morti! Il messaggio Fantasma può essere una cosa diversa per persone diverse. Da un lato, può essere una forma della regola del non contatto dove tu semplicemente non comunichi con la tua ex in ogni caso. In alcuni casi si è evoluta in modo da rompere con una persona. Tu non le dici mai nulla, anzi la ignori semplicemente e le fai capire che la relazione è terminata. Suona piuttosto crudele. Così i messaggi fantasma possono rappresentare facce della stessa medaglia. Una in cui una persona istituisce un periodo di nessun contatto, ma con lo scopo di riconquistare la propria ex. L'altra faccia della medaglia può riguardare il dimenticare per sempre la tua ex. Perché la gente userebbe questo approccio? Piaccia o no, l'età dei social media ha reso le persone più inclini a praticare l'“elusione” e a razionalizzare il proprio comportamento. Il fantasma potrebbe rendere più facile per alcune persone l'evitare il dolore dopo una rottura. Se me lo chiedi, usarlo in questo modo è un atto egoistico. C'è un

terzo modo in cui può essere applicata la tecnica fantasma ed è tramite l'invio del messaggio fantasma. Sono sicuro che stai pensando cosa diavolo è questo e funzionerà? Quindi funzionerà? Forse. È un tentativo di suscitare la curiosità della tua ex se stai passando un brutto periodo per far sì che ti risponda. Potrebbe essere usato come un messaggio di Primo contatto?

Mentre io non lo consiglio come primo approccio, può contribuire a rompere il ghiaccio, dopo un periodo di Nessun contatto. In sostanza, quello a cui un messaggio fantasma potrebbe assomigliare è ... beh, non molto. Ciò che stai facendo è inviare un messaggio di pochi caratteri o di nessuno. L'idea qui è che tu vuoi che la tua ex si chieda perché le hai inviato un messaggio così corto. È stato un errore di invio. È stato un messaggio accidentale. Quando invieresti un messaggio del genere? Questa tattica potrebbe essere utilizzata per suscitare la curiosità della tua Ex subito dopo il periodo del nessun contatto o se la tua ex non è molto reattiva. Penso a questo come ad un colpo o una strategia mancata. Non ci scommetto. Ma è a tua disposizione come un mezzo per ottenere un certo genere di crescita dalla tua ex. Un messaggio indovinello è una forma intelligente di messaggio per migliorare l'attrazione. Questo è il tipo di testo che dovresti inviare alla tua ex dopo aver ripreso la relazione. Le cose sembrano andar bene. Quindi questo potrebbe essere un modo per dare un tocco in più alle cose per mantenere le cose divertenti, sorprendenti e interessanti. L'ho inserito nel capitolo delle situazioni speciali perché potrebbe richiedere un po' di pianificazione che dipende da quanto è sofisticata la manovra. Il messaggio può essere uno in cui sfidi la persona con un indovinello abbastanza facile da risolvere che la porta ad una sorpresa piacevole. Può anche prendere la forma di un enigma molto difficile da risolvere. Se la tua metà gradisce quel tipo di sfida. Oppure può essere un filo di enigmi collegati che lei deve risolvere in giornata per ricevere il cosiddetto jackpot. E il jackpot può essere una cena speciale oppure un regalo speciale. Potrebbe essere una serata molto sexy con te in un hotel. Ma secondo la teoria della caccia, vuoi che la tua metà faccia qualche sforzo per arrivare all'indizio finale e al risultato. Il messaggio corsa cresce dalla teoria della caccia. Riguarda il voler di più da parte della tua ex. Vuoi che la tua ex o la tua metà ti inseguano un po'. Ora, questo non è qualcosa da fare spesso perché ti si potrebbe ritorcere contro. Potresti finire con il frustrarla. Il tuo obiettivo è condurla a pensare a come sarebbe andare avanti con te. È un modo per valutare il suo livello di attrazione. Un metodo è quello di impegnarsi in un messaggio debole. La comunicazione sta procedendo bene, poi all'improvviso tu termini la conversazione. Lei non ha idea di ciò che sia successo. Il tuo telefono è morto, potrebbe pensare. È successo altro? È come se fossi improvvisamente sparito o scappato. Ma la verità è che non è così. Volevi solo invogliarla a rispondere. Vuoi valutare quanto sia motivata a tornare in contatto

con te. Aspetta qualche ora, poi ricontattala, spiegandole che dovevi ricaricare il telefono o che ti è caduta la chiamata. Ad ogni modo, le fai realizzare che lei non può sempre avere il controllo su di te o sulla conversazione. Ancora una volta, questa è una tecnica di rischio

leggermente più alto ed ero un po' riluttante a includerla nella bibbia dell'sms. Ma vedi, io penso che mia moglie possa aver usato questa tecnica con m e e ... ragazzi ... ha funzionato! Io stavo cercando di tornare in contatto con lei. La caccia era aperta. Tutti amano un buon pettegolezzo, vero? Beh, non saprei. Ma a volte puoi usare le voci di corridoio come aiuto per avvicinare la tua ex. Avrai bisogno di aiuto da un amico vicino che ottiene i pettegolezzi e funziona bene se il pettegolezzo ha qualche fondamento nella realtà. Quello che cerchi di fare è usare un pizzico di gelosia o suscitare un po' di curiosità che attragga e infine coinvolga la tua ex. Speriamo che con un piccolo aiuto dai tuoi amici, avrai successo nell'ottenere una reazione dalla tua fidanzata. Perché le persone sono attratte dai pettegolezzi? Sembra avere qualcosa a che fare con il nostro bisogno di sapere qualcosa che non è ancora "pubblico" o ben noto, soprattutto quando potrebbe essere controverso o lascivo. Fa sentire alla persona come se avesse un vantaggio sugli altri e soddisfa l'ego. Quando il pettegolezzo è su qualcuno che conosci personalmente, allora cresce l'intensità di saperne di più sull'argomento. Ricorda, la nostra mente può essere molto suggestionabile. Anche se una gran parte della nostra mente pensa che ciò abbiamo sentito possa non essere vero, è difficile da scrollarsi di dosso finché non si arriva in fondo. Ora, io non sono un ragazzo che diffonde voci maliziose e false. E non lo raccomando. Ma per la tua causa, un po' di pettegolezzi potrebbero anche suscitare curiosità che porterà al contatto. La meccanica dell'avvio di un pettegolezzo non è difficile. Penso a piantare un seme. Qualcosa di più elaborato di solito si ritorce contro. Ciò che puoi fare è avere un messaggio amico o parlare con la tua ex. Deve essere una cosa casuale e una conversazione naturale. Non ci devono essere indicazioni che ti trovi nella cospirazione dei pettegolezzi. Il tuo amico casualmente lascia cadere un piccolo pezzo di informazioni su ciò che stimola interesse. Seme piantato. Quindi alcuni giorni dopo, un altro amico fa la stessa cosa. Ma questa volta, l'informazione è diversa. Ecco come funzionano i pettegolezzi. Raramente senti la stessa informazione da ogni persona che la diffonde. Devi essere paziente con le voci di corridoio.

Se tenti di piantare il secondo seme troppo presto, il tuo gioco potrebbe essere terminato. Lascia che queste piccole dicerie germinino nella mente della tua ex. Renditi conto che questo approccio non funziona sempre. È come andare a pescare. Tu adeschi l'amo. Come posso rendere questo facile per te da comprendere? A volte devi aspettare tanto per ottenere un'esca.

Capitolo 13

CONDIZIONA LE SUE SCELTE (Penserà che sono sue decisioni, ma...) ● LA CURA DELLA TUA PERSONA ● LA PNL ●

ATTRAI LA TUA RAGAZZA USANDO LA PNL Il percorso che hai intrapreso ti ha mutato, non ti ha snaturato, ma ha rispolverato dei vecchi schemi che erano andati piano piano assopendosi per via del rilassamento fisiologico maturato durante la tua storia. Sei stato in una fucina, e come un pezzo di ferro sei stato modellato. Hai trovato la forza di rialzare la testa e lavorare su te stesso, trasformando l'uomo triste e senza speranze, in quell'uomo di valore che eri quando hai conquistato la tua ex ragazza e l'hai fatta tua. Proprio come nella fucina, hai dovuto lavorare duro per rendere quella sbarra di ferro che eri, in un ferro definito, ti sei dato la forma che volevi, scottandoti, prendendo botte e raffreddandoti, e ancora scottandoti, prendendo botte e raffreddandoti. Ora ti sei riscoperto un uomo di valore. Il brutto anatroccolo è diventato un cigno! Ed è giunto il momento di far vedere a tutti il frutto del tuo lavoro. Ma prima bisogna che ti spiego come funziona il cervello. Il cervello tende ad assimilare e a semplificare in base alle esperienze. Quando sentiamo una canzone, respiriamo un profumo, assaggiamo una pietanza, il nostro cervello mette in moto i neuroni per associare quel suono, quell'odore o quel sapore a qualcosa che abbiamo già sperimentato durante la nostra vita. Cerca un'associazione, una similitudine, e se non la trova inserisce e cataloga il suono, l'odore o il sapore come nuovo, e la prossima volta che proverai qualcosa di simile tenderà ad associare il nuovo sapore, odore, o suono, con quello appena sentito. Inconsciamente nella tua testa proverai le stesse sensazioni che stai provando in questo momento. Proprio questo accadrà nel cervello della tua ragazza quando sentirà la tua voce, vedrà una tua foto, sentirà parlare di te, respirerà lo stesso profumo che usi, o preparerà il piatto che a te piaceva tanto. Queste associazioni neurologiche si chiamano "ancoraggi" e sono

dei potenti mezzi di comunicazione. Gli ancoraggi lavorano a livello inconscio per stimolare e condizionare le nostre scelte. Determinati ancoraggi come suoni o colori, vengono usati dai pubblicitari per indurre il consumatore all'acquisto. I negozi Abercrombie hanno capito che per essere riconosciuti dovevano distinguersi da tutti gli altri.

