



SeduzioneAttrazione.com
SEDUZIONE NATURALE PER UN VERO UOMO

 Serie Zaffiro



**Riconquistala
Subito!**

Come
riconquistare la
donna che desideri
e ricreare una
relazione bella,
sana e stabile con
lei



Serie Zaffiro
Volume cinque



Condizioni d'uso

Questo Ebook contiene dati criptati al fine di riconoscimento in caso di pirateria: la copia che hai acquistato **contiene i tuoi dati sia visibili che criptati** di modo tale che, in caso di copia e condivisione illegale del presente Ebook, tu **possa venire rintracciato e perseguito a norma di legge**.

Tutti i diritti sono riservati: Copyright © 2012 SeduzioneAttrazione.com (salvo la foto in copertina: Copyright © Yuri Arcurs - Fotolia.com)

Nessuna parte di questo Ebook può essere riprodotta senza esplicita autorizzazione da parte dell'autore.

E' vietato trasmettere ad altri il presente Ebook, sia in formato cartaceo che elettronico, sia gratuitamente che dietro corrispettivo in denaro.

Le informazioni contenute in questo Ebook sono da considerarsi come semplici opinioni personali. L'autore declina ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che trovi scritto in queste pagine. Leggendo questo Ebook accetti in pieno di essere il solo responsabile della tue azioni. Data la diversità delle persone, non è garantito il raggiungimento dei risultati.

Questo Ebook non intende sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico o psicologico, se sospetti o sei a conoscenza di eventuali disturbi fisici o psicologici sei invitato ad affidarti ad un trattamento medico o psicologico specifico.



Indice

Indice.....	5
Prefazione	6
IL METODO	10
Una visione d'insieme.....	11
Termini e scrittura.....	18
Come usare l'Ebook.....	20
ERRORI NELLA RICONQUISTA.....	22
Il perché degli errori	23
Inzerbinirsi.....	28
Fare regali.....	30
Fare scenate.....	31
Lavare i panni sporchi in pubblico.....	33
Tirarsela.....	35
Pressare troppo	37
Mettere in mezzo altre persone	39
Cercare alleati	41



Prefazione

La fine di una relazione amorosa può essere una delle esperienze **più strazianti della vita.**

Ricordo anni fa quando attraversai la fine delle relazione che mi fece più soffrire e ricordo perfettamente come mi sentivo... non riuscivo a pensare ad altro, dalla mattina alla sera non pensavo che a lei. Di notte facevo perfino fatica a respirare e ogni notte mi sembrava che il soffitto mi crollasse addosso.

Tutto questo mi trascinò in un vortice di negatività che durò due anni, il periodo peggiore della mia vita, vedevo il mondo nero, cupo, non vedevo un futuro per me.

Quindi sì, se stai soffrendo **so perfettamente come ti senti**, so perfettamente come tu abbia un fortissimo desiderio di riconquistarla, come se lei fosse l'unica cosa importante al mondo.

Per questo motivo andrò a spiegarti un metodo che potrai seguire per **riconquistare la tua ex ragazza.**



Posso immaginare la domanda che sta nascendo nella tua testa:
“Con questo metodo riconquisterò **sicuramente** la mia ex ragazza?”.

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.

Se ci pensi sembra quasi che mi converrebbe dire il contrario, mi converrebbe dire che ho un metodo che permette di riconquistare la propria ex senza alcuna possibilità di fallimento. In realtà non è così perché la trasparenza e la sincerità sono d'obbligo soprattutto quando trattiamo di tematiche così emotivamente forti come la fine di una relazione.

In altri termini: per me è d'obbligo essere sincero al 100%.



La verità è che hai tra le mani un metodo che aumenterà esponenzialmente le tue possibilità di riconquista eliminando prima gli errori, occupandosi poi della tua parte emotiva e infine mostrandoti la strategie di riconquista vera e propria, una strategia semplice, pratica e applicabile subito.

È un metodo infallibile? No, è un metodo che ti dà il massimo delle possibilità di riuscita, un metodo che avrei pagato a peso d'oro se avessi avuto la possibilità di averlo anni fa, quando mi poteva servire.

Ma questo metodo anni fa non c'era, è nato infatti negli ultimi due anni. È il frutto delle mie conoscenze di psicologia femminile e seduzione e dei tanti Coaching che ho fatto con gli uomini che chiedevano il mio aiuto.

Ognuna di queste persone aveva una situazione diversa ma a poco a poco iniziai a notare dei pattern, degli **schemi ricorrenti di azione e reazione**. È proprio per questo motivo, per il fatto che ci sono varie situazioni ma **tutte riconducibili a uno schema**, che è stato possibile elaborare un metodo che comprendesse tutte, o quasi, le situazioni possibili.

In molti ti propongono uno schema **rigido** per la riconquista: fai questo, fai quello, fai quest'altro.



Sarai d'accordo con me che **questo approccio è sbagliato**, ci possono essere molte situazioni diverse nella riconquista di una donna.

