

El arte de recuperar a tu ex y no fallar en el intento

Joel Calderón



**EL ARTE DE RECUPERAR A TU EX
Y
NO FALLAR EN EL INTENTO**

Por Joel Calderón

Tabla de contenido

Introducción

Capítulo 1: Vale la pena intentarlo

Capítulo 2: Aprende a manejar las emociones post-ruptura

Capítulo 3: Recupera los talentos en el olvido

Capítulo 4: No dejes que tu ex crezca su ego dándote falsas esperanzas de volver

Capítulo 5: Sobreviviendo a sus señales de ausencia

Capítulo 6: Reconecta con tu círculo de amigos

Capítulo 7: La asignación de las cinco citas

Capítulo 8: O todo o nada

Capítulo 9: El tiempo lo cura todo

Conclusión

Derechos de autor

© 2016 Joel Calderón

Todos los derechos reservados, no se autoriza a reproducir ninguna parte de esta publicación por ningún medio, ni electrónico, ni tradicional.

Dedicatoria

Dedico el contenido de esta publicación a mi esposa Sylvia, a mis hijos y a todos mis familiares. Todos ellos componen mi motor de ejecución y mejor proyecto de vida. También quiero dedicar este proyecto, a todas esas personas que han atravesado el amargo trago de una separación o ruptura de pareja y que con valentía, han logrado recuperar al amor de su vida, la persona que un día escogieron para terminar el lindo camino de la vida.

Agradecimientos

Agradezco a Dios y a la vida por la oportunidad que siempre me ha dado de encontrar soluciones a los problemas y encontrar la forma de convertirlos en motor de ayuda para otros que están pasando por lo mismo.

Introducción

Cuando nos unimos a una persona en relación de pareja, lo hacemos con el propósito de que sea para toda la vida. Es la persona que escogimos para realizar planes, trazar metas y construir un futuro y una familia. Nunca vemos en el trayecto de ese camino la oportunidad de que la relación fracase, ya que el amor es tan genuino, que impide que veamos cosas negativas en la otra parte. La realidad es que mantener una relación de pareja es muy gratificante, pero a la misma vez estresante. Son muchos los factores como la falta de tiempo, diferencia de criterios, metas totalmente opuestas, algunos de los que presionan tanto a veces una relación, que la misma termina por flaquear y a veces termina por completo. Hay que siempre estar preparados para lo mejor, pero también hay que tener un plan b, conocido como el plan de salida por si algo sale mal. Hoy llegas a esta guía porque necesitas ese plan b. Se lo duro que es atravesar una ruptura amorosa y más aún, si es a nosotros a los que dejan y nos toca ver partir a nuestro amor. Te puedo decir que las relaciones rompen y a veces se recuperan, pero para eso se deben seguir pasos y técnicas de recuperación sumamente importantes en la etapa post-ruptura y eso es lo que te voy a enseñar aquí. Como lograr que tu expareja vuelva a ser tu pareja, tú le conoces, sabes sus puntos débiles y puntos fuertes, tú le amas, porque no luchar por ese gran amor que un día fue y que volverá a ser con mayor fuerza.

Capítulo 1:

Vale la pena intentarlo

No hay nada en la vida que esté perdido, todos a lo largo de la vida hemos tenido que manejar pérdidas en algún momento, muchos hemos que dado sin nada, pero todos tenemos una característica en común, hemos estado dispuestos a intentarlo de nuevo y está vez no va a ser la excepción. Perder una relación de pareja y no tener la persona que hemos escogido para hacer nuestra vida y cumplir con muchas metas en común, es duro, pero con la misma valentía que un día decidimos lanzarnos al amor con esta persona y lograr su conquista, es con la misma valentía que vamos a lograr su reconquista. Si te digo que el camino es fácil te miento, es duro, pero no es imposible. Las relaciones de pareja son un contrato moral que no tiene garantías, Lo único que puede dar esa garantía inmaterial es el amor que juntos se profesaron con la intensidad de que sea para toda la vida. Cuando nuestra pareja nos abandona y nos deja, casi siempre no viene de un solo momento. Es una decisión, que aparte de dolorosa por demás, fue tomada con mucha cautela y con el mejor de los juicios para no causarte daño. Esta pérdida es la acumulación de muchos eventos que rodearon la relación. En cada relación de pareja existen enemigos de primera línea como la falta de tiempo, la rutina, la falta de interés en metas a fines entre otros. No hay herramienta mágica para lograr que alguien que te dejó y que tiró al desperdicio todas las metas, sueños y tiempo invertido vuelva contigo, pero seguir esta guía puede lograr que tus posibilidades se conviertan en unas altas. Por qué vale la pena intentarlo, a continuación lo describo en la siguiente lista:

- **Siempre se pueden enmendar errores** – Si tu relación de pareja se acabó por un error o por un mal entendido, siempre se puede arreglar. En la vida cada problema tiene una solución y esa solución empieza con cada intento de enmendarlo.
- **La rutina consumió la relación** – A veces la rutina y el ajoro del día a día hacen que la llama del amor se vaya minimizando y parezca que se ha acabado, pero no, no es que terminó, sino que la ruptura pasa a ser la respuesta de que algo ya hace tiempo andaba mal y es momento de arreglarlo.
- **La falta de tiempo se interpuso en el camino** – Con el ajoro de vida y los constantes y rápidos cambios en nuestra sociedad, cada vez se hace más difícil sacar el tiempo necesario para cumplir con nuestras parejas. Es momento de meditar sobre cómo vas a acomodar ese tiempo en la reconciliación.