Non vendono prodotti particolari, quello che li distingue sono i loro negozi. Gli ambienti di questi negozi sono piuttosto bui, il profumo all'interno dei negozi di questa catena è fortissimo, al punto tale che si può sentire già a parecchi metri al di fuori del negozio. La musica all'interno è molto alta e i commessi sono modelli e modelle poco vestiti, spesso incompetenti sui prodotti che vendono. Però Abercrombie ha lavorato su questi ancoraggi e oggi chiunque riconosce la loro catena di negozi. La tua ex ragazza avrà un'infinità di ancoraggi che la riconduranno a te. Penso a quando vedrà passare una macchina uguale alla tua, quando passerà lungo la via che percorrevate sempre insieme. Quando passerà in radio la vostra canzone (tutti hanno una canzone a cui hanno associato un momento speciale). Queste sensazioni scateneranno in lei delle reazioni, dei ricordi. E se in un primo momento, subito dopo la fine del rapporto, non saranno situazioni positive, in questa fase i brutti pensieri lasceranno spazio ai dolci ricordi del passato. I pensieri negativi del finale della vostra storia, non sono infatti più forti dei bei momenti passati insieme, e alla lunga saranno proprio quelli ad emergere e avere la meglio nella sua testa. Certo è che questo dipenderà anche dagli errori che avete fatto subito dopo esser stati lasciati. Tuttavia romperai questa negatività anche grazie al tuo allenamento. La persona che si troverà di fronte, sarà completamente diversa rispetto a quella con cui ha condiviso gli ultimi tristi momenti. Le novità su cui hai lavorato ti faranno percepire un uomo diverso, il tuo fisico sarà più prestante, la tua personalità più positiva e il tuo bagaglio culturale più arricchito. Sarai un uomo affascinante, ricco di interessi e sicuro di te. E questo si percepirà a colpo d'occhio. Non avrai bisogno di dire qual è stato il percorso svolto. Hai svolto un duro lavoro in palestra, e sulla tua persona, ed è giunto il momento di mostrare i frutti. Comincia dal tuo look. I capelli sono curati? La barba è incolta oppure tagliata e tenuta bene? Una leggera abbronzatura ti renderà più affascinante e valorizzerà il bianco dei tuoi denti, perché non pensi di farti una lampada a settimana per togliere quel colore da morto che abbiamo in pieno inverno, dando alla carnagione un po' di vitalità che ti meriti dopo 1 mese di duro lavoro? Le tue mani e i tuoi piedi sono a posto? Le unghie pulite? Niente pellicine sulle dita? I vestiti sono quelli che andavano di moda 10 anni fa oppure hai fatto visita a qualche negozio? Un consiglio che mi sento di darti è farti aiutare da un'amica o un amico con gusto nel vestire. Chiedi loro di accompagnarti per negozi, digli che hai bisogno di dare una rinfrescata al

guardaroba. Se non sei appassionato di moda, e non curi particolarmente l'abbigliamento, mettili letteralmente nelle mani di chi ti sta aiutando. Fidati di loro ciecamente, dopotutto sono lì proprio per aiutarti. Dopo aver dato un nuovo look ai tuoi capelli, magari cambiando il tuo barbiere storico con uno che fa tagli alla moda, esserti preso cura del tuo corpo, facendo visita a un'estetista che si sia occupata della tua pelle, delle tue mani e piedi, e con un guardaroba di vestiti e scarpe nuovo, il tutto abbinato a qualche lampada nel centro abbronzante più vicino a casa, la tua figura risulterà più attraente in pochissime mosse agli occhi di tutti. Queste sono le cose che ti consiglio di fare per ottenere risultati immediati. Altre cose richiedono più tempo, cosa che in questo momento non hai, però il consiglio che voglio comunque darti è di non abbandonare la palestra e curare l'alimentazione. La cura della tua persona. Abbina all'esercizio fisico una sana ed equilibrata alimentazione. Considera che solo il 30% del tuo fisico lo modelli attraverso il movimento e lo sport. Il resto del lavoro lo fai a tavola. Elimina le bevande gassate, i dolci, il caffè, il latte, i succhi di frutta. Solamente eliminando dalla tua dieta queste cose noterai che il gonfiore a livello addominale andrà scemando, avrai meno sonnolenza e ti sentirai più energico. Arricchisci la tua alimentazione con frutta e verdura, le vitamine contenute in essa saranno carburante che ti consentiranno di svolgere al meglio tutte le attività della giornata. La cosa migliore che tu possa fare è andare a trovare un nutrizionista e farti prescrivere una dieta. Non è necessario essere grassi per frequentare nutrizionisti, una dieta equilibrata è utile anche a chi di grasso non ne ha. Purifica il corpo e crea maggior carburante per la mente. La PNL (programmazione neuro linguistica) è una parte fondamentale della comunicazione. Come ti ho già detto quando vuoi recapitare un messaggio a qualcuno devi prestare attenzione a 3 fattori. ● Il linguaggio verbale, che non è altro che ciò che dici, il messaggio che vuoi recapitare. ● Il linguaggio paraverbale, che è il tono con cui esprimi il tuo messaggio all'interlocutore ● Il linguaggio del corpo, che non è altro che la postura del tuo corpo nel momento in cui ti poni ad un'altra persona. Da studi di sociologia sulla comunicazione è emerso che la parte preponderante è proprio la terza. Il linguaggio del corpo durante la comunicazione di un messaggio, incide per circa il 55%. Se sei seduto su una panchina e vedi passare una persona furiosa, noterai il suo stato d'animo senza bisogno che questa apra bocca. Avrà un passo spedito, le braccia si muoveranno oscillando avanti e indietro con un'apertura abbastanza accentuata.



Lo sguardo dritto sull'orizzonte, e l'espressione crucciata. Allo stesso modo, se ti capiterà di veder passare una persona triste, affranta, noterai che verosimilmente camminerà con un passo lento, la testa leggermente piegata verso il basso, le spalle chiuse in avanti e lo sguardo perso nel vuoto. Dal linguaggio del corpo si possono capire un sacco di cose e generalmente una donna è attenta osservatrice, o per lo meno più di noi maschietti, e noterà immediatamente se stai mentendo o dicendo la verità. Se provassi a chiedere alle due persone dell'esempio precedente se c'è qualcosa che non va, e a loro volta ti rispondessero che va tutto benone gli crederesti? Il linguaggio paraverbale in una comunicazione incide per circa un 35%, molto meno rispetto al linguaggio del corpo, ma quasi il doppio rispetto al messaggio che vuoi trasmettere. Se sei al telefono con una persona e il tuo stato d'animo è triste e sofferente, farai enormemente fatica a trasmettere un messaggio di gioia o con - congratulazioni. Magari dall'altra parte della cornetta c'è un carissimo amico che si è appena laureato, oppure a cui è nato un figlio. Di conseguenza le vostre saranno parole che andranno ad esaltare quello che è il suo momento di felicità, tuttavia, comunicate attraverso un tono triste, non sortiranno l'effetto da voi desiderato, e faranno percepire che c'è qualcosa che non va. Infine abbiamo la comunicazione verbale, 7% del totale, praticamente nulla!!! Provate a dire alla vostra donna che non siete interessati a lei mentre l'abbracciate e la riempite di baci. Questa comunicazione non risulterà credibile. Oppure a dirle in tono scherzoso che è molto più bella sua nonna di lei. Il tono con cui dite questo messaggio prevarrà sul messaggio e farà percepire la vostra frase appunto come un gioco. La Programmazione Neuro Linguistica (PNL) si basa proprio su questi principi. È molto importante capire chi hai di fronte e saper leggere il suo linguaggio del corpo in varie situazioni. Questo ti permetterà di anticipare le mosse della tua ragazza prima ancora che te le comunichi. Inoltre la farà sentire capita e compresa. Essere capita

per una donna significa aver conquistato metà del suo cervello. E se vuoi entrare dentro le mutande di una donna devi essere prima entrato a fondo nel cervello. Come puoi sfruttare tutte queste belle nozioni che ti ho appena fornito a tuo favore? Bene, vediamo un po' come puoi risultare essere più attraente fruttando delle nozioni base di PNL. Una cosa che preoccupa maggiormente sia noi maschietti, che le donne quando abbiamo un primo appuntamento con una persona di sesso opposto, è cosa dirle. Premesso che sono un sostenitore del fatto che la cultura e la buona educazione stiano bene anche nella

stalla dei maiali, ti dirò che non è fondamentale porre il focus su cosa dire. Non ti serve prepararti discorsi divertenti, battute o argomenti interessanti o filosofici. La ragazza non è lì per parlare di politica, del buco nell'ozono o di Topolino e Minnie. Lei è lì per conoscerti, vuole capire se la persona che le è seduta vicino è un uomo con le palle o meno. Se ti avvicini a lei parlando velocemente, con un tono di voce basso lo sguardo sul tavolino e le mani che giocherellano con il posacenere, piuttosto che la bustina di zucchero o il bicchiere, dimostreresti di essere profondamente insicuro. Poco importa l'argomento di cui stai parlando. Quello assume un aspetto secondario. Quando ti avvicini ad un'altra persona metti in evidenza le tue caratteristiche di uomo alfa mentale. La ragazza che hai di fronte percepirà subito questo se ti poni nei suoi confronti nella giusta maniera. Cammina aprendo bene le spalle, tenendo la testa dritta e lo sguardo alto. Il passo deve essere deciso ma non troppo veloce. Hai mai visto il film ARMAGEDDON? C'è una scena in cui dei trivellatori improvvisatisi astronauti, guidati da un meraviglioso Bruce Willis, camminano in direzione di camera tutti insieme. Quella camminata incute profonda sicurezza. Prova ad immaginare a come cammina un modello su una passerella durante una sfilata di moda. Passo deciso, e sguardo fiero verso l'orizzonte. La tua camminata dovrà somigliare proprio a questa. Attrai la tua ragazza usando la PNL. Quando sarai seduto a tavola la tua attenzione sarà rivolta alla persona che hai di fronte, lo sguardo incrocerà il suo, e il tono di voce sarà caldo e di tonalità alta al punto tale che ti senta bene, senza bisogno che ti chieda di ripetere ciò che hai appena detto. Le mani saranno posate sul tavolo e parlando gesticoleranno poco, ma talvolta rivolgerai il palmo verso di lei dimostrandole che non sei un pericolo. Questa postura ti farà percepire come un uomo sicuro di sé, uno che sa di cosa parla, sa quello che dice e come lo fa. Quelle caratteristiche che trasmettono sicurezza e protezione ad una donna. Se invece dovrai alzarti per fumare una sigaretta, o per fare due passi, ricorda sempre di mantenere la schiena dritta e le spalle aperte, valorizza il petto buttandolo in fuori e mantieni le gambe leggermente divaricate. Non troppo, ma quanto basta (circa in corrispondenza delle spalle). Le braccia saranno libere, quindi niente mani in tasca e niente braccia conserte. Il peso del corpo sarà distribuito in maniera equa in entrambe le gambe, non su una sola. Fai magari qualche prova davanti allo specchio in maniera tale da risultare più naturale possibile, ed esercitati prestando attenzione alla postura, le prime volte che ti capita di uscire, con

chiunque tu sia. I tratti di leadership funzionano sia con uomini che con le donne.