Ad esempio: lei ti vuole ancora vedere o no?

Solo questa domanda apre **due scenari completamente diversi**, il primo in cui parti già dalla possibilità di vederla, il secondo in cui devi prima di tutto trovare un modo per vederla.

Come questa ci sono molte altre situazioni diverse, che vanno affrontate in modi diversi, cosa che vedrai nell'ultima parte di questo Ebook.

Detto questo... sei pronto per iniziare?

Marco (alias Reborn)

SeduzioneAttrazione.com



IL METODO





Una visione d'insieme

Il metodo che stai per scoprire è un insieme di **parti diverse** tra loro che vanno a **integrarsi reciprocamente**.

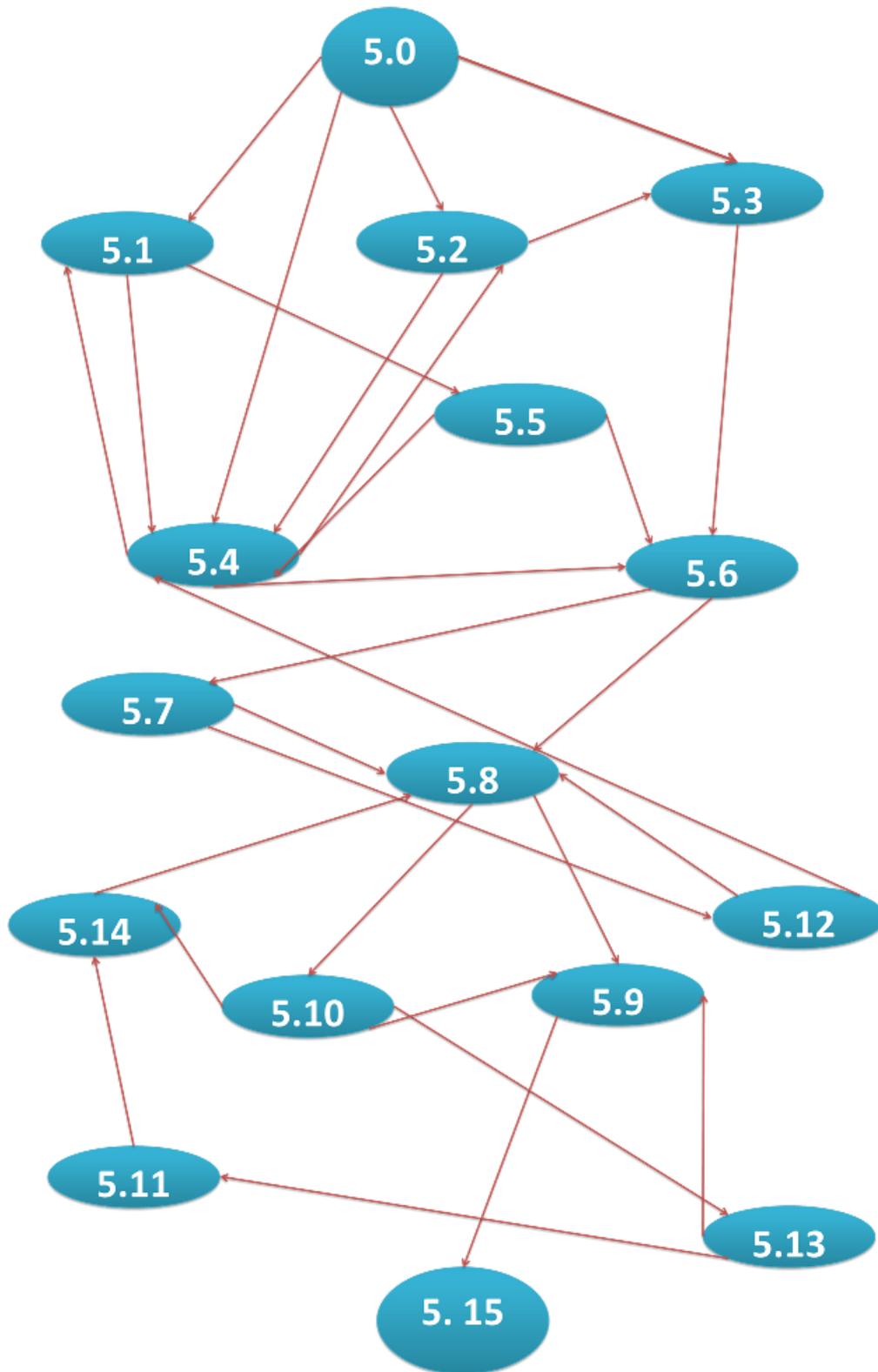
È molto importante che tu abbia una visione d'insieme del metodo così che quando leggerai le pagine seguenti capirai dove sei e dove stai andando, tutto avrà senso nella tua testa, non saranno indicazioni piovute dal cielo ma potrai vedere come ogni pezzo del puzzle si incastra con gli altri.

Detto questo, qual è il cuore del metodo?