- **Una tercera persona se interpuso en la relación** – No hay duda que en momentos de fragilidad de la relación, llegan terceras personas que en lugar de dar buenos consejos, hacen todo lo posible porque la relación con tu pareja proceda de mal en peor y contra personas que te hacen pelea desde las sombras, es mucho más difícil detectar los problemas.
- **Hubo falta de diálogo** – La falta de comunicación es el factor detonante en la ruptura de 9 de cada 10 parejas, muchas veces el orgullo no nos permite llevar los diálogos adecuados y el tiempo sigue acumulando esas pequeñas molestias que hoy nos tienen en esta situación tan difícil y esta confusión.
- **Pensé que mi relación estaba segura** – El exceso de confianza es una de las armas mortales y más peligrosas para una relación de pareja. A veces pensamos que estamos cumpliendo a cabalidad con nuestros roles dentro de una relación, pero un día te despiertas y te preguntas, qué hiciste mal para encontrarte en esta situación, el problema es, que dar por sentado que todo anda bien, se convierte en uno de los mayores enemigos.

Como puedes observar en muchos de los casos, las razones que rodean un ruptura amorosa van desde malos entendidos hasta exceso de confianza, pero esta lista puede crecer aún más. Lo importante aquí es, que muchas veces las razones que permean la ruptura y que tú te encuentres hoy en esta situación, son totalmente reparables, ya que casi ninguna es grave. Un día decidiste conquistar a esa persona especial y te voy a ayudar con herramientas sostenibles para que lo logres otra vez. Que no hay garantías es verdad, pero si cumples bien las estrategias, si al final del camino no vuelve, te aseguro que ya estarás en una mejor posición para lanzarte a la búsqueda de alguien que si valore quien eres y lo que eres. No te rindas y manos a la obra, que tenemos un fuerte plan de trabajo para los siguientes capítulos.

Capítulo 2:

Aprende a manejar las emociones post-ruptura

Una de las cosas más estresantes en la vida, es manejar una ruptura amorosa, pero como mencioné en el capítulo anterior, si haces bien tu trabajo y sigues las técnicas de esta guía, las posibilidades de volver con tu pareja incrementan en un 90%. En este capítulo trabajaremos una importante técnica, que es manejar las emociones post-ruptura. Educarte sobre lo que debes o no debes hacer para que no sabotees tus oportunidades de reconquista. Antes de comenzar quiero hacer un breve inventario de cómo te sientes y luego trabajaremos las mismas. Qué puedes estar sintiendo ahora mismo:

- Sentimiento de culpa.
- Desespero por no tenerle cerca.
- Ganas de llamarle.
- Ganas de escuchar su voz.
- Quieres salir corriendo a decirle lo mucho que le amas y que piensas que todo fue un mal entendido.
- Depresión.
- Una tristeza que nada ni nadie puede curar.
- Un deseo de llanto incontrolable.

Al parecer la lista no termina y es duro sentirse así, pero mi primera orden del día para ti es detente y reflexiona un poco. Cuando alguien te deja, ya había tomado la decisión hace tiempo, solo lo expresó el día que te lo hizo saber. Entiendo cuan doloroso es para ti y lo duro que debe ser, pero el problema aquí, no es cuanto te duele, es que la otra parte piensa que tú eres el problema y corriendo a expresarle cuanto le amas, lacerando tu orgullo y demostrándole que eres inferior, solo le reafirmarás que tomo la mejor decisión de su vida al dejarte.

Créeme, a nadie que le generes sentimiento de lástima volverá a tus brazos, al contrario, la lástima le reafirma que no eres la pareja correcta e hizo bien en continuar su camino. Así que vamos a manejar esas emociones de forma adecuada y discutir qué cosas no debes hacer en el primer periodo de post-ruptura. La siguiente lista es tu asignación para el manejo y control de tus emociones, a continuación las cosas que no debes hacer:

- **Expresarle cuanto le amas**- Tu expareja lo sabe de sobra y aun así te dejo.
- **Lllamarle por teléfono constantemente** – Tu expareja sabe que te sientes mal, pero llamarle por teléfono no arregla nada. Todo lo que haces con esa actitud es enojarle más, dale su espacio.
- **Reclamarle que está en un error** – Error o no, nadie piensa que toma malas decisiones.
- **Buscar algún tipo de contacto porque es un día especial** – Prohibido contactarle con la excusa de que es un día especial como: navidad, aniversario, cumpleaños, graduaciones o cualquier otro momento importante si hubieran estado como pareja. A veces en las fechas importantes tu silencio pelea la batalla a tu favor, despertando su curiosidad por tu reacción adversa a lo esperado.
- **Aceptar que todo es tu culpa** – Toda relación de pareja, para bien o para mal, es asunto y responsabilidad de dos, que hoy tú seas la parte más afectada no significa que es tu culpa, si existiera alguna culpa, debe ser dividida entre ambos.
- **Espiarle su vida virtual** – No hay nada que deprima más, que leer los estados de tu expareja en las redes sociales, ya que mientras tu sufres y bebes lágrimas, tu expareja aparenta estar disfrutando de la vida que nunca tuvo a tu lado. En este punto, como sé que es un poco fuerte no tener curiosidad por lo que hace o deja de hacer, mi recomendación es que le borres su contacto de tus redes sociales sin pensarlo y esto incluye a sus amigos. Te va a doler, pero a veces es mejor no ver, que ver lo que no queremos ver. A demás, te puedo garantizar, que mientras tú te vives el papel de espía, tu expareja se está viviendo el papel de persona libre y alegre. No te auto castigues, esto te incrementará el sufrimiento.