Capitolo 14

IL VOSTRO SECONDO “1° APPUNTAMENTO” (Come fissare l’incontro che ti legherà a lei...per sempre) ● LE 7 REGOLE DELLA CHIAMATA ● LE COSE NON VANNO COME IMMAGINAVI ● GESTIRE IL RIFIUTO ● COME CONTATTARLA

Le tue 4 settimane di assoluta distanza da lei sono scadute, e ormai diversi schemi nella sua mente sono ormai rotti. Se inizialmente sapeva di poter fare dietrofront in qualsiasi momento e trovarti lì a disposizione, ora, dopo il contatto zero, ha capito di aver perso potere su di te, di non avere più alcuna influenza sulle tue scelte. Nella sua testa la paura di aver perso qualcosa di importante si è fatta sempre più spazio, e le sue certezze sono andate piano piano scemando. Inoltre, se avrai seguito alla lettera ciò che ti ho consigliato di fare, avrai ritrovato quell’uomo che eri quando l’hai conosciuta, e forse sei addirittura migliorato o quantomeno ne sai un po’ di più. È giunto il momento di incontrare la tua ex. Non ci sono più scuse! Il tuo allenamento ti ha portato ad essere pronto ma per essere sicuro di questo devi fare prima una prova generale del lavoro che hai svolto su di te. Il classico punto della situazione, la prova generale che anticipa una grande prima a teatro, l’allenamento di rifinitura prima della finale del mondiale. Quando dico testare il tuo lavoro, intendo fare una vera prova. Sei uscito a conoscere nuove ragazze? Hai fissato un appuntamento con loro? Ti sei presentato vestito bene, con dei vestiti nuovi che hai comprato assieme ad un’amica con gusto nel vestire che ti ha accompagnato a dare una svecchiata al guardaroba? Le scarpe che avevi addosso erano pulite? I tuoi capelli avevano un nuovo look, e soprattutto erano alla moda? Il tuo viso e le tue mani erano curati? L’abbronzatura ha tolto quel pallore da componente della famiglia Addams? E ancora: il tuo

modo di camminare era quello corretto? Testa alta, schiena dritta, petto in fuori, passo deciso e sguardo fiero? Il tono di voce era caldo e abbastanza alto da essere chiaro e comprensibile in ciò che dicevi? Le mani non gesticolavano troppo? Quando ti sei trovato di fronte alla ragazza il tuo sguardo era fisso nel suo? Se sei riuscito a fare tutte queste cose e ripeterle più di una volta BRAVO, sei pronto per incontrare la tua ex ragazza. Tieni presente che le emozioni che puoi avere con la tua ex sono moltiplicate in modo esponenziale rispetto a qualsiasi altra donna.

Di fronte non hai più una persona qualsiasi, ma hai l'oggetto dei tuoi desideri. La persona per la quale hai lottato e sofferto, e non puoi più permetterti di fallire. C'è prima però un'altra cosa che devi sapere. Ci sono alcuni casi in cui 1 mese di lontananza non è sufficiente, e te li voglio elencare. ● La tua ex è finita dopo di te in una relazione di rimbalzo. ● La vostra storia dura da ormai diversi anni. In questo caso è necessario aspettare un po' più tempo affinché il naturale decorso faccia sì che gli ancoraggi non si trasformino in pensieri negativi nei tuoi confronti. ● Hai commesso errori talmente gravi da compromettere il rapporto fra di voi al punto tale da farti chiudere le porte in faccia, eliminarti da Facebook o bloc- carti su Whatsapp ● La tua ragazza è ancora su tutte le furie con te a causa di un tuo comportamento non corretto (ha scoperto un tradimento?) Qualora si dovesse verificare anche soltanto una di queste ipotesi appena riportate, non esitate a ritardare la chiamata per fissare un appuntamento. La cosa più sensata e giusta da fare è attendere ancora 15/20 giorni e assicurarsi che le acque si siano definitivamente calmate. Qualora invece il tuo caso non fosse presente in nessuno di questi sopra riportati, prosegui leggendo il paragrafo seguente. Ci siamo, è arrivato il tuo grande momento. Quello che devi fare è mantenere la calma, rilassarti e non lasciarti prendere dal panico. Non stai facendo nulla di straordinario o speciale. Sei più che preparato per affrontare nella maniera più lucida questa situazione. Tutto ciò che dovrai fare sarà telefonare alla tua ex ragazza e mantenere una conversazione cortese, rilassata e piacevole. Esattamente come faresti con un amico che non vedi da tempo. Hai piacere nel sentirla, nel sapere come vanno le cose, ma ricordati che non stai cercando di rimetterti assieme a lei o provando a rimorchiarla. Prima di alzare la cornetta pensa a cosa proporle di fare. Una pedalata in bicicletta, un giro al parco, il classico caffè di metà pomeriggio, una mini fuga al centro commerciale a vedere qualche vetrina insieme, una coppa di gelato, sono tutte ipotesi plausibili su cosa fare al vostro secondo "primo appuntamento". Quello che è importante è che mantieni la calma e non hai fretta di raggiungere l'obiettivo. Dovrai cuocerla piano piano, altrimenti rischi di bruciare tutto per la fretta di strapparle un sì. Per contattarla scegli un canale caldo, diretto. Non utilizzare mail, sms, Facebook, Whatsapp. Per esperienza ti posso dire che il canale

migliore per contattare la tua ex è il telefono, a meno che tu non abbia modo di incontrarla, allora potrai simulare un incontro fortuito, e

quella sarà l'occasione per scambiare due chiacchiere leggere che ti porteranno ad offrirle di uscire con te. Prima di effettuare la chiamata: ● Alzati in piedi. La voce esce in maniera molto più naturale, le parliamo da una postura eretta piuttosto che seduti o addirittura distesi. Da interlocutore noto quando qualcuno mi chiama ed è steso sul divano. La cosa non mi fa piacere e credo neppure alla tua ragazza. ● Non chiamarla nel fine settimana, le tue probabilità di trovarla libera da impegni è notevolmente inferiore rispetto ad un normale giorno Le 7 REGOLE della chiamata infrasettimanale. Lo stesso dovrebbe valere per te. ● Non oscurare il numero. Non servono trucchetti o sotterfugi, la tua ragazza deve sapere che sei tu a chiamare, ed essere libera di rispondere o meno. Inoltre se la chiamassi nascondendo il numero potrebbe pensare che lo hai fatto appositamente per farti rispondere, risultando insicuro e bisognoso. ● Mantieni la telefonata cordiale e distesa, metti da parte qualsiasi tipo di risentimento. Non sei nella posizione di fare la voce grossa (ma nemmeno il cagnolino bastonato) ● Fissa tu giorno e ora dell'appuntamento. L'uomo prende le decisioni, e tu, in quanto uomo, sei tenuto a farlo! ● Congedati per primo. Una volta ottenuto il suo sì, scambia ancora un paio di rapide battute e sii il primo a riagganciare la cornetta. Magari dille che hai da fare e che vi vedrete proprio all'appuntamento. ● Evita frasi come ho bisogno di parlare con te, voglio parlarti, dobbiamo parlare. Non dovete parlare proprio di nulla. Dovete solo passare una mezz'ora spensierata e quelle frasi lasciano intendere che c'è un problema da affrontare. Tra le varie ipotesi potrebbe accadere che non ti risponda al telefono. ● Se non ricevi alcuna risposta non insistere. La tua ex visualizzerà il cellulare appena ne avrà occasione e a quel punto deciderà se richiamarti, o scriverti un messaggio. Potrebbe proprio accadere che ti scriva un messaggio in cui ti dice che non ha sentito il telefono perché era in modalità silenziosa, oppure perché era indaffarata e non poteva rispondere. Limitati a risponderle con un altro sms dicendo che in questo momento non la puoi richiamare ma lo farai appena possibile. In realtà effettuerai la chiamata un paio di giorni dopo, e le modalità saranno le stesse della prima chiamata. ● Se ti dovesse dire che la data che hai fissato non è compatibile con i suoi impegni, sii pronto a trovare un paio di alternative (magari fissatele prima) ma non lasciare scegliere a lei, lasciando intendere che qualsiasi giorno e ora per te vanno bene in quanto non hai nulla da fare. Ricorda che è l'uomo impegnato colui che risulta intrigante. L'ideale è condizionare la sua scelta ed evitare un rifiuto a monte offrendole subito una valida alternativa (es. "Preferisci che ci vediamo alle 14 per un caffè oppure alle 16:30 in gelateria per un gelato?"). ● Potrebbe inoltre accadere che la tua ex si dimostri fredda e scontrosa rinfacciando il fatto che sei sparito per tutto questo tempo. Ottimo se gnale! Dopotutto dove stava scritto che dovevi essere presente? Lei ti ha lasciato? E allora per quale motivo dovevi stare a piangere sotto casa sua giorno e notte? Questo è un segnale che la tua assenza non l'ha affatto lasciata indifferente. Tu adotta il

protocollo che ormai avrai sicuramente imparato. Mantieni la calma e limitati a rispondere in tono tranquillo, evitando polemiche, sii cortese ed emozionalmente neutro. La situazione dovrebbe rientrare nei ranghi nel giro di poco. Le cose non vanno come immaginavi? ● Se ti dice che non ha senso vedervi perché tanto tra di voi le cose sono ormai compromesse oppure è finita, dille che non sei intenzionato ad incontrarla per tornarci sopra, ma hai piacere di incontrarla solamente per scambiare quattro chiacchiere con lei, e la tua intenzione non può essere più lontana di quanto prospettato dal suo immaginario. ● Sii bravo ad abbattere tutti i muri che erige, proverà in ogni modo a testare le tue reali intenzioni, tu mantieni sempre la lucidità che la situazione richiede, non perdere il focus e con calma glaciale rispondi alle sue provocazioni. L'ultima delle ipotesi è quella che la tua ragazza non ne voglia proprio sapere di uscire con te, e ti chiuda ripetutamente le porte in faccia. Quello che dovrai fare è mostrarti al di sopra della situazione e governarla senza dare in escandescenza o supplicarla di accettare. Diversamente risulteresti essere bisognoso. Riferisci alla tua ragazza che non c'è problema, e che era la semplice occasione per scambiare due parole insieme, ma se questo non le fa piacere non sarai certo tu a forzarla a farlo e che puoi benissimo continuare a fare tutto ciò che stai facendo. A quel punto riprendi subito il tuo allenamento e rimanda di lì a 20 giorni una seconda telefonata, un secondo tentativo di ricontattarla. Le modalità saranno le stesse, ma proverai ad invertire qualche schema. Magari cambierai orario della chiamata. Proverai a mantenere un tono leggermente differente da quello tenuto durante la conversazione precedente. Fisserai un appuntamento diverso da quello della volta precedente. Quello che è importante è rispettare i 7 punti che ti ho elencato sopra. Le sette regole della telefonata. Vedrai che nel secondo caso le cose saranno notevolmente più distese. Gestire il rifiuto Hai chiamato la tua ex ragazza e hai ottenuto un appuntamento con lei, benissimo. Ora e luogo li avrai decisi tu. Mantieni la calma, non farti prendere dal panico e non perdere la testa. Non sta accadendo nulla di speciale o di differente rispetto a quanto hai già fatto durante il tuo training. Sei già uscito con altre ragazze, hai rispolverato le tue doti da seduttore e hai provato nuovamente più volte l'emozione del primo appuntamento. Sei pronto a incontrare la tua donna. È ora di mettere in pratica tutte quelle nozioni che hai imparato in questo mese. Non cercare di presentarti all'appuntamento troppo in tiro, rischierai di risultare bisognoso di