Il cuore del metodo è racchiuso nella quinta parte, dove trovi delle indicazioni pratiche su come agire, degli schemi d'azione.

È uno **schema ad albero** che ti mostra come agire nei vari casi a seconda delle sue reazioni alle tue azioni. Questo schema è frutto dei vari Coaching fatti con gli uomini che chiedevano il mio aiuto.

Ora te lo mostro, ti avverto che ovviamente non ci capirai nulla perché ci sono solo i numeri dei capitoli.





Grazie a questo schema nella quinta parte capirai come agire in ogni situazione possibile.

“Ma allora perché non andiamo subito al sodo e vediamo questo schema?”, potrebbe chiedere giustamente qualcuno.

All’inizio, quando facevo i primi Coaching, si trattava solo di spiegare la strategia e di farla seguire alla persona che chiedeva il mio aiuto.

Col tempo poi ho notato una cosa: alcuni uomini, direi un buon 50%, aveva perfettamente capito la strategia ma non riusciva ad applicarla per colpa delle sue emozioni, l’emotività entrava troppo in gioco e comprometteva la riconquista.

Mi accorsi che ciò che **faceva la differenza**, ciò che nella maggior parte dei casi portava al successo o al fallimento, non era solo la strategia ma anche la **capacità di seguire la strategia!**

In altri termini, una cosa è avere chiaro in mente cosa fare, un’altra è avere la capacità di farlo.

Cosa intendo dire?

Molto semplice: la fine di una relazione è un periodo fortemente emotivo e una persona spesso **“non è in sé”**, prova emozioni



fortissime che determinano il suo agire e spesso **non è facile per lui pensare ed agire razionalmente.**

Questo comporta che può pure conoscere una strategia, un metodo di riconquista, ma deve anche avere la **capacità di portarlo avanti**, di attuarlo. Per fare questo è **doveroso gestire le forti emozioni** di questo periodo così turbolento.

Mi sono quindi chiesto: “Come posso far sì che questi uomini gestiscano le loro emotività nel modo migliore così da fare in modo che mettano in atto lo schema di riconquista?”

E la risposta è stata: “Con degli esercizi pratici!”. La terza parte contiene infatti degli **esercizi pratici** per gestire le tue emozioni. È una parte importantissima che ti consente di **poter attuare molto meglio** tutta la parte di riconquista vera e propria che vedrai nella quinta parte.

A questo punto una persona sa gestire le sue emozioni, attua la strategia e ha successo ma... ma rischia di cadere negli stessi errori che ha fatto prima.

In altri termini se non ha fatto un'analisi accurata della sua storia può pure tornare insieme alla sua ragazza ma dopo **rischia di commettere gli stessi errori** e far sì che la storia finisca di nuovo.



Immagina di prendere una bicicletta da corsa, quindi fatta per andare bene su strade asfaltate.

Stai andando normalmente e ad un certo punto esci di strada e finisci in una piazzola sterrata, piena di sassi, e buchi.

Riconquistare la tua donna è imparare ad aggiustare la bicicletta, quindi ad aggiustare la ruota bucata, ma non basta: è necessario capire cosa ti ha fatto uscire di strada per non farlo in futuro.

È inutile e dannoso **continuare** ad uscire di strada (lasciarsi) e poi mettere una pezza sulla gomma bucata (riconquistare).

Se invece impari come non uscire più di strada, se capisci quali sono gli errori fatti riesci ad evitare di farli in futuro, e porti avanti una relazione sana e duratura.

Proprio per questo motivo nella quarta parte analizzerai il motivo della rottura con la tua ragazza e questo ti sarà utile sia nella riconquista stessa, sia nel periodo che seguirà la riconquista, sia per tutto il resto del tempo, mentre la relazione va avanti nel futuro.

È tutto?



No, perché prima delle cose che ti ho illustrato ho voluto inserire anche una parte con gli errori più comuni che fanno gli uomini nel provare a riconquistare la propria ex.

Ho inserito questa parte all'inizio, prima di ogni altra cosa, per due motivi, in primo luogo per far sì che tu possa **eliminare subito gli errori più grossolani**, quelli che più di ogni altra cosa ti stanno allontanando dal tuo obiettivo.

Bene, ricapitoliamo quindi tutto il metodo per darti una visione d'insieme:

- Parte Prima: IL METODO

In questa prima parte ti do una **visione generale del metodo** e potrai vedere come tutti i suoi pezzi combacino e si rafforzino reciprocamente.

- Parte Seconda: ERRORI NELLA RICONQUISTA

Questa parte ti spiega gli **errori più comuni**, le cose da non fare mai, così che tu possa subito eliminarli. Questi errori sono tanto frequenti quanto distruttivi.

- Parte Terza: GESTIONE EMOTIVA

Qui ti mostrerò degli **esercizi utili a gestire le tue emozioni**, quindi il “come ti senti”. Nella mia esperienza ho notato che non basta conoscere la strategia, serve anche la capacità di metterla



in atto e per questo motivo alcune emozioni possono essere utili ed altre dannose: in questa terza parte tratteremo proprio questo aspetto nella pratica.