- **No le reclames si está saliendo con alguien** – No hay nada que le reafirme más a tu expareja que hizo bien en dejarte, que cuando le reclamas sobre algún nuevo amor. Aunque duela y no importa lo pronto que suceda, tu expareja está en todo el derecho de tener tantas citas como le venga en ganas, por eso es tu expareja. No le reclames, esa actitud hace que pueda verte como alguien que vale menos que su nuevo juguete y en una ruptura a corto, mediano o largo plazo, casi siempre es en el corto, de la nada aparece alguien que te está haciendo sombra, qué raro no.
- **No hagas berrinches de celos** – Dicen los expertos que los celos son la mayor muestra de inseguridad y en esta etapa, es crucial que no muestres celos. No queremos que tu expareja te vea como una persona débil.

Muchas veces la mayoría de las personas que no logran recuperar a su expareja, tiene que ver en gran medida porque en esta etapa tan importante, han violado tantas de estas reglas, que honestamente poderle ayudar se hace casi imposible. Pero todo tiene solución y si has fallado en alguna podemos revertir la situación. Mi recomendación es que le escribas una carta, mejor si es de puño y letra, en donde le expreses disculpas, no perdón sobre lo ocurrido en la pareja, déjale saber que entiendes y acatas su decisión y que solo el tiempo dará respuestas. Simple corto y preciso, luego se la haces llegar y de aquí en adelante proponte cumplir con todas las técnicas de este capítulo. Esa carta le despertará curiosidad por la forma tranquila en que aceptaste su decisión y creará un espacio virtual para poder nosotros continuar trabajando con las estrategias de los siguientes capítulos.

Manejar las emociones post-ruptura es casi imposible con un plan como este, imagínate sin un plan. Mi mejor recomendación para ti, es que las apliques lo más estrictamente posible y que te vivas tu progreso día a día, ya que un plan te da siempre ventajas y casi siempre te ofrece más de un 50% de terreno ganado. No te desanimes, tú puedes. Si una vez fue, lo puede volver hacer lucha la meta.

Capítulo 3:

Recupera los talentos en el olvido

Cuando empezamos una nueva conquista amorosa, vamos con lo mejor de nosotros. El mejor físico, el mejor perfume, las mejores ropas, el mejor estilo y muchas más cualidades. Somos los cazadores del amor más expertos. Pero ocurre que al pasar el tiempo, una vez logramos la conquista y tenemos a nuestro lado la persona que amamos, esa que conquistamos con nuestros talentos naturales, con nuestro real yo, el tiempo, la costumbre, la rutina, el conformismo y a veces la falta de metas empiezan a convertirme en otra persona muy diferente a la que realmente eres. Dicen los expertos que una relación de pareja saludable es aquella donde las partes siempre viven un noviazgo eterno, nada más lejos de la verdad. Lo que hay detrás de este mensaje es, que trates de mantener ese ideal de persona que eras al comienzo de la relación. Que ocurre ahora que te abandonaron y dejaste a un lado todos esos talentos que antes tenías, veamos la siguiente lista:

- Te miras al espejo y quizás, vez algunas libras demás.
- Sientes cansancio.
- Notas que los años o meses no han pasado en vano.
- Te das cuenta que tienes que empezar de nuevo.
- Todo lo que te rodea te hace sentir triste, prácticamente nada te hace sonreír.
- Te sientes bien con tu depresión y no quieres salir de ahí.
- Nada te motiva a salir con amistades.
- Todo lo que deseas es que tu ex vuelva.

No importa tu estado ahora, juntos trabajaremos para que vuelvas a recuperar tus talentos en el olvido y la forma de hacerlo es la siguiente:

- **Seca tus lágrimas y empieza a sonreír** – No tener tu pareja al lado es duro, pero más duro es andar triste por la vida. Desde hoy empieza a sonreír, esto te pondrá de nuevo en sintonía con las buenas vibras y nuevas personas querrán estar cerca de ti.
- **Comienza una rutina de ejercicios** – Hacer ejercicios de forma continua trae grandes beneficios. El más importante es mejorar tu salud, te dará más confianza, ya que lucirás mejor y te beneficiarás de un disparo natural de endorfinas, conocidas como hormonas naturales de placer.
- **Ocupa tu tiempo en actividades que te brinden crecimiento personal** – Ahora que tienes un 40% de tu vida solo para ti, ya que antes era ocupado por tu ahora expareja, aprovéchalo para llenarlo con las actividades que siempre has querido hacer. Haz ese viaje, aprende un nuevo idioma, empieza un negocio, obtén un mejor empleo, añade a tu vida lo mejor del mundo, te lo mereces. Esto traerá curiosidad a tu expareja y querrá contactarte.
- **Cambia tu imagen** – A través de la vida ocurren muchos cambios, así que es un buen momento para un cambio de imagen. Sal de esa ropa que ya no usas y adquiere una nueva, con un nuevo estilo, tú ahora estás en una etapa de cambio y por ende, es requerido que cambies.

Cuando comenzamos una relación somos campeones y al pasar el tiempo, a veces nosotros mismos nos vamos convirtiendo en perdedores y es entonces cuando nos abandonan, que nos damos cuenta de lo lejos que estamos de la persona que somos en realidad. Espero que hayas escrito y hecho llegar la carta, porque en este momento es tiempo de comenzar a cuidar de ti, olvídate de tu expareja por un momento. Tus cambios harán que quiera saber de ti, pero por el momento necesito que te enfoques en tu persona. Desaparece de su mapa por un tiempo, mientras trabajamos este campamento de recuperación y reconquista.

Con esta guía no te garantizo la recuperación de tu expareja, pero si la recuperación de la persona que eres y que hace tiempo abandonaste de algún modo u otro. Sacaremos a pasear lo mejor de ti y quien sabe, si cuando tu expareja quiera volver, ya sea demasiado tarde y hayas llenado su vacío con alguien mejor y que aporte más valor a tu vida. Vamos a recuperar esos talentos.