attenzioni con un look particolarmente curato ed eccentrico. Il classico pantalone e camicia con maniche arrotolate, con ai piedi una scarpa sportiva (non da ginnastica) e una cintura abbinata possono andare più che bene. Non esagerare con il profumo. Un paio di spruzzate sono più che sufficienti. Non vorrai lasciare la scia del tuo passaggio ovunque tu vada vero?! Come tutte le persone che hai incontrato successivamente al tuo periodo di allenamento, anche la tua ragazza non potrà fare a meno di notare i cambiamenti che hai fatto. Qualora dovesse commentare, o farti dei complimenti, non fornire alcun tipo di spiegazioni. Per esempio se ti dice che hai messo su un bel fisico non è necessario che le

dici che ti sei iscritto in palestra. Penso che la cosa sia già abbastanza chiara. Limitati a rispondere sorridendo e pronunciando un sentito “GRAZIE” e poi prosegui la conversazione come se nulla fosse accaduto. Il fatto di indossare un certo tipo di abbigliamento, e di essere curato nella pelle, nei capelli, nella barba e nel sorriso faranno ormai parte di te e non ti metteranno alcun tipo di imbarazzo, sono ormai tutte cose che fanno parte di te. Alcune piccole regole del primo incontro: ● Arriva puntuale. Non fare aspettare la ragazza ad un appuntamento, risulterebbe essere una mancanza di rispetto nei suoi confronti. Come contattarla ● Salutala con un sorriso e chiamandola per nome. Non è la tua ragazza, non devi né abbracciarla, né chiamarla con nomignoli o abbreviare in alcun modo il suo nome. Inoltre chiamarla per nome manterrà la giusta distanza tra voi, ma la farà sentire importante. Per esempio le potrai chiedere: Allora come va Marika? Oppure, io prendo un caffè macchiato, tu cosa prendi Marika? ● Mantieni sempre la conversazione leggera. Non andare ad infognarti in discorsi tristi, pesanti o situazioni che possano anche solo vagamente far riemergere il vostro passato. È esattamente ciò che la tua ragazza si aspetta che accada, e devi ribaltare gli schemi, stravolgerli. Devi creare confusione nel suo cervello. Toglierle quelle ultime certezze che le sono rimaste. Solo così potrà avere la sensazione di trovarsi davanti a una persona diversa da quella che la assillava nell'ultimo periodo della storia. ● Dimostrati realmente interessato a ciò che dice e partecipa attivamente alla conversazione. Non farle domande a raffica, ma interagisci e continua i discorsi intavolati. L'esperienza maturata durante i tuoi numerosi incontri del mese passato ti avranno portato a capire che farle domande come accade in un interrogatorio non dimostrano di essere interessati, ma mettono in disagio e soggezione chi le riceve. Cerca piuttosto di cimentarti in un divertente e piacevole dialogo. Parla di aneddoti divertenti. ● Se siete seduti in un bar chiedi cosa vuole ordinare e poi sii tu a chiamare il cameriere per ordinare per entrambi. E alla fine, appena vi sarete alzati, sii tu a pagare il conto senza dire nulla. Un vero uomo prende le decisioni, e lo dimostra anche in queste piccole cose. Durante il tuo percorso ti sei allenato anche in questo! ● Non parlare della vostra relazione. Mi raccomando, questo punto è



importantissimo. Evita in tutti i modi di parlare della vostra relazione, dei problemi che ci sono stati o di episodi che sono rimasti in sospeso. Non è questo il momento di farlo. Avrete sicuramente modo e occasione per tornarci sopra. Ma non è sicuramente questa la circostanza migliore. ● Non tenere un atteggiamento sopra le righe. Evidenziare qualità da maschio alfa mentale non significa essere sbruffone, vantarsi di essere diventato un conquistador, oppure evidenziare posture da body builder per mettere in evidenza i progressi che hai fatto nel tuo primo mese in palestra. Con questo atteggiamento passerai da sfigato e il tuo appeal calerà come un titolo in borsa durante una seduta nera. ● Non parlare del percorso che hai fatto. Non dirle che hai acquistato questo manuale al fine di riconquistare il suo cuore. Non gradirebbe essere vittima di una strategia. In fin dei conti stai manipolando le sue scelte, farglielo sapere non è esattamente la cosa migliore che puoi fare. Non regalarle nulla. Non presentarti con un regalo e non acquistare alcun oggetto durante la vostra uscita. L'unica eccezione è pagarle quello che ha ordinato, visto che l'invito ad uscire è avvenuto da parte tua. ● Non farla ingelosire mostrandole le foto delle tue prede, o aprendo Facebook, o ancora parlando delle tue amiche, delle tue serate. Non fare il simpatico con la cameriera. Farla ingelosire in questo momento non ha senso. Sicuramente la tua ragazza ha già visto le numerosissime foto che hai postato sui social network e a meno che non sia lei a chiederti spiegazioni non essere tu a forzare il discorso. Se ti dovesse effettivamente chiedere spiegazioni su chi siano le ragazze con cui sei in compagnia fornisci una spiegazione vaga. Non dirle che sono ragazze con cui sei

uscito ma di cui non ti interessava nulla perché in realtà volevi solamente lei. ● Quando la conversazione è entrata nel vivo, capisci che c'è sintonia, gli argomenti si susseguono e il clima è buono, congedati. Sì, proprio sul più bello. Il senso di incompiuto e la voglia di completare quello che è rimasto in sospeso rimarranno fortemente impressi in lei e sentirà il bisogno di cercarti per rivederti ancora. Arrivati a fine incontro sarai tu a congedarti per primo. Per essere sicuro di farlo datti una scadenza programmata. Fissa un appuntamento 30 minuti dopo il vostro incontro, in maniera tale da essere certo da non poter fermarti più del dovuto. Verosimilmente la scena dovrebbe essere la seguente. 25/30 minuti dopo che siete seduti al tavolo tu guardi l'ora e dici che devi andare perché hai un appuntamento che non puoi rimandare. Ti alzi e ti dirigi alla cassa. Paghi il conto e insieme uscite dal locale. A quel punto saluti la ragazza in maniera cordiale e sorridendo le dici che ti ha fatto piacere fare due chiacchiere insieme. Poi ti giri e te ne vai. ● Niente baci ● Niente abbracci ● Niente futuri appuntamenti ● Niente richieste di approvazione (domande del tipo tu come sei stata? Oppure quando ci

rivedremo?) Ritornerai a casa e riprenderai il contatto zero. Aspetta che sia lei a contattarti e vedrai che se hai fatto un buon lavoro entro pochi giorni sarà proprio così. Qualora non dovesse contattarti fissa un secondo appuntamento a due settimane di distanza dal primo. Le modalità di contatto saranno le stesse. Ovviamente cambierai ora e luogo dell'incontro. Qualora fosse invece lei a contattarti per chiederti di rivedervi accetta pure il suo invito dicendo che ti sembra un'ottima idea. Se vuoi avere un report dettagliato sul primo appuntamento, conoscere alcune tecniche come: ● la tecnica del capello ● la tecnica del ricalco ● la corretta posizione al tavolo ● interpretare i suoi segnali ● come reagire ai suoi segnali ● le sue posture ● capire se è annoiata ● come reagire alla postura annoiata ● capire se è interessata ● il momento giusto per avvicinarsi e usare il kino (il contatto) ● i vari casi e come reagire se qualcosa va storto al primo incontro

Capitolo 15

LE SUCCESSIVE USCITE INSIEME (Sarà lei a rivolerle) ● IL SECONDO APPUNTAMENTO ● IL TERZO APPUNTAMENTO ● IL VOSTRO SECONDO “PRIMO BACIO” Hai concluso con successo il primo incontro. E se hai seguito il protocollo avrai lasciato la tua ragazza con l'acquolina in bocca. Un senso di insaziata la pervade. Le hai fatto sentire un piccolo assaggio di un frutto proibito, e lei ne vuole ancora. È un

frutto troppo buono, e nel mercato non se ne trovano così. Non è sufficiente andare al supermercato, perché il frutto che le hai fatto assaggiare è unico, e se lo vuole ha come unica soluzione quella di venire da te! Ora buona parte del lavoro è fatta, puoi tirare un sospiro di sollievo, ma non se - derti, sfrutta questi giorni per riprendere ad allenarti come se fossi ancora in fase no contact. La strada è ancora lunga, ma la buona notizia è che la salita è finita! Mantieni la calma e non avere fretta di affondare il colpo. Il toro ha ancora energie e un errore che da bravo torero non devi fare ora è pensare che ti è rimasto solamente da affondare il colpo finale. Gli scenari che ti si potranno presentare davanti ora sono i seguenti: ● Passate poche ore (tra le 15 e le 48 ore) dal vostro incontro potresti ricevere un messaggio dalla tua ragazza che ti dice di esser stata bene con te e potrebbe inviarti un Whatsapp del genere: “Ciao come stai? Sono stata bene ieri pomeriggio. Cosa fai stasera?” La tua risposta al messaggio sarà cortese, ma emozionalmente neutra: “ Ciao, sto bene, sono stato bene anche io, stasera pizza con gli amici.” Come vedi non c’è alcun interessamento particolare alla sua persona. Non le rivolgi alcuna domanda né cerchi di continuare il discorso. Il segreto è giocare come fa il gatto col topo. Senza tirare troppo la corda, altrimenti il topo muore, o lasciarlo scappare, in entrambi i casi il gioco sarebbe finito. Tienila sulle spine, e controlla la sua reazione. Ho creato anche per questi casi una bibbia degli sms. Un vero e proprio vangelo che non solo ti salverà la pelle in questi casi, ma attraverso dei semplici ma efficaci messaggi la riporterà di corsa da te. ● La ragazza ti ricontatta per chiederti un appuntamento. Wow, la migliore e più rosea delle ipotesi che ti possa capitare. Limitati ad accettare l’invito, concordate insieme un secondo appuntamento e affrettati ad essere tu a chiudere la telefonata. In una circostanza del genere il lavoro che hai svolto è stato davvero ottimo. Sei stato talmente bravo a rispettare i suggerimenti, senza

