



Índice

Introdução	3
Obtenha sua estratégia ex-costas nº 1: melhore-se	4
Get Your Ex Back Estratégia # 2: Leve o seu tempo	5
Get Your Ex Back Estratégia # 3: Avalie seu relacionamento	7
Get Your Ex Back Strategy # 4: Seja Confiante, Não Necessário	10
Obtenha sua estratégia ex-costas nº 5: não pareça desesperado	10
Get Your Ex Back Strategy # 6: Não jogue	12
Get Your Ex Back Strategy # 7: Demonstre seu compromisso	12

Introdução

Seu coração está partido e você não pode parar de pensar em seu ex. Você sente muita falta do seu ex e faz de tudo para conquistar seu parceiro de volta.

Vocês acreditam que vocês dois são almas gêmeas, destinados a ficar juntos e, por qualquer motivo que tenham se separado, realmente acreditam que podem realmente reparar o que está quebrado e fortalecer o amor que compartilharam.

Apesar das razões pelas quais você se separou, se envolveu infidelidade, mentiras, falta de confiança ou você simplesmente se separou, existem maneiras de se reunir com seu ex, e não apenas avançar, mas reverter os danos causados para que você possa se apaixonar novamente.

O tempo muda todos nós, e para muitos casais que estão juntos há muito tempo, eles não conseguem reconhecer o quão importante o parceiro é para eles até que seja tarde demais. Nós tomamos as pessoas como garantidas, assumindo que elas sempre estarão lá para nós e quando elas se levantam e saem, entramos em pânico, lutamos e percebemos exatamente o que perdemos e o quão importantes elas realmente eram para nós.

Apenas saiba que ainda há esperança, e se você se dedica a reparar seu relacionamento, PODE fazê-lo acontecer.

Vamos dar uma olhada nas 7 maneiras simples de voltar com seu ex.

Obtenha sua estratégia ex-costas nº 1: melhore-se

Uma das coisas mais poderosas que você pode fazer para recuperar a atenção de seu ex é passar por uma revisão completa de auto-aperfeiçoamento que começa de dentro para fora.

Você sabe o que isso fará com suas chances de se reunir com seu ex? Isso lembrará seu ex de por que eles se apaixonaram por você em primeiro lugar, e os levará de volta a uma época em que você estava feliz e animado com explorando um ao outro à medida que você se aproximava todos os dias.

Você também quer que seu ex o veja e pense: “Uau, ela está ótima. Eu me pergunto o que ele / ela está fazendo ”.

Se você fizer isso direito, seu ex não pensará que está fazendo isso por eles, mas por si mesmo e novamente, essa confiança é um ímã poderoso que atrairá seu ex e atrairá mais atenção do que você jamais poderia ter feito de outra maneira!

Aqui estão algumas maneiras pelas quais você pode começar a melhorar sua auto-imagem:

Junte-se a um ginásio!

Não há melhor maneira de iniciar o processo de auto-aperfeiçoamento do que ingressar em uma academia local. Você não apenas fará novos amigos, mas também poderá aliviar um pouco desse estresse através de um exercício poderoso!

Torne-se social

A última coisa que você quer é que seu ex o veja como alguém sem vida social, que está sentado em casa passando as horas até voltar. Se não houver nenhuma ameaça de você seguir em frente, seu ex não tem nenhuma razão no mundo para não fazer as próprias coisas até que seu ex sinta vontade de voltar.

Pratique um esporte

As probabilidades são de que você tenha gostado de algo que talvez tenha deixado de lado para se concentrar em seu relacionamento. Talvez você jogasse hóquei, sinuca ou beisebol. Você pode ter reunido os caras para um jogo de pôquer uma vez por semana ou foi jogar golfe. Agora é a hora de renovar esses relacionamentos com seus amigos. Convide os rapazes para um dia na cidade ou em um campo para o seu esporte favorito.

Pegue um hobby

É hora de você, então gaste-o focado nas coisas que você gosta. Talvez você goste de acampar, fazer caminhadas, modelar carros ou tocar um instrumento. Tudo o que você gosta, agora é a hora de mergulhar nele.

Adote uma nova habilidade

Você gosta de computadores? Passe algum tempo aprendendo uma nova habilidade, como programação ou design. Talvez você sempre quis aprender fotografia ou quis terminar o livro que está sentado à sua mesa.

Get Your Ex Back Estratégia # 2: Leve o seu tempo

Se estiver a toda velocidade para você e seu ex, ambas as partes precisam se controlar. Há coisas que deveriam ter sido resolvidas antes de vocês voltarem a se reunir.

Aqui estão algumas coisas que você precisa fazer antes de reconstruir esse compromisso novamente:

- Se seu relacionamento estava vacilando, você e seu ex precisam ter certeza de que desta vez o resultado será diferente. Vocês dois precisam fazer mudanças para que o relacionamento funcione e cresça.
- Você e seu ex aprenderam o que fazer e o que não fazer em seu relacionamento anterior. Os erros que foram cometidos naquela época são história. Você percebeu que não pode fazer as mesmas coisas novamente.
- Quaisquer problemas que vocês tiveram um com o outro foram resolvidos. Esses problemas não surgirão ou não devem surgir novamente. É importante discutir o passado antes de avançar para o futuro.
- Ambas as partes devem estar dispostas a dar e receber. Não pode ser uma pessoa sempre dando e a outra sempre levando. Tem que haver um equilíbrio. Além disso, haverá momentos em que você precisará se comprometer, mesmo que não queira.