Capítulo 4:

No dejes que tu ex crezca su ego dándote falsas esperanzas de volver

“Y volver, volver, volveeeeeeeeeer”. Cuántas veces hemos odio este coro en alguna canción romántica, tanto que hasta lo damos por hecho. Enseguida se nos viene a la mente esa hermosa pareja que por cosas del destino fracaso y luego de tanta lucha, pudieron renovar su relación. Suena tremendo y bonito, pero ocurre que la realidad es que cuando tu pareja te deja en lugar de volver a ti como en las películas románticas o en las telenovelas, parece que sucede lo opuesto. Cuéntame si esto no te ha pasado:

- En cada intento de llamarle, te atiende de forma más fría.
- Cada vez que le expresas que le amas, te reprocha que no siente lo mismo.
- Cuando te tropiezas con tu expareja en el camino no se sonríe, al contrario se nota su molestia al verte.
- Está online en las redes sociales y no te envía ni tan siquiera un toque.
- Sus amigos ahora te ven y te miran diferente, como si todo hubiera sido tu culpa.
- Le has hecho más de 10 invitaciones para hablar de ustedes y resulta que ahora su agenda está demasiado cargada.

Que sigue, hasta donde van a seguir tus intentos infructuosos y tu carencia de orgullo. Hasta cuando vas a tener esa disposición de mostrarte como alguien que vale menos, como alguien débil que solamente tiene una opción en la vida. Nuestro planeta está formado por billones de habitantes y entre esos billones hay alguien más para ti, eso es garantizado. Sé que en este momento la confusión te mantiene en ese estado inerte, pero la acción comienza con un movimiento y ese movimiento correcto para que recuperes a tu expareja, en nada se parece a esas acciones descritas anteriormente, al contrario, si quieres ganar la batalla y recuperar tu premio y tu vida, que son tu pareja de regreso y una mejor relación, tienes que hacer todo lo opuesto.

Desde el día que tu pareja se convirtió en tu expareja se desato una guerra, ya que desde ese momento toda esa imagen positiva que tenía de ti, ahora es una totalmente negativa. Sus emociones y sentimientos hacia ti están en un opuesto y en toda guerra hay que contrarrestar los movimientos del oponente. La mejor forma de contrarrestar los movimientos del oponente es utilizando **la psicología inversa**. La psicología inversa es el arte de hacer que te conviertas irresistible a la otra parte utilizando la más simple y milenaria estrategia... dejándole en el olvido, borrándote de su mapa, que no sepa de ti ni por los amigos en común, desaparece de su vida punto. Te lo voy a repetir de nuevo, desaparece de su vida punto. Cuando quieres que el gato te haga caso tienes que demostrarle que eres más que él, porque mientras más te acercas más te desprecia, una vez el gato se da cuenta de que no te interesa ni tan siquiera mirarlo, inmediatamente se siente menos y corre a tus pies para que sepas que está ahí. Eso es precisamente lo que va a ocurrir una vez tu expareja se dé cuenta de que estas fuera de su alcance y de sus manos y como la psicología inversa no falla, esto es lo que va a ocurrir a los pocos días, semanas o meses de tu desaparición:

- **Te va a comenzar a enviar mensajes de texto ambiguos** – Te digo que son ambiguos porque serán parecidos a este dialogo:
 - ✓ Luisa: ¿Hola Pedro como estás, qué haces?
 - ✓ Pedro: Yo estoy bien mi amor estaba loco por escuchar tu voz, ya que todavía te amo.
 - ✓ Luisa: Pedro tú siempre, solo te escribí para saber de ti.

Nunca esos mensajes de texto se contestan de esa manera, en el único momento que le vas a contestar los mensajes de texto a tu expareja, es exclusivamente cuando te haga una pregunta y solo será con sí o no. Nada de abundar como lo hizo Pedro en el dialogo anterior, que tan pronto ella le escribió, inmediatamente le volvió hacer expresiones de amor. Que ocurre con este gran error, que ya su expareja pudo confirmar que todavía lo tiene ante sus pies. Todo el progreso logrado de forma inmediata quedo tirado de nuevo. Lo mismo ocurre si hubiera sido el caso a la inversa, donde es Luisa la que está en la posición de Pedro.

La regla de oro es, que los mensajes de texto exclusivamente son para probarnos, por ende, la mejor forma de responderlos es con un simple sí o no, cuando medie una pregunta y si son solo informativos como “hola espero te encuentres bien”, para nada los contestemos.

- **Las llamadas telefónicas** – Una llamada telefónica de tu expareja es la misma cosa que los mensajes de texto. Lo que ocurre aquí, es que cuando con los textos no logra nada, pues usa la estrategia de guerra dos, corroborar directamente con sus oídos que te sigue teniendo a sus pies. Cuando tu expareja te llame es obligatorio que si vez la llamada la contestes, porque si no, suena a revanchismo y eso es lo mismo que demostrarle que te sigue teniendo a sus pies. Cuando la llamada entre y contestes, se amable y cortes, pero nunca demuestres tus sentimientos. Se breve y si puedes, invéntate una excusa de que tienes un compromiso y engancha. Que logras con esto, desmontarle su teatro y ganar territorio, le estás quitando el poder sobre ti de las manos y demostrando que vales mucho.
- **Las redes sociales** – Ya que le borraste de las redes sociales y que no logró nada por mensajes de texto y llamadas telefónicas, tratará de recuperar camino en las redes sociales. Lo que vas hacer con cualquier solicitud de amistad es ignorarla, no la borres, déjale la duda de que algún día le aceptarás de nuevo en tu vida virtual.
- **Mensajes del email** – Lo mismo, no se contestan y con mucha razón, ya que puede que recibas de vuelta un “me equivoque, el mensaje no era para ti”.
- **Invitación para hablar de ustedes** – solo si es con motivo para hablar de ustedes acepta, de lo contrario no. Tú propón el día para verse y la hora, acuérdate que tu tiempo ahora en tu soltería es limitado. Si no le gustan tus puntos, pues no vas a ningún lado.