- Parte Quarta: CAPIRE E AGIRE

Dopo che aver gestito meglio le tue emozioni sarai più in grado di fare ciò che questa parte richiede: una **analisi accurata e a mente lucida della tua storia** per capire cosa non andava e come non ripetere gli stessi errori in futuro. È inutile riconquistare una ragazza per poi innescare gli stessi meccanismi che hanno fatto in modo che vi lasciaste, non credi? In questa parte ci occuperemo proprio di questo aspetto.

- Parte Quinta: STRATEGIA DI RICONQUISTA

Il cuore del metodo: in questa parte scoprirai le **azioni da fare nella pratica** per riconquistare la tua ex ragazza, quindi ti mostrerò i comportamenti efficaci e come metterli in atto. Troverai una serie di strategie pratiche e di azioni da svolgere a seconda di come lei reagirà per poter adattare il tuo agire agli eventi perché, come abbiamo detto, ogni situazione è diversa e un metodo efficace di riconquista si deve adattare alle diverse situazioni.



Termini e scrittura

Ho sempre odiato i libri che dicevano la stessa cosa 20 volte in modi diversi, quei libri che si potevano condensare in 10 pagine.

Questo libro non è così ma allo stesso tempo ti avverto che potrai notare delle ripetizioni di alcuni concetti.

Te lo dico fin da subito: **questo è voluto, voluto al 100%**.

Il motivo è semplice: in situazioni molto forti come la fine di una relazione è necessario, ripeto **necessario**, martellare con forza su certi **concetti chiave** se una persona vuole avere possibilità di riconquista.

Perché?

Perché come abbiamo già detto (vedi che sto già ripetendo...) le emozioni durante e dopo la fine di una relazione possono essere molto molto forti e la parte razionale può lasciarsi sopraffare.

Questo non deve accadere! Non deve assolutamente accadere!

Per questo motivo tutti i concetti utili a darti fiducia, a gestire meglio la tua parte emotiva e ritrovare il controllo, ti avverto fin d'ora che saranno **ripetuti in vari modi**.



Questo perché non è importante solo il contenuto, cioè le cose dette, è fondamentale il come vengono dette queste cose, e un tipo di comunicazione che va spesso a sottolineare gli stessi concetti non è solo utile, è necessaria in situazioni molto emotive.

In altri termini: lo faccio per te.

Cambiamo ora discorso, vediamo brevemente alcuni termini che potrò utilizzare nelle pagine che seguiranno.

Mi riferirò alla ragazza che vuoi riconquistare in vari modi, tra cui:

- la tua ragazza
- la tua ex ragazza
- la tua fidanzata
- la tua ex fidanzata

Per noi, per il nostro scopo, **non c'è alcuna differenza tra questi termini**, li userò alternativamente per variare la scrittura.

All'atto pratico in una situazione come quella che tu ora stai passando spesso ci può essere confusione tra “la tua ragazza” e “la tua ex ragazza”. Spesso non si capisce se due persone si siano lasciate o meno ma per il nostro scopo non fa differenza; sappi che quando userò i termini specificati sopra intendo solo una persona: **la donna che vuoi riconquistare.**



Come usare l'Ebook

Dopo aver capito bene cosa contiene l'Ebook andiamo a vedere come usarlo.

Finita questa prima parte inizierà la seconda parte in cui troverai gli errori più comuni che fanno gli uomini nel tentativo di riconquistare la propria ex ragazza. Ti dico fin da subito, ma te lo ripeterò, che sebbene il primo impulso sia quello di leggere velocemente questa parte e correre al resto è molto importante **imprimere a fuoco nella tua mente ciò che ti insegna.**

Può capitare infatti di leggere questa parte e subito correggere i propri errori ma... ma può capitare, altrettanto velocemente, **di ricascarci e dimenticarsi di star compiendo gli errori.**

Questo ricascarci si può evitare in due modi. In primo luogo lavorando sulla parte emotiva come farai nella terza parte e in secondo luogo rileggendo tutti gli errori e fissandoli nella propria mente.

Il testo sarà strutturato in modo tale da essere persuasivo e indurti a non commettere più gli errori che magari stai facendo. In altri termini non è solo una questione di contenuto, non è solo



una questione di sapere cosa fare, c'è di più, e **se dai una attenta riletta alla parte degli errori l'efficacia di quella parte sarà raddoppiata** e le possibilità che tu possa ricascare negli errori diminuiranno drasticamente.

Fatto questo ci sarà la parte degli esercizi per controllare e gestire le tue emozioni. Anche qui una parte di te potrebbe **voler saltare gli esercizi**.

Ti avverto subito che è un normale meccanismo di autosabotaggio, in altri termini c'è una parte di te che “gode” a stare male, sembra assurdo ma è così, e questa parte ti spingerà a non fare gli esercizi. Stai attento a questo tipo di meccanismo molto subdolo e **fai con diligenza gli esercizi che ti mostrerò**.