commettere errori, che l'inversione dei ruoli è avvenuta già dopo il primo incontro con enorme successo. ● Dopo qualche giorno lei si fa viva inacidita e con tono polemico ti fa

notare che dopo esserti fatto vivo sei sparito nel nulla, e ti dirà che questo comportamento non le piace e dimostra che sei quello di sempre. Ottimo segnale! Si aspetta che le chiedi di uscire ancora, che la cerchi e le scrivi. E, visto che non lo fai tu, si sente costretta a farlo lei. Il nostro cervello rilascia nel corpo endorfine, una sostanza in grado di farci stare bene, e provare emozioni e sensazioni positive. Ogni essere umano è alla continua ricerca del piacere, di qualcosa che lo faccia sentire bene, apprezzato, in pace con se stesso. Tu hai fatto sì che il cervello della tua ragazza rilasciasse una dose massiccia di endorfine nel suo corpo e ora è alla ricerca di un'altra dose che la faccia sentire altrettanto bene. Non riuscendo ad ottenerla facilmente, la sua frustrazione cresce e potrebbe cercare di reclamare ciò che crede le spetti di diritto. Per rendere più chiaro come funziona, immagina situazioni in cui le persone sono ansiose di soddisfare un bisogno urgente, come quando qualcuno ha bisogno di una dose di droga. In queste situazioni, l'umore cambia, diventando irascibili e aggressivi, e alcune persone possono persino compiere azioni illegali, come rubare, pur di ottenere ciò che cercano. ● Ultima ipotesi, lei non si fa sentire, sparisce nuovamente nel nulla. Un'ipotesi molto plausibile è proprio questa. Tu fai altrettanto, riprendi a lavorare su di te e lascia trascorrere una settimana. Al settimo giorno dal primo appuntamento, qualora non ci fossero stati segnali di contatto tra di voi, sarai nuovamente tu a ricontattare la tua ex ragazza. Il proto- collo è il medesimo, prendi il telefono e rispetti le 7 regole fondamentali che trovi nel capitolo precedente. Ecco qualche piccolo consiglio: 1. Cambia orario della chiamata 2. Scegli un'attività diversa rispetto alla volta scorsa 3. Allunga leggermente, ma non troppo il tempo che trascorrerete insieme (1 ora/ 1:30 insieme è un tempo più che sufficiente) 4. Sii sempre tu a congedarti per primo quando chiami 5. Non chiedere, offri. Ora sei tu il premio tra i due. L'obiettivo in questa fase non è riconquistarla, ma invertire i ruoli e far sì che lei cerchi te. Anche in questa circostanza saranno i frutti del lavoro svolto fino adesso ad emergere. Se sei stato bravo e hai fatto un buon lavoro non avrai problemi a trovare una valida alternativa di location rispetto al primo incontro. In questa fase il segreto è dimostrare di avere tante risorse, degli assi che nascondi nella manica e che sei in grado di calare al momento giusto per chiudere la partita.

Questo non significa che devi strafare e al secondo appuntamento devi portarla sulla torre Eiffel, farla salire su una mongolfiera, o prenotare tutta per te una mega SPA. Anzi, tutt'altro, per un secondo appuntamento mi sembra addirittura una scelta azzardata. Se fai così al secondo appuntamento, quando sarà il primo anniversario dovrai portarla sulla luna. Se vuoi fare un qualcosa di alternativo come secondo appuntamento una passeggiata a cavallo è un'attività che può essere più che sufficiente. Sicuramente una cosa semplice ma

fuori dal comune, ma allo stesso tempo non troppo impegnativa dal punto di vista economico, e neppure per voi che ancora coppia non siete. Ma sono sicuro che cavallo a parte, riuscirai a trovare un'attività giusta o una location che merita. Ricorda però che deve essere un appuntamento che non deve superare 1 ora e mezza di durata. Valgono le stesse regole che hai tenuto nel primo appuntamento. Non commettere gli errori come parlare della storia passata, non farle regali e tutte le altre cose scritte nel capitolo che precede questo che stai leggendo. Anche in questo caso valgono le stesse regole che hai rispettato durante la prima uscita. Sii tu a congedarti per primo e a incontro terminato, non ricontattarla tu, aspetta che si faccia viva lei. Il 2° appuntamento Le cose iniziano a farsi serie, il primo e il secondo incontro sono ormai alle spalle, ma sono andati bene. Avete passato del tempo insieme e rotto quegli schemi che vi hanno portato a mettere in discussione il vostro futuro insieme. È ora di progredire, devi fare un passo avanti, iniziare a spingere un po' di più sull'acceleratore, altrimenti rischi di entrare in friendzone. Non verrai visto più come un potenziale partner, ma come l'amico con cui trascorrere del tempo piacevole. Non sei qui per questo e nemmeno ti interessa minimamente intavolare un'amicizia con la tua ex. Per la terza uscita puoi chiedere alla tua ragazza che cosa le piacerebbe fare e a meno che la risposta sia andare al corso di uncinetto, al centro commerciale o di accompagnarla dall'estetista, puoi concordare un'uscita con lei. Non accettare programmi che faranno percepire che sia lei a portarti a spasso. Come ti dicevo a ogni uscita deve corrispondere un progresso. In questo caso non porti limiti di tempo. Non puoi risultare essere sempre sfuggente. Anche tirarsela troppo alla lunga stanca. Ovvio, non pensare che ti stia dando il via libera di pro- porle un week end fuori porta, scordatelo! Una serata al cinema, una cena insieme al ristorante, un'attività di coppia, sono tutte attività che vanno più che bene. Inoltre puoi iniziare ad entrare nel suo spazio personale. Lo spazio personale è quella linea immaginaria che ognuno di noi ha, e se questa linea viene attraversata da uno sconosciuto, veniamo investiti da una sensazione di disagio. Solitamente lo spazio personale si attesta entro i 40 cm.

Quando parliamo con qualcuno e la distanza da interlocutore a interlocutore è inferiore a 40cm significa che siamo in confidenza con questa persona, verosimilmente è una persona che conosciamo bene o un amico. Il 3° appuntamento Parlando con una donna la regola è la stessa, invadendo questa famosa linea immaginaria dei 40 cm potremmo rischiare di far sentire la ragazza in forte imbarazzo, la sensazione è quella di una intrusione nella propria privacy. Se invece ormai c'è una certa sintonia, non ci sarà alcun problema nell'avvicinarsi. Inizialmente per gioco, poi sempre più di frequente fino ad arrivare ai 5 cm, la famosa distanza in cui scatta automaticamente il bacio. Anche la terza uscita insieme è andata, le cose stanno prendendo un'ottima piega, e la strada inizia ad essere in discesa. I contatti fra di voi iniziano a diventare più frequenti. Ora sei autorizzato a rompere gli schemi e puoi essere anche tu a contattarla tra un appuntamento e l'altro. Fai attenzione a non essere troppo insistente. Uno scambio di messaggi al giorno sarà più che sufficiente. Sei pronto

per organizzare il quarto appuntamento, quello del vostro secondo “primo bacio”. Organizza un appuntamento, astieniti dall'organizzare uscite con altre coppie o in gruppo, ancora è presto per un programma simile. Non siete ancora una coppia a tutti gli effetti, e la tua ragazza non vorrà di certo rendere pubblica la questione, per cui tieni a bada la voglia di mettere in mostra il tuo trofeo di caccia da mostrare fiero agli amici. Durante la tua uscita concediti un momento di tranquillità in cui sarete soli e leggermente appartati. Parla guardandola negli occhi, rallenta leggermente la velocità nel parlare. Tieni un tono più caldo e guardala prima nell'occhio sinistro, per poi passare sull'occhio destro e infine scendere fino a posare per un istante lo sguardo sulle sue labbra. Guarda come reagisce. Nel frattempo continuate a parlare e ripeti questa danza più volte. Se si tocca i capelli, o umetta le labbra mantenendo lo sguardo sul vostro, è il momento di avvicinarti e baciarla. I limiti stanno solo nella tua testa. Ci sono dei precisi momenti in cui la situazione si presta maggiormente ad un bacio. Il vostro secondo “primo bacio” Se la serata è andata bene puoi baciare la ragazza: ● Al momento in cui vi salutate a fine appuntamento ● Durante la proiezione di un film al cinema in una scena romantica ● Mentre camminate al parco e ti accorgi di essere soli. Ti fermi improvvisamente, le afferrì le mani e la baci ● Ti avvicini annusandole i capelli, poi scendi con il naso sfiorandole il

Capitolo 16

DA UN SEMPLICE CAFFÈ... AL SESSO (Il naturale percorso dell'amore) ● ORGANIZZA TUTTO NEI MINIMI DETTAGLI Finalmente è arrivato il momento tanto atteso, il bacio che hai sognato per troppo tempo. Congratulazioni, questo è il meraviglioso risultato di tutti gli sforzi che hai profuso fino ad ora, dimostrando un impegno encomiabile nell'applicare gli insegnamenti di questo manuale . Ma non è il momento di fermarsi, dobbiamo continuare a progredire, spingendoci sempre al massimo. L'obiettivo successivo sarà quello di approfondire la connessione, nella prossima intimità che dividerete. Non c'è bisogno di affrettarsi, segui il naturale fluire delle cose. Il desiderio è reciproco, e le donne, proprio come gli uomini, provano il bisogno di creare un'intesa intima. È un momento piacevole per entrambi, una situazione naturale tra due persone che si vogliono

bene e nutrono sentimenti l'una per l'altro. Così come tu parli di questi argomenti con i tuoi amici, anche le donne amano confrontarsi su queste tematiche nelle loro conversazioni Whatsapp. Questo appuntamento è molto importante, e ovviamente non sarà un appuntamento come tutti gli altri. Non puoi scegliere una location qualsiasi, non puoi andare al luna park, in bicicletta, o a passeggiare in centro. La scelta della location in questo appuntamento condiziona e limita le tue scelte. Proponi alla ragazza di cenare insieme. Dille che vi dividerete i compiti. Lei penserà alla location, e tu al cibo. Se la ragazza abita da sola o ha la possibilità di mettere a disposizione casa propria, organizzati con tutto il necessario per preparare un'ottima cena a domicilio. Farai un figurone. Se non sei capace di cucinare sfrutta internet. In rete potrai trovare infinite ricette di carne, pesce o vegetariane. Addirittura sono disponibili dei video tutorial che ti accompagneranno durante tutto il procedimento della preparazione. Dalla spesa, alla preparazione, dalla cottura del cibo all'impiattamento. Nulla di più facile. Ti basterà seguire i video tutorial e replicare fedelmente la ricetta. Il successo sarà assicurato. Ci sono dei siti specializzati in questo come: ● Giallo Zafferano ● Alice ● Ginger e Tomato ● Cookaround ● Gustissimo ● Lo spicchio d'aglio Organizza tutto nei minimi dettagli ● Il cucchiaino d'argento ● Gnam gnam ● Cucina di stagione