Que es lo que estamos buscando en esta etapa, no es que se vuelva a alejar, no sientas miedo, al contrario, esto lo que hace es que te devuelve el poder en la separación y te pone en una mejor posición para el día que se reúnan y te pida hablar, que es definitivo que fallado todo plan pedirá hablar contigo de ustedes. Ojo, el día de una cita con tu expareja, escucha lo que tenga que decir, pero nunca le pidas volver. Eso tiene que salir clarito de la boca de tu expareja. Cuando te dejo te lo dijo claro, si quiere volver que también te lo diga claro.

Capítulo 5:

Sobreviviendo a sus señales de ausencia

Cuando nuestra pareja ahora expareja nos deja, tenemos un gran volumen de tiempo libre que nosotros le llamamos en nuestro dolor vacío. Ese vacío que ahora es de más de un 50% en tu vida se supone que lo llenes de actividades y personas que te ayuden a pasar por ese largo proceso que es la separación parcial o la ruptura permanente de tu relación. Suena fácil, pero en realidad no lo es. No lo es, porque cuando uno anda pasando un duelo amoroso, no hay nada ni nadie que nos pueda ayudar a salir de él, ya que es un proceso de prueba solo para nosotros y somos nosotros mismos quienes debemos superarlo o dejarnos consumir por el mismo. Durante este proceso no va a ver nada que pegue más duro que la ausencia de ese ser tan amado y especial en nuestras vidas. Pero tu vida debe continuar quieras o no y como parte del plan de recuperación de tu expareja debes manejar con estrategia y planificación esa ausencia que dejo.

Para trabajar esa ausencia vamos a diseñar lo que yo llamo el plan contra espacios vacíos y para lograrlo con una gran oportunidad de no fallar esto es lo que debes hacer:

- **Pensamiento de respuesta automática** – Una vez sales del proceso post-ruptura constantemente tu inconsciente te va a estar enviando a tu zona consiente del cerebro toda clase de pensamientos positivos y negativos sobre tu expareja. En este caso lo que ha sido probado y que funciona, es que cada vez que esto ocurra tengas un pensamiento como respuesta automática para contrarrestar los que no te están haciendo bien. Este pensamiento de respuesta automática debe ser el mismo y debe ser uno donde hayas tenido sentimiento de victoria o placer como la graduación de la universidad, el día que conseguiste el trabajo de tus sueños, cualquier pensamiento que sea un logro obtenido por ti cuando no estuviste en relación de pareja con quien hoy es tu expareja. Recuerda, cada vez que vengan a tu mente pensamientos positivos o negativos de tu expareja, inmediatamente bloquéalos con el pensamiento de respuesta automática.
- **Realización de un pasatiempo** – Suena difícil en este punto de tu vida donde te encuentras enfocarte en un pasatiempo, pero más difícil es escaparse de pensamientos constantes que te autocastigan. Si no tienes un pasatiempo de tu preferencia, debes empezar a buscar información sobre uno que pueda gustarte y en el que puedas poner todo tu empeño.

- **Haz una lista de todas las cosas negativas de tu expareja** – Cuando te sientas con la cabeza fría y comienzas hacer una lista e inventarió de todas la cosas negativas que tenía tu expareja y que a ti no te agradaban, empezarás a bajarle un poco de grados a esa imagen idealizada que tenías. Por más que nos guste poner nuestras parejas en un pedestal, siempre tendrán muchos puntos negativos. Una vez realizada esa lista, guárdala y llévala siempre contigo, cada vez que tengas bajones de tu expareja sácala y léela punto por punto.
- **No le permitas a nadie que te hable o mencione a tu expareja** – Nuestros amigos y familiares siempre querrán ayudarnos y aconsejarnos en cada momento bueno o no tan buenos de nuestra vida. En esta etapa tú estás trabajando con un plan de recuperación de tu expareja, pero no necesitas que te estén recordando esa persona en cada momento por ende, se amable con ellos y exprésales que aprecias su compromiso y sus consejos, pero que les agradeces que no te hablen del tema, al menos hasta que tú decidas.
- **Escribe la carta de desahogo** – La carta de desahogo es la técnica que vas a utilizar cada vez que sientas ganas de llamarle, escribirle o escuchar su voz. En la carta de desahogo le vas a decir como te sientes con la ruptura, de las razones por las que entiendes que deben estar juntos y por las cuales eso que están viviendo nunca debió ocurrir. Nunca se la vas a hacer llegar, ya que esa carta es solo para ti, para que votes el golpe y te sientas mejor. Créeme, cada vez que hagas una carta de desahogo estarás liberando estrés de tu cerebro y estarás sintonizando mejores posibilidades para su reconquista.
- **Consigue un grupo de apoyo** – Aunque pensemos que no puede ser posible, en cada parte y lugar del mundo también existen grupos de apoyos para dar soporte a personas que están pasando tu misma situación hoy. Solo tienes que sacar unos minutos para buscar en la guía telefónica o búsqueda navegando a través de internet. Con estas personas verás de cerca pruebas de éxito, de relaciones que se renovaron y de personas que pudieron seguir su camino aunque no lo lograron.

- **Inscríbete en algún grupo de voluntarios** – Cuando eres parte de un grupo de voluntarios tienes la satisfacción de que estás realizando cosas positivas por otras personas y a la misma vez ocupando esa gran cantidad de tiempo libre.
- **Trabaja tu parte espiritual** – Dicen que somos cuerpo y espíritu, nada más lejos de la verdad, cuando nos llegan pruebas fuertes como lo son a travesar el duelo de perder a nuestra pareja, se lacera nuestro espíritu y este es pieza clave en nuestro bienestar personal. Inscríbete en algún curso de yoga, asiste a alguna iglesia, lo importante es que reafirmes la conexión con tu Dios y por ende reanimes ese espíritu.