A questo punto arriverà il momento di guardarsi nelle palle degli occhi ed analizzare con sincerità la tua storia. Non sarà facile guardare la situazione con obiettività ma dovrai farlo.

Finita anche questa parte sarai pronto per il nocciolo del metodo.

In che senso “sarai pronto”?

Sarai pronto perché avrai eliminato gli errori più comuni che un uomo può fare, avrai già sistemato le tue emozioni e avrai una visione più chiara della tua storia. Sarai quindi pronto per la Strategia di Riconquista vera e propria.



ERRORI NELLA RICONQUISTA





Il perché degli errori

Il primo Report che ho scritto sulla seduzione ha trattato un argomento che all'inizio è fondamentale: gli **errori** che fanno gli uomini nella conquista di una donna.

Il Report si chiama [Seduzione: i 37 errori più comuni](#) (puoi scaricarlo gratuitamente da [questa pagina](#)) e l'ho scritto per un motivo ben preciso: la prima cosa da fare nell'apprendimento della seduzione è **eliminare gli errori più gravi**.

Perché?

Perché è **inutile** sapere cosa fare se allo stesso tempo si agisce facendo moltissimi errori!

La stessa cosa **vale nella riconquista**.

La fine di un rapporto, soprattutto nel caso si venga lasciati, è uno di momenti più dolorosi della vita.

In un periodo così un uomo non è in sé e la razionalità viene sommersa da tonnellate di emozioni, che comunque ti insegnerò a gestire.



Ora invece è importante che tu **capisca perché spesso si commettono gli errori che andremo a vedere**, questo ti permette di avere consapevolezza degli errori stessi, capirne i meccanismi ed evitarli.

Possiamo dividere gli errori più comuni in tre categorie, ogni categoria porta con sé una reazione-tipo.

Vediamo le categorie di cui fanno parte gli errori più comuni degli uomini nella riconquista e poi andiamo a spiegare le categorie stesse.

- Errori di **Sottomissione**
 - Inzerbinirsi
 - Fare regali
- Errori **Aggressivi**
 - Fare scenate
 - Lavare i panni sporchi in pubblico
 - Tirarsela
- Errori **Difensivi**
 - Mettere in mezzo altre persone
 - Cercare alleati
 - Pressare troppo



Come hai potuto vedere ci sono 3 categorie di errori: **Errori di Sottomissione, Errori Difensivi ed Errori Aggressivi**. Ognuna di queste categorie è **legata ad una reazione-tipo**, cioè a un **modo di reagire della persona che stai provando a riconquistare**.

Queste categorie sono interrelate, il tutto non è così schematico come appare. Molti errori sono legati a più categorie, ciò che a noi interessa non è fare un'analisi psicologica accurata ma il **capire la reazione-tipo che sta alla base degli errori**. Questo ti permette di bloccare ancora meglio gli errori stessi.

Andiamo ora a vedere meglio queste tre categorie di errori.

- **Errori di Sottomissione**

Questa categoria di errori ha come ragione-tipo un **comportamento sottomesso**, quindi un qualunque comportamento che non solo si pone metaforicamente “sotto” la persona da conquistare, ma ben più in basso, si pone **ai piedi** della persona da conquistare.

Il motivo principale di questo genere di comportamenti è la convinzione errata che il modo principale di conquistare una donna sia l'essere dolci e gentili.



Non sto dicendo che questo genere di comportamenti nella seduzione di una donna non servano, anzi, ma vanno fatti al **momento giusto e nel modo giusto.**

Questo per quello che riguarda la conquista, ma la riconquista?

Nella riconquista le emozioni fortissime fanno attuare questi comportamenti in **modi a dir poco esagerati**, finendo, appunto, per sottomettersi alla donna che si vuole riconquistare.

- **Errori Aggressivi**

La reazione-tipo di questa categoria è una reazione aggressiva, quindi un **qualunque comportamento che sia pilotato da un'emozione di rabbia.**

Il motivo di questo genere di comportamenti è il **ruolo difensivo** della rabbia per l'essere umano, la rabbia è un comportamento che spesso **copre il dolore**, o la **paura del dolore.**

In altri termini per paura di soffrire, o per evitare la sofferenza, una persona, soprattutto un uomo, può creare un muro di rabbia che spinge a questo genere di comportamenti.



- **Errori Difensivi**

La reazione-tipo di questo genere di errori è un qualunque comportamento di difesa, un comportamento che tenda a proteggersi, proteggersi dal dolore.

Il motivo di questo genere di comportamenti è banale: ogni persona tende a fuggire dalla sofferenza.

Ricapitolando:

- Errori di **Sottomissione**: derivano dalla falsa credenza che per conquistare una donna il punto chiave sia fare i gentili
- Errori **Aggressivi**: derivano dall'uso difensivo della rabbia, spesso usata per evitare il dolore
- Errori **Difensivi**: derivano dalla naturale tendenza dell'essere umano ed evitare il dolore

Ora che abbiamo capito le varie categorie di errori, andiamo a vedere gli errori stessi, così che tu, avendoli chiari, possa evitarli.