Potrai prendere spunto proprio da uno di questi e improvvisarti chef per una sera. Magari potresti preparare un piatto altamente afrodisiaco. Organizzati con la spesa, non lasciando nulla al caso. Nel carrello non potranno mancare gli ingredienti per preparare un ottimo aperitivo. Io in genere vado sullo Spritz, e non sbaglio mai. Ma sicuramente conoscerai molto meglio di me i gusti della tua ragazza e sai ciò che più le piace parlando di culinaria. Compra anche una bottiglia di buon vino da abbinare alla cena. Mi raccomando, un buon bianco qualora decidessi di prepararle un menù di pesce o un antipastino accompagnato da un secondo piatto vegetariano. Viceversa, metti nel carrello del vino rosso qualora la tua scelta ricadesse in un menù a base di carne oppure su un primo piatto vegetariano. Infine non farti mancare un buon dolce. Prendi qualcosa che potete mangiare con le mani. Un

dessert del genere si presta molto di più ad eventuali giochi. Potrai imboccare la tua ragazza e lei fare lo stesso con te. Giocare con il cibo può essere estremamente divertente ed erotico. La ciliegina sulla torta sarà piazzare sulla tavola qualche candela, ed un fiore al centro. L'atmosfera in una serata del genere sarà molto importante. Compra un olio per massaggi e dopo cena, quando vi siederete sul divano proponile di farle un massaggio o chiedile di fartelo fare. A quel punto sarà tutto più chiaro e la strada spianata. Per il resto non c'è affatto bisogno che ti dica come proseguire. Sei già bravissimo da solo. Se la tua ragazza non ha la possibilità di mettere casa sua a disposizione potete scegliere come location casa tua. Sarà tua premura occuparti di tutto anche dell'aperitivo, vino e tutto il necessario per creare atmosfera. Il protocollo sarà lo stesso, con l'unica differenza che invece di essere a casa di lei sarete a casa tua. Nell'ipotesi che sia casa tua che casa sua siano mete inaccessibili, consulta tripadvisor e cerca un ottimo ristorante nelle vicinanze. Ottimo non significa costoso. Ci sono dei locali dove con 20/25€ a persona mangi divinamente. Nelle mie zone per esempio ci sono dei ristoranti/trattorie che adoro. Sono a pochissimi km dalla città e sono situati in borghi medievali all'interno delle mura. L'ambiente è intimo, parliamo di ristoranti con massimo 30 coperti, e il clima è rustico. La caratteristica di questi posti è che fanno da mangiare come si usava un tempo e la qualità delle materie prime è eccezionale. Comunque fai affidamento a tripadvisor. Nessuno meglio di altri clienti può consigliarti e garantirti la qualità di un ristorante. Dopo cena portala a fare un giro panoramico in macchina e trova un posto appartato dove fermare la macchina e far partire quella playlist che hai preventivamente preparato a casa. Il bacio scatterà automatico e da lì a finire nudi nei sedili posteriori il passo è veramente breve.



Anche in questi casi stupiscila e fai qualcosa che possa apprezzare. La tua donna deve capire che hai dedicato tempo e impegno per quella serata. Questo è molto più importante di un eventuale regalo che puoi fare a lei. Il sesso sarà il chiaro segnale che finalmente ce l'hai fatta, il sigillo della riconquista del suo cuore. L'hai riconquistata, Lei è attratta nuovamente da te!

Capitolo 17

I 3 PULSANTI + BONUS + Bene, finalmente ci siamo. Ora, se avrai seguito attentamente i capitoli precedenti di questo manuale e se ti sarai esercitato, applicando i consigli che ti sono stati forniti fino a questo punto, sarai pronto/a per il capitolo più importante. Ti sto per spiegare nel dettaglio il metodo definitivo dei tre pulsanti. Esistono infatti tre interruttori, tre leve emozionali, tre modi di agire che ti spalancheranno le porte della sua mente e del suo cuore. Questo metodo è stato sviluppato inizialmente

attraverso esperienze e studi approfonditi, e ha aiutato numerose persone passo dopo passo, fino alla riconquista della propria ex. Si chiama il metodo dei tre pulsanti perché si basa su tre leve che sono comuni a **TUTTE LE PERSONE**, quindi sono presenti anche nella tua ragazza/partner. Se riuscirai a stimolare correttamente in lei le tre cose che ti sto per spiegare, avrai una potentissima arma per indurlo/la a tornare da te. Lo vedrai correre tra le tue braccia, più innamorata di prima. Perché è un metodo che non tutti possono seguire. Solo chi è “idoneo” e ha le caratteristiche mentali e caratteriali giuste può mettere in pratica il metodo. Per tutti gli altri, è possibile applicare le nozioni di grande valore spiegate fino a questo capitolo, e notare comunque risultati importanti, già sperimentati. I 3 pulsanti che devi conoscere sono:

● **Preselezione** ● **Dominanza Mentale** ● **Protezione** Mi ripeto: se sarai bravo nello stimolare in lei questi tre bottoni, allora sarai in possesso di un’arma davvero formidabile, nessuna donna sarà più in grado di resisterti, compresa la tua ex ragazza. Sì, perché queste leve che andrai a toccare in lei funzionano **SEMPRE**, senza alcuna eccezione. Devi sapere che in natura ogni specie animale ha come obiettivo la procreazione, e l'essere umano non fa eccezione. Tuttavia, ci sono differenze nel processo di accoppiamento tra maschi e femmine. Mentre la natura spinge i maschi di molte specie animali a cercare di accoppiarsi con più femmine possibile per garantire una discendenza numerosa, per il sesso femminile la situazione è diversa. La donna ha dei tempi totalmente differenti rispetto all'uomo, legati al periodo di gravidanza. Nel caso specifico della razza umana, l'uomo ha la possibilità di fecondare ogni

giorno, mentre la donna, una volta rimasta incinta, ha un periodo di gestazione di almeno 9 mesi. Questo fa sì che nella natura di qualsiasi donna ci sia una forte volontà di trovare un partner adatto, uno che sia forte e sano, per diventare il padre dei propri figli. Questo fa sì che, naturalmente, ogni donna cerchi un partner adatto, uno che sia una figura forte e sana, per diventare il padre dei suoi figli. Tuttavia, è importante evitare di creare stereotipi o

etichette come "maschio alpha" in questo contesto. Piuttosto, l'importante è cercare una connessione autentica e rispettosa con un potenziale compagno di vita, in cui entrambi possano essere se stessi senza forzature o ruoli predefiniti. Ora ti chiedo: sei veramente sicuro di voler interpretare un ruolo falso per tutta la vita, specialmente con la donna che ami? Non sarebbe preferibile vivere insieme in modo spontaneo e naturale, condividendo momenti autentici e rilassati, essendo sinceramente se stessi? Ma come fare per essere scelti dalla propria partner? Bene, te lo spiego nel dettaglio. Il concetto di "preselezione" significa essere desiderati e scelti. Inoltre, è importante comprendere che ciascuno di noi è attratto da ciò che sembra essere inaccessibile o difficile da ottenere, proprio come nel caso della famosa "mela" di Adamo ed Eva. Anche se nel giardino dell'Eden avevano tutto ciò che desideravano, proprio quella mela proibita ha avuto un fascino irresistibile, come sappiamo tutti. Allo stesso identico modo un uomo desiderato da molte donne diventa improvvisamente attraente anche a quelle donne che inizialmente non lo avevano notato o di cui non ne nutrivano un particolare interesse. Perché? Perché se lo potessero avere in qualsiasi istante non ci sarebbe più stimolo, competizione. Invece il fatto di doverlo conquistare, accende una rivalità che stimola la competizione femminile. Probabilmente questa è una delle ragioni dell'allontanamento della tua ex. Ti dava per scontato, eri già stato scelto, la tua ragazza non doveva più fare nulla per farsi apprezzare. Invece, la scelta reciproca deve essere sempre presente e attiva. Ogni giorno la nostra donna deve fare qualcosa per conquistarci. Ricorda che prevenire è sempre meglio che curare!!! Come in tutte le cose però non bisogna tirare troppo la corda. La partita si gioca su un filo sottile, e perdere l'equilibrio è un attimo e ci si ritrova per terra senza nemmeno sapere perché e come si è caduti. Proprio per questo non fornisco il capitolo dei 3 pulsanti subito. Se non hai letto, capito, immagazzinato e fatto tuo il bagaglio di informazioni ricevute prima, i 3 pulsanti risultano essere un'arma a doppio taglio e se messi in pratica nella maniera sbagliata, sortiscono l'effetto indesiderato. Per capirci, passare dalla preselezione,

al farla ingelosire ingiustamente il passo è veramente breve. Molti uomini commettevano questo errore e il risultato era che la loro donna, per ripicca, si chiudeva, o allontanava da loro o...si vendicava! Per aiutarti meglio a capire come funziona questo primo pulsante voglio farti tre esempi a sostegno di ciò che ti ho detto precedentemente e per spiegarti il reale funzionamento del cervello umano: 1. Quando il colosso mondiale Apple lancia un nuovo prodotto, che sia il nuovo iPhone, iPad, iMac, oppure iWatch ne mette in commercio un numero limitato di pezzi. Credi che non abbia la possibilità di produrne un numero di pezzi tale da soddisfare le esigenze di mercato? No, semplicemente lo fa per creare la domanda. Se in qualsiasi momento tu potessi andare in un negozio e poterlo comprare immediatamente, non avresti quella fretta che ti spinge a metterti in lista d'attesa per giorni o addirittura a dormire appollaiato fuori dal negozio Apple per aggiudicarti i primi modelli disponibili al momento del lancio. Le persone, per il terrore di perdersi l'opportunità di possedere il nuovo gioiello con la mela disegnata, fanno ore e ore di file chilometriche. A

volte rimangono persino a dormire tutta la notte fuori dal negozio per avere la certezza di aggiudicarselo. E non sono nemmeno prodotti a basso costo, ma la volontà di averlo bypassa tutto il resto. Questo meccanismo prende il nome di principio di scarsità. Nel nostro cervello ha il potere enorme di condizionare le scelte. Quando la scarsità entra in gioco, prendiamo delle decisioni che in altre circostanze non avremmo mai preso. Vediamo un altro esempio di scarsità che ci aiuta a capire il pulsante della prelesione. 1. Ti sei mai trovato a un buffet di un banchetto, come si comportano le persone accanto a te, magari tu stesso. Si forma una calca impressionante. Le persone fanno ressa e riempiono i piatti fino all'orlo, magari non mangiano neppure tutto il cibo che hanno "caricato". Solamente per la paura di rimanere senza mangiare, il loro cervello li ha portati a mettersi nel piatto tutto ciò che trovavano di commestibile. Hanno il timore di non poter accaparrarsi il pezzo di pizza che vogliono o il piatto di pasta che hanno visto, oppure il pesce che preferiscono. Se invece questo buffet fosse super abbondante e garantisse a tutti gli ospiti di poter scegliere il cibo che vogliono e addirittura fosse offerta e garantita la possibilità di concedersi un bis, beh, allora la situazione cambierebbe drasticamente, non vedresti più la ressa o piatti giganti che avresti sicuramente visto nel primo caso. 2. L'ultimo esempio te lo voglio fare su una trasmissione che probabilmente avrai visto, e sicuramente di cui hai sentito parlare.