La clave aquí es que todo ese tiempo libre que deja tu expareja , busques alternativas de ocuparlo para minimizar los riesgos que causan cometer errores que tal vez pueden evitar que este o que cualquier otro buen plan, te devuelvan a tu pareja de nuevo. Este momento de separación debes aprovecharlo a tu favor y por el lapso que dure, convertirte en lo mejor que puedas ser para que en la reconciliación de ser posible, te vea como una persona renovada y no como una persona que no tuvo otras opciones en su vida. Cuando nuestras parejas se convierten en exparejas, es porque vieron algo en nosotros que ya no era lo que les conquisto al principio, no es el evento o la excusa que te dan para dejarte, la realidad es que ya no sienten esa misma chispa y eso es lo que vamos a volver a encender. Dale su tiempo, respeta su espacio, esta es tu mejor oportunidad para renovarte y evolucionar como ser humano y pareja.

Capítulo 6:

Reconecta con tu círculo de amigos

Cuán difícil es compartir con los amigos cuando estamos llevando una relación de pareja, yo diría que demasiado. Trabajo, rutina diaria, dar tiempo a la relación, a veces es difícil decir que sí a la invitación del algún amigo, amiga o grupo de amigos para compartir y esparcir nuestra mente un rato.

Entonces sucede que cuando nuestra pareja nos deja o que rompe la relación, por las razones que sean, entramos en problemas mayores, ya que nos sobra mucho tiempo. La situación es que le hemos dicho tantas veces que no a las invitaciones de nuestros amigos, que es difícil conectar con ellos.

Acuérdate siempre que empieces una relación de pareja, que tu base de amigos es una extensión de ti y de tu familia. Es entendible que una relación de pareja exige tiempo, pero debes mantener al menos algún tipo de contacto con ellos para cuando ocurra lo peor, tener con quien buscar apoyo.

Pero bueno, quieras o no estás en una situación de recuperación personal y de recuperación de pareja y tienes que empezar a hacer lo siguiente:

- **Haz un listado de todos tus amigos y amigas más importantes** – Este listado te va a facilitar el acercamiento, ellos son importantes para ti y tú debes ser importante para ellos.

- **Comienza a llamarlos por teléfono para quedar en verse** – Cada uno que te conteste, aprovecha y pauta una cita para encontrarse, es tiempo de disfrutar y recuperar el tiempo perdido. Algo importante es que al llamarlos, no les cuentes que estás en un proceso de separación o de ruptura. Eso puede sonar egoísta o lo pueden tomar como ventajista de tu parte, ya que puede verse como que solo te hacen falta cuando estás mal. Una vez estén reunidos si preguntan sobre tu expareja y quieres hablar, da una explicación breve, si no quieres hablar de ello, solo di que está bien y disfruta.
- **Comienza a frecuentar lugares que te gusten y amplía tu círculo de amigos** – Conocer gente nueva es siempre de gran importancia, uno nunca sabe cuándo puedan aportar nuevas y gratificantes cosas a nuestras vidas.
- **Inventa una excusa para realizar una fiesta e invitarlos** – No hay nada mejor que una invitación alguna fiesta o actividad. Si logras reunir a un grupo de amigos, tus posibilidades de sentirte mejor también aumentan.

Recuerda que reconectar con tus amigos es parte del proceso de mantener tu tiempo ocupado en tu proceso de recuperación personal y en el proceso que busca esta guía de que recuperes eso tan querido y amado, tu pareja. Es importante siempre estar en contacto y en toque con tus amigos, nunca sabemos cuándo la soledad nos pueda tocar de nuevo y estar rodeados de amigos facilita las cosas. Voy a darte una breve lista de las cosas sencillas que puedes hacer para que siempre estés en contacto con tus amigos no importa si tienes mucha limitación de tiempo:

- Siempre envía les algún mensaje o dale un toque a través de las redes sociales.
- Trata de felicitarles en su cumpleaños.
- Siempre trata de mantenerte al día de lo que ocurre en sus vidas para que no andes en desconexión cuando te los encuentres.

Afrontar una ruptura en la relación de pareja es duro, pero no tener amigos con quien afrontarlo lo hace más duro aun. Trata de mantener tu base de amigos sólida, porque ellos para ti, al igual que tú para ellos, componen una red de apoyo en momentos difíciles y como tu red de disfrute en la vida. Aprovecha esta caída para recuperarlos.

Recuerda que es más fácil un mundo con amigos que un mundo en soledad. Somos seres necesitados de afecto y qué afecto más sincero y comprometido que el que nos puede regalar nuestro grupo de amigos. Parejas podrán llegar mil a nuestras vidas, pero amigos esos serán pocos y cuando llegan es casi siempre para toda la vida.

Capítulo 7:

La asignación de las cinco citas

Me estoy recuperando de una ruptura, estoy tratando de recuperar a mi pareja y aquí me están mandando a buscar y a participar de 5 citas. Pues sí, así es. Desde que empezaste a leer esta guía hemos trabajado herramientas y técnicas para que puedas recuperar a tu pareja, pero la pregunta para ti es, si esto no pasa, qué va a ser de ti, tienes un plan B. Tal vez no, pero es parte del trabajo de este capítulo. Este capítulo lo que busca es darte una carta de salida segura si el plan de recuperación de expareja falla. Por qué puede fallar, porque virtualmente casi cualquier expareja es recuperable, pero no todas las exparejas se recuperan, aunque tengas a tu favor ventaja, ya que conoces sus puntos fuertes y débiles, pero puede que pertenezca a ese pequeño grupo de las exparejas que no se pueden recuperar por mejores planes que hagamos y ejecutemos. Es una realidad.