Inzerbinirsi

Categoria: Errori di **Sottomissione**

Questo è l'errore **in assoluto più frequente** che fanno gli uomini quando vengono lasciati.

Inzerbinirsi vuol dire “fare gli zerbini”, lasciare andare dignità e amor proprio e diventare dei **tappetini da calpestare**.

All'atto pratico l'inzerbinirsi comprende una lunghissima serie di comportamenti come ad esempio dire di sì ad ogni singola cosa che lei desidera e farsi mettere i piedi in testa.

Se andassimo più nello specifico troveremmo tutta una infinita serie di comportamenti e sarebbe troppo lungo parlare di tutti, cosa molto più utile è spiegare lo **stato mentale di fondo** che genera tutti questi comportamenti così, invece di stare attento ai singoli comportamenti, puoi gestire ciò che li causa.

Lo stato mentale da zerbino porta con sé i seguenti pensieri:

- *Io non sono nulla senza di lei*
- *Io sono meno di lei, io valgo meno di lei*



-
- *Lei porta tantissimo valore nella mia vita, io niente nella sua*
 - *Io non valgo nulla*

Eh sì, quando ti comporti da zerbino è come se urlassi queste cose, sia a te stesso che a lei. Non ti devo dire io che tutto questo non aiuta la riconquista vero?

Molti pensano che l'inzerbinirsi serva a “mostrare quanto tieni a lei” e in questo modo sia utile alla riconquista.

Certo, mostrare che tieni a lei è utile... ma c'è modo e modo. Il fare lo zerbino dice molto di più del semplice “tengo molto a te”, dice “io non valgo nulla” che è molto diverso!

Se hai questo genere di comportamento: smettila subito!



Fare regali

Categoria: Errori di **Sottomissione**

Collegato all'inzerbinirsi c'è il fare regali.

Probabilmente l'idea deriva da qualche maledetto film, il fare regali per riconquistare una donna è una pratica molto in uso. Prendiamo un attimo il regalo in sé: il regalo è un semplice simbolo, un messaggio che dice "tengo a te".

Nella maggior parte dei casi però il problema non è legato a questo, cioè lei non ha dubbi che lui tenga a lei, quindi il regalo non potrà essere la soluzione al problema.

Per usare una metafora: è come dare un antibiotico per curare una costola rotta. Non c'entra un tubo! Non è quella la soluzione!

C'è **solo un caso** in cui il regalo potrebbe funzionare, quello in cui il problema fosse l'esigenza di lei di sentire di più che lui ci tiene. Solo in questo caso il regalo potrebbe avere un suo perché, ma va fatto nel modo giusto e al momento giusto, tratteremo la questione nel quinto capitolo, quello della Strategia di Riconquista.



Fare scenate

Categoria: Errori **Aggressivi**

Certo, lo so, arrabbiarsi e fare scenate è una cosa frequentissima quando ci si lascia.

Il dolore spesso viene coperto dalla rabbia, e **la rabbia prima o poi esplose.**

Purtroppo però quando esplose non porta mai cose buone e allora ecco le liti furiose che non fanno altro che allontanare ancora di più la persona amata e alcune volte la fanno perfino spaventare dato che, ammettiamolo, noi uomini quando ci arrabbiamo possiamo fare molta paura.

Imparerai come gestire la rabbia nella parte dedicata alle emozioni, per ora sappi che le scenate e le liti furiose possono pure essere utili per sfogarsi ma sono assolutamente dannosissime per il tuo obiettivo di riconquista.



Inizia a cercare di evitarle o per lo meno inizia a controllare il livello della tua arrabbiatura: ricorda che più ti arrabbi, più urli e ti agiti, peggio è.



Lavare i panni sporchi in pubblico

Categoria: Errori **Aggressivi**

Hai mai visto due persone che, dopo essersi lasciate, **litigano sui rispettivi diari di facebook?**

No?! Bene sei stato fortunato, io le ho viste, ed è stato uno spettacolo orribile.

La volta peggiore è stata quando i due che litigavano erano miei amici, sia lui che lei, e vederli insultarsi davanti a centinaia di persone mi ha molto colpito.

Facebook naturalmente è **solo un esempio**, l'esempio che ai giorni nostri viene più facile prendere dato che molte cose che dovrebbero essere intime sono ormai condivise con il mondo.

Ma... a parte il fatto che sia brutto per chi guarda, questo incide anche sulla riconquista?

Certo, incide negativamente sulla riconquista perché sbattendo le cose in pubblico si vanno a **creare una serie di dinamiche**



che non fanno altro che **complicare la già complicata situazione.**

Poniamo ad esempio che entrambi si insultino pesantemente su facebook, questo a cosa porta?

A una serie di dinamiche negative, ad esempio se lei inizia, dopo un po', a pensare di tornare con lui, inizia anche a chiedersi cosa penseranno le sue amiche se si rimette con una persona che l'ha insultata in pubblico, o al contrario cosa penseranno se si rimette con una persona che ha insultato in pubblico.