Uomini e Donne, il programma televisivo che va in onda su canale 5, nel quale degli uomini o delle donne siedono su una poltrona chiamata "trono" e altre persone di sesso opposto siedono su sedie davanti a loro, pronte a corteggiarli. In questo caso abbiamo una situazione nella quale un solo soggetto è il desiderio di più pretendenti, questo scatena in questi una competizione al fine di essere selezionati dal/dalla tronista. Il principio di scarsità viene amplificato dal mezzo televisivo, inducendo persino le persone che guardano il programma da casa a desiderare il ragazzo o la ragazza seduta sul trono. Mi è capitato più di una volta di essere seduto davanti ad un caffè e sentire nel tavolo accanto vicino al mio delle ragazze parlare del tronista in questione e ti posso garantire che la competizione in loro era veramente accesa e vissuta con passione. Questi 3 esempi hanno una cosa in comune, un obiettivo desiderato da più soggetti, e questo crea naturalmente competizione, al fine di conquistare l'obiettivo prima degli altri. Bene, l'oggetto del desiderio è esattamente ciò che devi essere. E diventarlo è più semplice di quanto pensi. Il circolo sociale è molto importante, quindi già da subito inizia a uscire con amici e amiche, stringi nuove amicizie. Frequentare locali oltre ad alleviare l'enorme dolore che ti pervade, avrà la funzione di renderti più interessate agli occhi della tua ex, e stanne certo che uscendo di casa lei verrà a sapere quali sono le tue mosse. Uno strumento che giocherà a tuo favore se usato nella corretta maniera è Facebook. Posta delle foto mentre ti stai divertendo durante le tue serate con gli amici, oppure mentre sei con una tua amica a fare un giro in bicicletta, o ancora al centro commerciale a fare shopping accompagnato da un'amica che magari lei non conosce. Ma attenzione, non essere mai esplicito, lascia sempre quell'alone di dubbio, lei si deve chiedere chi possa essere e cosa possa significare per te la ragazza al tuo fianco

oppure perché ti diverti durante le tue serate e perché non sei invece chiuso in casa a contorcerti dal dolore. Devi sapere che il senso di attaccamento che lei ancora ha per te è fortissimo e vederti sorridente con un'altra ragazza, scatenerà in lei la voglia di capire quanto potere ha ancora su di te, e farà con molta probabilità una mossa per testarlo. Quindi se puoi fare qualsiasi cosa che ti possa posizionare al centro dell'attenzione, e quindi farti notare e ammirare da molte persone, fallo! Lei non tarderà a sapere che la tua vita è felice e spensierata e che non sei dipendente da lei, cosa che vuole, ma che non la farà dormire la notte. È un'ottima base da cui partire per creare in lei nuovamente il bisogno di sentirti suo, e stimolare la riconquista nei tuoi confronti partendo appunto dalla PRESELEZIONE.

IL NOSTRO OBIETTIVO È QUELLO DI FARLA COMPETERE INSIEME ALLE ALTRE PRETENDENTI PER CONQUISTARTI. Il secondo pulsante che ti sto per svelare è quello della dominanza mentale, ma prima di spiegarti cosa devi fare ti voglio raccontare come si comportano tutti quelli che si definiscono esperti e guru della seduzione. Questi soggetti ti diranno che per conquistare una donna devi DIVENTARE IL MASCHIO ALFA. Cosa vuol dire questo? Il maschio alfa (o alpha) è l'elemento dominante di un gruppo, il leader, il capo branco, colui che dimostra delle caratteristiche che lo fanno emergere, spiccare dal resto degli uomini. Per diventare questo famoso maschio Alfa ti insegneranno a camminare con la schiena dritta, petto in fuori, gambe leggermente divaricate e braccia leggermente staccate dal corpo. Non siamo in un'accademia militare, ma soprattutto sei veramente convinto che vuoi comportarti come non sei realmente? Vuoi diventare quella scimmietta ammaestrata che questi pseudo seduttori ti diranno di diventare, assumendo un linguaggio corporeo da body builder? Per quanto tempo credi di riuscire a reggere di fingere di essere quel personaggio costruito attorno a te, prima che lei se ne accorga e ti etichetti come "sfigato"? In realtà queste teorie hanno un fondo di verità e una spiegazione scientifica. La donna cerca infatti protezione in un uomo, e il mettere in risalto il petto, valorizza alcuni caratteri che danno proprio la mascolinità che le nostre amiche cercano. Mantenendo una posizione bella eretta si accentua un bel fisico, qualora questo fosse curato e definito, e un corpo muscoloso garantisce alla donna un certo senso di protezione. Stessa cosa vale per le braccia leggermente staccate dal corpo. Questa postura ti permette di acquisire spazio, facendoti percepire come più grosso di quello che realmente sei, e sicuro di te. Infine le gambe divaricate, hanno la funzione di evidenziare gli organi genitali, simbolo di virilità, ma soprattutto di fertilità, e la femmina, come abbiamo visto in precedenza, ha nella sua natura la predisposizione ad essere corteggiata dal miglior maschio in circolazione, il più forte. Tutte queste tecniche sono estremamente utili ed efficaci con delle ragazze che non conosci. Ma lei ti conosce meglio di chiunque altra, e presentarti alla tua ex come quello che non sei, ti farà percepire ai suoi occhi come uomo di poco valore, addirittura ridicolo. La dominanza mentale invece è la corretta tecnica che devi saper usare e sfruttare a tuo favore, e se la applichi correttamente, diventa una freccia da

scoccare dal tuo arco! Lascia da parte le emozioni, quelle ti guidano a compiere gesti sbagliati, e a dire parole di cui probabilmente ti pentiresti dopo poco. Quello che devi fare invece è farle capire che hai perfettamente il controllo della situazione, che sei padrone del tuo destino, non schiavo di

questo, che sei tu a controllare le scelte, non colui che le subisce, sei quello che se la sa cavare in qualsiasi situazione, non quello che va in difficoltà e non sa come uscirne. Se riesci a farle recepire questo messaggio, non potrà che sentirsi terribilmente attratta da te, perché qualsiasi donna desidera un uomo che sa prendersi le proprie responsabilità, che sappia essere indipendente, che sappia affrontare i problemi in maniera autonoma ed efficace. Ma come fare per farlo capire a lei? Bene, tanto per cominciare parti proprio dalla tua situazione, la vostra situazione. Devi iniziare a ribaltare i ruoli. Non sei tu che hai subito la sua scelta di scappare. Ma sei colui che in tutto ciò ha adattato il suo stile di vita a questa situazione, e ne sei uscito a testa alta, devi farle capire che hai chiaro in testa che è una sua scelta, che la rispetti, anche se non la condividi. Quindi le farai capire che nonostante la sua decisione, la tua vita procede nel migliore dei modi, sei molto impegnato. La cosa non ti lascia indifferente, ma non ti ferisce e che questa situazione la sai gestire in maniera elegante. Se riuscirai a farle capire questo le manderai un chiaro messaggio: la tua mente è forte, tu sei un uomo maturo, uno che se la sa cavare da solo, uno che nella vita sa ciò che vuole e come prenderselo, senza il bisogno di nessun altro. Quale migliore compagno di viaggio di uno che è mentalmente forte come te? Per sviluppare ottime caratteristiche di un uomo in grado di essere mentalmente dominante, rileggiti il capitolo 4 (la parte dove parlo di "alfa mentale") lì, troverai importanti escamotage per attrarla sin da subito e in poche mosse. Ti voglio dire inoltre come creare attrazione in una donna, in LEI: un trucco sta nel linguaggio del corpo: sapere e capire atteggiamenti, espressioni e sguardi facilita enormemente il tuo compito e ti dà l'input iniziale per sapere come creare attrazione. Se ad esempio vedi che la ragazza si gira intorno, sondando la gente del locale in cerca di sguardi sicuramente è un segnale che ti comunica che non è impegnata, quindi puoi avvicinarla tranquillamente. Se invece avvicini una ragazza al bancone e inizi a chiacchierare con lei ma vedi che il suo petto è sempre ritratto e rivolto verso il bancone, inutile scervellare la situazione con frasi brillanti e geniali perché probabilmente non ha tanta voglia di proseguire con la conversazione. E poi ancora: sorride? Risulta simpatica e reattiva alle vostre battute, anche nel caso in cui sono semplici freddure? Non esagerate con le sciocchezze e proseguite anche parlando più seriamente perché è sicuramente interessata: se sopporta il vostro "British humour" sarà lieta anche di parlare di sé e della vostra vita. Inoltre se mantiene un buon eye contact senza distaccarlo mai, significa che è decisa in ciò che fa e che quindi non deve dar conto o preoccuparsi del ragazzo che potrebbe entrare a momenti. Contrariamente, se è elusiva e sfuggente può anche essere che non è interessata oppure quella sera in particolare ha la mente altrove.