Por ende, lograr 5 citas en el transcurso, puede mostrarte cualidades propias que antes desconocías de ti, habilidades en materia del amor que tal vez pensaste que habías perdido. Tal vez por el tiempo que llevas en relación de pareja, haz perdido el toque sobre el juego de conquista, pero voy a explicarte que está ocurriendo en estos tiempos sobre ese asunto.

En el pasado teníamos que salir a la calle y cortejar a la chica en el caso de los hombres o esperar al galán adecuado en el caso de las féminas. De todas formas tenías que ponerte tus mejores ropas y echarte los mejores perfumes, poner tu mejor cara casi sin poder y hacer el trabajo duro.

Ahora con los adelantos tecnológicos, todo ese proceso se ha minimizado y conseguir una cita es algo gratificante, ya que por medio de aplicaciones para conseguir citas como P.O.F una de las mejores ahora mismo, puedes hacer una segmentación de la persona con quien quieres la cita. Esto te pone en una posición de ventaja, ya que la persona que acepte ir a la cita contigo, es porque definitivamente tiene cierta atracción e interés en ti. Al menos ya se han visto en fotos, han hablado de algunos intereses en común y han podido hacer una radiografía histórica de cada uno. Que ventaja no.

Ahora bien, antes de proseguir quiero dejarte en claro, que debes ir dejando ese sentimiento de culpa por pensar que puede ser una falta de respeto a tu expareja. Crees que tu expareja te dejó y está llorando todo el día por ti. Claro que no, está buscando también nuevas aventuras y en el peor de los casos ya está teniendo mucho sexo. Usemos la lógica un momento, te dejaron, pero para estar triste por ti no, fue porque posiblemente ya había otra palomita dando vuelta, se valiente y da ese gran paso. Qué vas a lograr con cada una de estas 5 citas:

- **Demostrarte que eres capaz de conseguir a alguien más** – Con estas citas estarás mirándote en tercera persona, sabiendo que lo puedes hacer una vez más.
- **Reconocer que tu expareja no es la única opción si no regresa** – Cuando estés frente a cada persona descubrirás que el pasto es más verde en otros campos.
- **Ver que puedes proseguir con tu vida** – Te vas a dar cuenta que tu vida continua y que tu felicidad no depende de que alguien esté a tu lado. Nuestra felicidad debe comenzar con nuestro amor propio y luego es que podremos dar amor a los demás. El amor sano no tiene apegos, al contrario supera cualquier evento no esperado y deja ir.

Para cerrar con este capítulo y esta tarea, solo debes tener en cuenta que durante esas citas no vas a hablar de tu expareja, solo de ti y de vivir el momento. Tampoco vas a ir en busca de sexo, ni de una nueva relación, pero si se dan, aprovéchalo al máximo tú también tienes derecho a ser feliz y disfrutar de tu soltería. Para ser honestos, no le debes ni te debes a nadie. Aquí te recuerdo que tenemos un plan de doble salida, la recuperación de tu pareja o la recuperación de la persona que tú debes ser. Lo que nunca va a pasar aquí, es que trabajemos para imposibles.

Tu pareja te dejó, se entiende, a todos nos puede pasar. Quieres qué vuelva, eso lo estamos trabajando con técnicas que producen resultados, que puede que no regrese, ya eso lo sabes y lo acordamos, pero que tú te recuperarás de esta, garantizado. Sal, haz tu asignación y el destino se encargará de hacer el resto.

Capítulo 8:

O todo o nada

Hay situaciones en nuestras vidas que nos ponen en un camino de selección. A ese punto en la vida donde miras al horizonte y solo puedes escoger entre uno u otro, es precisamente donde tal vez te encuentres y solo te voy a invitar a que pienses un momento en lo que fue tu relación de pareja. Fue lo realmente buena relación como para querer intentarlo de nuevo, vale la pena para ti tener de regreso a alguien que no le importaron planes en común, pertenencias y bienes materiales todos tirados por la borda.

Es bueno que te hagas todas esas preguntas porque creo que es momento de definir la verdad. Si seguiste bien los consejos en cada capítulo anterior, es muy probable que vayas camino al éxito, si no, no hay ningún problema, ya tienes la preparación necesaria para seguir tu camino de forma exitosa.

Qué va a pasar ahora, lo siguiente:

- Llama a tu expareja por teléfono en el tiempo menos cargado que tu recuerdes que debe tener.
- Invítale a un diálogo para poder decirle algo importante que no puede ser por teléfono. Para su tranquilidad, dale la opción de que escoja el lugar y pauta la cita.
- Ve a la cita y háblale de todo menos de volver a intentarlo.
- En un momento de la velada detente, mírale fijamente y pregúntale de forma clara si hay posibilidad de volver contigo como pareja.

Qué va a suceder después de esto, tendrás de regreso un sí o un no, si la respuesta es sí, corriste con la suerte de tener una pareja recuperable. Ya sabes que cosas debes hacer y cuales debes mejorar para el buen funcionamiento y futuro de la relación. Ahora bien, voy a enfocar el resto del capítulo en lo que sería una respuesta adversa. Si la respuesta no es lo que tú esperabas, hay que seguir adelante, ya tienes nuevas herramientas para conseguir alguien a tu altura y que llene tus expectativas. No le trates mal ni le contestes en mala forma. Mira las cosas de forma positiva, no era la pareja ideal para ti.

Esos son los riesgos del todo o nada, sé que es riesgoso, pero acortas las falsas esperanzas que tal vez te has creado. Es una realidad que quien nos ama no nos abandona y si lo hace, es porque lo que hiciste fue muy grave o porque en realidad nunca te amo. Sigue mirando con tu frente en alto, no eres ni la primera, ni la última persona que termina una relación de pareja.