Questo è solo un esempio, se ne potrebbero fare tanti altri.

Spiattellare tutto in pubblico è anche svantaggioso in quanto si possono mettere di mezzo persone che non c'entrano, e questo porta ad altre complicazioni.

Tornando alla mia esperienza ricordo che quando i due litigavano sui rispettivi diari c'erano sotto gli amici di lui e di lei che commentavano e rincaravano la dose, aumentando l'ira delle due persone.

Questo non solo è negativo, è **distruittivo.**

Ho capito che siamo nell'epoca della condivisione, ma la condivisione deve avere certi limiti, e questo è uno di quelli.



Tirarsela

Categoria: Errori **Aggressivi**

In un tentativo di riconquista il tirarsela, il non farsi più sentire, avviene spesso dopo la fase di inzerbinamento.

Capita spesso che un uomo ha fatto lo zerbino, dato che non ha ottenuto risultati, si **arrabbi** e non si faccia più sentire.

È un errore aggressivo proprio perché è spinto da una sensazione di arrabbiatura che, anche se può non sfociare in atti molto visibili (tipo scenate), è comunque presente.

Ci sono due problemi in questo modo di agire.

In primo luogo è una meccanismo di iper-reazione, quindi reagisci a qualche cosa che è successo facendo dietro front. Il problema è che più hai queste forti reazioni più lanci un messaggio: io sono inferiore a te perché iper-reagisco a te. In altri termini, è lo stesso messaggio dello zerbino.

In secondo luogo se non ti fai più sentire, e a lei non arriva il messaggio di cui abbiamo appena parlato, può arrivare



comunque un secondo messaggio. Lei infatti si può chiedere se tieni ancora a lei.

È una domanda legittima e del tutto normale, se uno sparisce può far venire questo dubbio, così quando poi vi rivedete o vi risentite non solo ci saranno i problemi che c'erano prima, e che hanno causato la separazione, ma lei salterà fuori anche con frasi come *“Non ti sei fatto più sentire! Vuol dire che non te ne frega nulla di me”*.

Capito questo c'è da aggiungere un particolare: fare marcia indietro, “tirarsela”, può essere utile in una **specifica situazione** come ti mostrerò nella parte dedicata alla strategia vera e propria.

In questo caso però si tratterà **non di una reazione impulsiva** ma di una **scelta strategica** che andrà fatta in un momento preciso perché non ci sono altre alternative. In questo caso, solo in questo caso, sarà utile fare dietro front per un po' di tempo, ma non ti preoccupare, ti spiegherò tutto più avanti.



Pressare troppo

Categoria: Errori **Difensivi**

Pressare troppo vuol dire “essere troppo pressante”, **continuare a mandare messaggi, chiamare, in maniera eccessiva.**

Ovviamente questo è un comportamento spinto dalle forti emozioni causate dalla separazione, per questo è un errore difensivo, è motivato dal tentativo di difendersi dal dolore di una eventuale perdita della persona amata.

Continuare a pressarla non fa altro che farle mancare l'aria. Se ti sei mai trovato con una donna che ti pressava troppo sai bene di cosa parlo, è una sensazione sgradevolissima.

La domanda che sorge spontanea è “Quanto troppo è troppo?”, ma purtroppo è difficile dare un risposta che valga per tutti, **dipende molto dalla situazione** e da come eri abituato a comportarti con lei.



Di certo passare da un messaggio ogni tanto durante la relazione a dieci messaggi al giorno ogni singolo giorno beh... quello è pressare troppo ma in generale è una cosa che devi valutare tu.

Chiediti: il mio continuare a pressare è qualche cosa di spinto totalmente dalle mie emozioni o ha una reale utilità? In altri termini il continuare a mandarle tantissimi messaggi, il continuare a chiamarla continuamente mi avvicina al mio obiettivo o invece si allontana?

Fatti ora questa domanda, non lasciare che rimanga sospesa, e sulla base della risposta che ti dai agisci di conseguenza o blocca un tuo agire errato.



Mettere in mezzo altre persone

Categoria: Errori **Difensivi**

Mettere in mezzo altre persone vuol dire rendere ancora più caotica la situazione buttando delle persone esterne tra te e la donna che vuoi riconquistare.

È diverso dal lavare i panni sporchi in pubblico, in primo luogo perché questo comportamento non è spinto dalla rabbia ma dal difendersi dal dolore e in secondo luogo in questo caso c'è una diretta interazione con le altre persone coinvolte.

In altri termini ad esempio, se commetti questo errore, non stai scrivendo su una pagina di facebook, se commetti questo errore stai direttamente parlando con altre persone.

Capiamoci bene: è comprensibile sfogarsi con gli amici in situazione così difficile ma **devi stare attento** che dopo questi amici non compiano azioni che possono allontanarti dal tuo obiettivo.