Come creare attrazione però non è un quesito che interessa puramente chi è alle prime conoscenze: avere già una ragazza affermata non vuol dire di certo darla per scontata e quindi bisogna sempre essere attenti alle sue esigenze e farla sentire sempre desiderata, e a commettere questo errore, purtroppo, siete in tanti. L'attrazione in questi casi si crea tramite un'importante peculiarità della coppia: la libertà. Capire quali sono i suoi spazi, rispettandoli e non invadendoli, e capire, anche parlandone, gli sforzi che lei fa per rispettare i tuoi, è una forte arma di conquista perché la donna si sente alla pari, rispettata e soprattutto ascoltata. Se per te è troppo che lei ti mandi un messaggio durante una serata tra uomini, sappiate che per lei è libertà già il fatto di lasciar ti andare senza fare storie; il messaggio in questo caso è solo premurosità. Se per te è troppo che lei salvi sul tuo digitale il suo canale preferito, è solo un modo come un altro di voler condividere con te un'altra parte della sua vita, non di certo quello di farti immergere nel bricolage, ad esempio! Se per te è troppo essere taggato su Facebook in una vostra foto amorosa, per lei non è altro che soddisfazione e voglia di mostrare al mondo quanto ti ama, non eccessiva invadenza! La riconquista è una questione complessa, nel senso che ci sono moltissime variabili in gioco. Ad esempio c'è tutta la vostra storia, lo stato attuale dei rapporti, l'ambiente, ed eventuali altre persone in gioco. Se, con tutte queste variabili, ti dicessi che questo metodo è sicuro al 100%, ti mentirei, nessuno può darti un metodo sicuro al 100%, nessuno. Con questo metodo avrai delle ottime possibilità di riconquista ma allo stesso tempo la certezza non te la posso dare e chiunque ti dica di avere un metodo per la riconquista sicuro al 100% vuole fregarti, non credergli. L'attrazione fisica è la base della seduzione, per quanto si voglia credere che per conquistare una donna o sedurre un uomo siano più utili romanticismo, belle parole e dolcezza la realtà è molto diversa. Anche per far innamorare qualcuno è la stessa cosa, nessuno/a si innamora di una persona così, senza conoscerla o più semplicemente a prima vista. L'attrazione fisica è quindi un elemento imprescindibile nel gioco della seduzione che saper utilizzare a proprio favore ti permetterà di conquistare chi ti piace. Ovviamente l'attrazione fisica da sola non basta, per sedurre servono:

- Il giusto linguaggio del corpo.
- Una buona Kino (contatto fisico).
- Essere un maschio alfa (mentale).
- Un aspetto fisico piacente e curato.
- Faccia tosta e il non avere paura di un rifiuto.
- Saper generare attrazione fisica.

Creare attrazione fisica è, paradossalmente, un fattore non soltanto fisico ma anche mentale. Infatti è pieno di belluisti palestrati che pur essendo belli esteticamente non "fanno scattare la scintilla". Questo perché la troppa cura, la troppa bellezza, anziché piacere intimoriscono e annoiano un po'. Significa quindi che per generare attrazione fisica



non ti serve essere bellissimo, ma piacente e saper sfruttare le caratteristiche che abbiamo visto prima per sedurre. Ovviamente per creare attrazione fisica ti serve fare alcune piccole cose alle quali di certo non si può prescindere: 1. Buona forma fisica, un conto è essere perfetto con la tartaruga, un conto invece è pesare 200 kg! 2. Aspetto fisico e look curati e con carattere, non ti puoi vestire come uno qualunque, devi avere qualche caratterizzazione, qualcosa che ti faccia notare ma senza eccessi. 3. Autostima, se non sei sicuro di te potrai essere bello quanto vuoi, ma questo non ti servirà. 4. Il giusto atteggiamento, se ti comporti con paura e timore non attrarrai mai nessuna. Cosa dire per creare attrazione fisica: Ci sono persone che pur non essendo bellissime hanno una carica sensuale incredibile. Questo perché sono sicure di loro stesse e sanno come comportarsi, oppure hanno stile o un gran bel look. Queste persone irradiano attrazione fisica con una potenza disarmante. Come fanno? Con le parole, il loro linguaggio del corpo e la loro cultura. Perché avere argomenti e proporli nel modo giusto è affascinante e lentamente una donna verrà ammaliata dalla mente per essere poi attratta dal corpo. La cultura è un'arma di seduzione potentissima, informati, studia e fai sempre nuove esperienze, impara come parlare con una ragazza. La dominanza mentale si basa proprio su questo, devi avere sempre sotto controllo le varie situazioni che si presentano attorno a te. Perché ciò accada devi usare esclusivamente la ragione e non lasciarti trasportare dalle emozioni. Devi sempre affrontare in maniera lucida e distaccata le differenti situazioni che ti si presentano, facendole percepire chiaramente che sei padrone di qualsiasi situazione. L'ultimo dei tre

pulsanti è la protezione. Ma vediamo cosa vuol dire. PROTEZIONE non significa solamente difendere la propria donna da minacce e pericoli, vuol dire garantirle una vita senza problemi, spensierata facendola sentire al sicuro, perché la situazione è sotto controllo, grazie a te! In Kenya esiste un termine che racchiude questo significato. In linguaggio swahili, "Hakuna Matata", che tradotto significa "Senza pensieri", è quello che la tua donna si aspetta da te. Lei non vuole preoccuparsi delle problematiche che le circostanze le potrebbero presentare durante il vostro cammino, per quelle ci sei tu, e devi saperle affrontare e superare nel migliore dei modi.

È come se tu fossi alla guida di una macchina, e lei fosse seduta nel posto del passeggero quello che conduce sei tu e lei può viaggiare senza preoccuparsi di controllare la strada, perché a condurla alla meta ci pensi tu, un po' come sta accadendo a te in questo istante, io guido l'auto, e tu sei seduto accanto a me. Tu puoi comodamente goderti il paesaggio che c'è attorno. Allo stesso modo, molte donne desiderano avere qualcuno al loro fianco che le supporti nelle decisioni, poiché prendere una scelta importante implica assumersi delle responsabilità. Questo può renderne difficile vivere la quotidianità in maniera spensierata e divertente. È molto più gratificante quando qualcuno ci sostiene, quando qualcuno ci offre una mano amica e ci accompagna verso il nostro obiettivo, passo dopo passo. Il segreto sta nel mostrarti sicuro di te stesso, nei tuoi pensieri e azioni, perché solo quando lei capirà la tua autenticità e la tua chiarezza, si sentirà a suo agio con te e si lascerà coinvolgere da te. Sarà come guidare una danza delicata come il tango argentino, dove la tua compagna sarà al tuo fianco, fidandosi completamente delle tue decisioni e del tuo modo di procedere. Sarà importante per te manifestare il "caring" (cura e affetto), farle percepire che indipendentemente da tutto, tu ci sarai sempre per lei, con il calore dell'umanità e il senso di presenza, anche nei momenti in cui non potrai essere fisicamente presente. Il "caring" si esprime nell'essere premuroso e gentile, ma è fondamentale capire che bisogna trovare un equilibrio delicato. Essere premuroso non significa essere bisognoso. Quindi non vuol dire darle attenzioni su attenzioni. Significa farla divertire in totale sicurezza, un po' come un papà quando porta al parco la propria figlia! Un'altra cosa che molti ti avranno detto è che le donne cercano quelli "stronzi". Bisogna chiarire subito questo punto. Fare lo stronzo non significa trattare male le donne, fare il bastardo, non farsi sentire, trascurarla, risponderle male, fare il superiore o fare "quello che se la crede troppo e che se la tira". È facile fraintendere il messaggio quando ci si focalizza su una frase senza conoscere bene il contesto generale. È un po' come leggere una citazione di un autore famoso e associarla istintivamente ad un particolare significato, poi però quando la si ritrova all'interno del libro nel contesto originale ci si rende conto che l'autore voleva dire ben altro. Stronzo in senso dispregiativo è il bastardo egoista, mentre in senso positivo significa un misto tra provocante e sicuro di sé. Il seduttore non ha paura di agire e non si vergogna dei suoi desideri e delle sue azioni, come vedi questa definizione non ha niente a che vedere con l'essere "stronzi bastardi". Magari potresti pensare che le donne siano attratte da certi

comportamenti, ma in realtà l'attrazione non è controllabile, avviene spontaneamente. Bisogna considerare che un uomo, che apparentemente possa sembrare poco sensibile, scatena qualcosa nel cuore di una donna.

In realtà, una ragazza potrebbe sentirsi affascinata, ma dentro di sé, potrebbe anche essere presente un desiderio inconscio di affrontare una sfida personale dicendosi: "Io riuscirò a cambiare quell'uomo!". Quello che una donna cerca in un uomo è spesso una certa disinvoltura e sicurezza sociale, caratteristiche che sembrano mostrare coloro che dimostrano un maggiore interesse per le relazioni fisiche e che, purtroppo, possono comportarsi all'apparenza in modo poco rispettoso e far soffrire le donne. Capito il trucco? Una relazione deve essere costruita con delicatezza, evitando di causare sofferenza alla controparte. È fondamentale trattare sempre l'altro con rispetto e considerazione, poiché l'orgoglio può giocare un ruolo importante nelle interazioni umane. Quando desideri conquistare il cuore di una persona speciale, ricorda di agire con gentilezza e sensibilità. Usare tattiche di conquista è legittimo, ma mai a scapito del rispetto reciproco, che rimane sempre al centro di ogni rapporto. Ad esempio: puoi fare un tira e molla ma non andare con altre... questo significherebbe essere un uomo troppo bastardo e perderla! Essere un bastardo è una "dote" seduttiva utile ma da usare con parsimonia! Però una donna lo guarda nel contesto sociale, vede i suoi atteggiamenti e pensa che è quello l'uomo che vorrebbe, nonostante tutto. Come sempre è tutta una questione di psicologia: lui dimostra di fregarsene e lei vorrebbe a tutti i costi che lui si interessasse davvero a lei. Quello che una donna cerca in un uomo è la capacità di sapersela cavare in ogni circostanza. Un uomo indipendente, non lo stronzo che tutti i seduttori o sedicenti tali ti dicono di diventare. Come un lupo l'uomo indipendente è egoista quanto basta, fa le cose che ama fare, segue i suoi sogni e i suoi desideri, ma allo stesso tempo è un animale che vive in branco e socializza, senza perdere la sua natura di individuo forte. Vive serenamente la sua vita. Questo per una donna è molto importante, una donna che sente sicurezza nella persona che ha accanto a sé, sarà disposta a farsi guidare, a seguirla in qualsiasi situazione. Bene, ora conosci i 3 pulsanti che ti permetteranno di riconquistare la tua ex ra - gazza, ma che indubbiamente affascinano e attraggono QUALSIASI donna. Lavora per applicarli nel migliore dei modi e vedrai che i risultati non tarderanno ad arrivare. SOSRelazioni.it ISBN: 979-12-81234-56-7

CONTATTAMI Se vuoi ritornare con il tuo ex o risolvere un problema di coppia, io ti posso aiutare. Dott. Francesco Muni Sito Web: www.coppia-felice.com E-mail: info@coppia-felice.com