Como se mencionó en un principio, hay parejas que se pueden recuperar y otras que no, no importa que tan buena técnica de recuperación se aplique. Ya con el tiempo transcurrido y con tu aprendizaje en esta guía tienes las herramientas para continuar si la respuesta recibida no es la esperada, si lo es, felicidades. Trata de mantener una nueva y sana relación de pareja. Las relaciones son como las flores que hay que darles un mantenimiento constante, hay que mirarlás a veces en tercera persona para poder identificar esos puntos débiles que hay que trabajar y en los que son fuertes, tratar de mantenerlos de esa forma.

Una cosa importante que he aprendido a través de la vida y que me ha servido en cada relación de pareja fallida, es que nadie regresa a ti si ya no siente lo mismo. Puedes 100 veces al día rogarle que vuelva, expresarle tu amor y te aseguro que la respuesta va a ser la misma, no va a regresar, porque cuando hay amor todavía hay esperanza, pero cuando se acaba el amor, hay que cerrar a veces el capítulo y seguir adelante aunque nos duela.

Capítulo 9:

El tiempo lo cura todo

Decir que el tiempo lo cura todo cuando estamos atravesando por una ruptura amorosa, es increíble y casi imposible. Quiero que en este momento pienses en algún evento negativo que te ocurrió en el pasado y pienses como fue sanando. Desde el primer momento en lo ocurrido, te debiste haber sentido en estado de devastación, pero con la ayuda del tiempo, sé que ha minimizado los estragos del mismo y hasta los haz superado.

No es diferente con las relaciones de pareja. En un principio cuando se rompe la relación, pensamos que esa herida nunca sanará, pero el tiempo siempre se encargará de hacerte olvidar y cerrar ese capítulo. Para explicar esto con mayor claridad, déjame contarte la historia de amor de Luis y Mariana.

Luis y Mariana se conocieron trabajando en un hospital, Luis era un Doctor Hematólogo muy bueno en su profesión y Mariana era una enfermera graduada, muy profesional haciendo su trabajo también. En el transcurso de un tiempo se hicieron muy buenos amigos y luego la amistad escaló a un noviazgo. Tenían muchas cosas en común y compartían un montón de ideales. Como parte de sus acuerdos para mantener una relación sana, todas las metas y proyectos las decidían juntos y si en algún momento alguien no estaba de acuerdo, inmediatamente se cancelaba o posponía para futura evaluación por el bienestar de su amor y su relación.

Meses antes de Luis conocer a Mariana, había aplicado para trabajar en un hospital del extranjero donde podría hacer investigaciones también. Para Luis las investigaciones en el campo de la medicina era una de sus más grandes pasiones y este era uno de sus sueños y metas personales más anhelados. Un día Luis recibió en su correo una correspondencia de este hospital donde se explicaba que había sido aceptado para una plaza como Hematólogo y fue tanta su felicidad, que enseguida corrió a compartir la buena noticia con su amada.

El problema aquí fue, que el hospital solo le daba dos semanas para organizarse, ya que lo necesitaban con urgencia. El problema se incrementó aún más, cuando Mariana le expresó que no estaba de acuerdo en renunciar a su carrera, sus amigos y costumbres. El destino en definitiva hizo que la relación terminara, ya que no pudieron llegar a un acuerdo como en el pasado lo habrían hecho sin problemas. Luis antes de partir le prometió que siempre se mantendría en contacto por medio de cartas y llamadas, esperando por que algún día su decisión cambiará porque la amaba, pero nunca cumplió y Mariana nunca más supo de él.

Mariana quedo devastada, pero no le quedó otra que aceptar lo que tenía ante sus ojos, Luis se había marchado para nunca volver. Ella no le quedó más remedio que aceptarlo y vivir día a día su proceso de duelo sin saltarse ningún paso. 10 años transcurrieron desde que Mariana lo vio por última vez. Mariana se casó y tiene dos niños, es una mujer sumamente feliz. De aquel noviazgo solo quedan unas pasajeras líneas que el tiempo sanó y que ya no le causan más dolor. En un principio alguien le dijo que lo superaría, que el tiempo lo cura todo y que se reiría de lo ocurrido. Actualmente eso hace cuando llega un vago recuerdo de Luis. Solo ve aquel momento como una etapa más en su vida, pero no como su vida.

No importa lo dura que sea una ruptura amorosa, si no lograste que tu pareja volviera a ti, el tiempo será tu mejor aliado en el proceso de sanación. Pero como hizo Mariana, no te saltes ningún paso, deja que el tiempo te libere de ese sufrimiento temporal y quién sabe si al igual que Mariana, te premie con alguien que de verdad te pueda amar.

Conclusión

Espero que esta guía te haya ayudado a recuperar tu pareja. Si has seguido los pasos al pie de la letra, debes estar de vuelta al lado de tu amor y si no, ya debes estar en camino a tu recuperación, ya que aquí trabajamos ambos. El éxito de una relación de pareja depende de dos y si en esta relación no se pudo, ya llegará alguien a tu vida que te llene de todo el amor que se merece recibir en una relación de pareja.

De amor nadie se muere!!!

Mantente en contacto

Nos gustaría que continúes siendo parte de nuestra comunidad y que podamos seguir aportando para ayudar a otros. Te pedimos de favor que si encuentras algún error ortográfico o de semántica, no ayudes a corregirlo enviando la información al email del autor calderondejesus@yahoo.com , también queremos que te sigas educando con más información en diferentes temas asociados a las relaciones de pareja en nuestro blog www.corazonesrotosweb.wordpress.com . ¡Mil gracias por leer este libro!