Ad esempio? Ad esempio andare a parlare con al tua ex, tentare di convincerla, o trattarla male se la incontrano, o sparlare di lei con persone che magari possono riferirglielo.

Questi sono solo esempi, sono molti i modi in cui una persona può mettere in mezzo persone che non c'entrano ed elencarli tutti è inutile, chiediti invece: *ciò che sto facendo sta mettendo in mezzo persone che non c'entrano? Queste persone diranno qualche cosa a lei? Queste persone compiranno azioni verso di lei?*

Il mettere persone in mezzo complica molto le cose, e già la situazione dopo una separazione non è delle migliori, non c'è motivo di complicarla ancora di più.



Cercare alleati

Categoria: Errori **Difensivi**

Cercare alleati è una modalità particolare di mettere in mezzo altre persone, la modalità **peggiore di tutte**.

È una cosa che accade quando, ad esempio, lui dopo la rottura va a parlare con la madre di lei e magari la madre si mette dalla sua parte, e contro la figlia. Ma il cercare alleati non è una cosa che può accadere solo con la madre di lei, può capitare anche con gli amici di lei.

L'uomo che agisce in questo modo pensa che riuscendo a convincere persone vicine alla propria ex, riuscendo a "tirare dalla propria parte" queste persone, loro riusciranno a convincere lei che sta sbagliando, riusciranno a convincerla a tornare insieme a lui.

Accade invece molto spesso che lei si senta in trappola, se riesci a convincere le persone vicine a lei a stare dalla tua parte o anche se non ci riesci, lei comunque percepisce il tuo tentativo come un **tentativo di metterla in trappola**.



Sì lo so, quello non è di certo il tuo scopo, ma la sensazione che lei prova è proprio quella di essere messa in mezzo tra due fuochi e **finirà con arrabbiarsi con te.**

Ancora peggio se questo tuo agire è spinto da un comportamento aggressivo, quindi vai a parlare di lei con le persone che le stanno vicino. In questo caso sarebbe un errore aggressivo che di certo è uno dei modi migliori per non rivedere mai più la donna che vuoi riconquistare.



Programma Completo dell'Ebook

Riconquistala Subito!:

Parte 1 - Il Metodo

- **Le basi del metodo** - (pag. 12)
- **Cosa fa veramente la differenza nella riconquista** - (pag. 14)
- **Una visione generale del metodo** - (pag. 17)
- **Come usare il metodo** - (pag. 21)
- **... e molto altro ancora ...**

Parte 2 - Errori nella Riconquista

- **Il perché degli errori** - (pag. 24)
- **I vari tipi di errori e le loro cause** - (pag. 25)
- **Gli Errori di Sottomissione** - (pag. 26)
- **Gli Errori Difensivi** - (pag. 27)
- **Gli Errori Aggressivi** - (pag. 28)
- **... e molto altro ancora ...**

Parte 3 - Gestione Emotiva

- **Perché usare la gestione emotiva-** (pag. 45)
- **Che rapporto avere con le tue emozioni** - (pag. 48)
- **Le emozioni di base** - (pag. 52)
- **Un esercizio pratico per gestire la sofferenza** - (pag. 57)
- **Un esercizio pratico per gestire paure e timori** - (pag. 63)
- **Un esercizio pratico per gestire la rabbia** - (pag. 69)



-
- Come **sentirti meglio** e ritrovare te stesso - (pag. 73)
 - Cosa **fare e non fare nella pratica** per sentirti meglio - (pag. 74)
 - Un **esercizio** per **migliorare l'immagine che hai di te stesso** - (pag. 76)
 - *... e molto altro ancora ...*

Parte 4 - Capire e Agire

- Perché è importante **capire cosa non andava** per riconquistarla - (pag. 82)
- Un **esercizio** per **capire cosa non andava** - (pag. 85)
- Cos'è la **perdita di energia maschile** e come risolvere - (pag. 91)
- Come **usare ciò che hai scoperto** - (pag. 97)
- *... e molto altro ancora ...*

Parte 5 - Strategia di Riconquista

- Come **seguire la strategia** - (pag. 101)
- Cosa fare se **lei non vuole vederti ma puoi contattarla** - (pag. 108)
- Cosa fare se dice di non volerti proprio vedere **e non riesci a contattarla** - (pag. 112)
- Come **insistere nel modo giusto** e quando farlo - (pag. 118)
- Cosa fare **al vostro incontro** - (pag. 123)
- Come **ricreare il vostro rapporto di base** - (pag. 125)
- Come **ricreare attrazione in lei** - (pag. 127)
- Cosa fare se stai **finendo in "zona amicizia"** - (pag. 142)



- Come agire se fai fatica a ricreare il rapporto tra di voi - (pag. 143)
- Come fare un **allontanamento strategico** nel modo corretto - (pag. 152)
- Come **ricreare il rapporto di coppia** (pag. 156)
- ... *e molto altro ancora* ...

Questo è un Estratto dell'Ebook
Riconquistala Subito!

Per averlo nella sua versione
completa [clicca qui](#).