- Ambas as partes precisarão concordar em discordar. É óbvio que você não vai concordar com tudo, mas pode concordar em discordar. Fazer isso dará a você uma paz de espírito.
- Você e seu ex sabem o que querem do relacionamento. Você sentou e conversou extensivamente. Você conhece os hábitos um do outro, o que o torna parecido e o que o diferencia e você está disposto a aceitar isso.
- Você não precisa estar perto um do outro o tempo todo. Mesmo em um relacionamento, você ainda precisa de espaço. Caso contrário, você pode começar a sentir-se carente. Ou um de vocês pode começar a se sentir apertado.
- Seguir em frente com os erros do passado Vocês estão procurando um novo começo, então, qual a melhor maneira de fazer isso do que seguir em frente? Olhar para o passado apenas o mantém para trás. Você não pode avançar se estiver sempre pensando no que aconteceu antes, principalmente se for negativo.
- Você tem confiança de que o relacionamento funcionará. Você e seu ex podem trabalhar juntos para resolver quaisquer diferenças que possam ter.
- Você tem um respeito genuíno um pelo outro. Nenhum de vocês desrespeita o outro de forma alguma.

- Ser capaz de ser carinhoso com seu ex novamente. Esta é uma das principais partes de se reunir novamente. Tem que haver genuíno amor e carinho um pelo outro. Não volte a se reunir por causa da intimidade e do amor que sente tanto falta.
- Remova qualquer ciúme ou inveja do seu relacionamento. Você nem seu ex podem ter um relacionamento satisfatório e produtivo se uma ou ambas as partes forem inseguras e não puderem confiar uma na outra.

Get Your Ex Back Estratégia # 3: Avalie seu relacionamento

Quando você está trabalhando para voltar ao seu ex, os dois precisam ter em mente que são necessárias DUAS pessoas para reparar um relacionamento. Vocês dois devem concordar em fazer o necessário para que isso aconteça. Se apenas um de vocês quiser progredir, o relacionamento estará condenado desde o início.

Depois que vocês dois decidirem avançar novamente, terão que tomar medidas renovadas para acertar desta vez. Talvez um de vocês tenha o hábito de mau humor.

Renove a sua mente para que você não apareça toda vez que algo não for do seu jeito ou para algo que não lhe agrada. É necessário dar esse passo para mudar os maus hábitos, se você realmente deseja que seu relacionamento funcione.

Basicamente, você está começando tudo de novo com seu ex. Faça um novo começo. Pense na primeira vez que vocês dois se conheceram e fizeram funcionar. Familiarize-se um com o outro. Você terá que se conhecer novamente desde o início. Pense em alguns dos momentos especiais que você teve com seu ex. Veja se você pode reacender alguns desses momentos novamente.

Procure e peça perdão pelos erros que você cometeu no relacionamento anterior. Além disso, perdoe a si mesmo pelo que aconteceu. Essa é a única maneira de avançar sem carregar um fardo de culpa.

Você e seu ex precisam estar dispostos a mudar seu pensamento sobre certas coisas. Você não pode tomar as mesmas atitudes que você teve antes e usá-las. Eles podem ser prejudiciais para o seu relacionamento.

Trabalhe na reconstrução do seu futuro, em vez de ficar preso no seu passado. Você não seguirá em frente se não puder desistir e se concentrar no que é mais importante - construir um futuro juntos.

Você e seu ex devem estar dispostos a ouvir um ao outro. Para se comunicar de maneira eficaz, ambas as partes devem se sentir à vontade em se abrir com seus pensamentos e sentimentos, independentemente de como isso possa fazer a outra pessoa se sentir às vezes. Não ignore as coisas que seu ex tem a dizer. Em essência, você está se desconectando do seu ex quando falha em ouvir genuinamente o que está em suas mentes. A desconexão pode levar a um relacionamento distante e, finalmente, destruir suas chances de permanecermos juntos.

Nutrir o relacionamento e o outro. Quando você faz isso, permite que o relacionamento cresça. Seja uma pessoa carinhosa e carinhosa. Mostre ao seu ex que você se importa com eles e que é sério em voltar a se reunir.

Trabalhe em suas diferenças e não deixe que elas o impeçam de seguir em frente.

Você e seu ex precisam confiar um no outro. A confiança é muito importante em um relacionamento. É ainda mais importante quando você está tentando voltar com seu ex. A confiança cria uma base sólida em todos os relacionamentos.

Quando você estiver aprendendo a se relacionar com seu ex novamente, faça-o dia após dia. Não tenha pressa de acertar. Você quer liderar e fazer valer a pena. Desta vez, você quer que seu relacionamento com seu ex dure.

Get Your Ex Back Strategy # 4: Seja Confiante, Não Necessário

Foi demonstrado que quanto mais você tenta recuperar seu ex, mais eles tentam ficar longe de você. Em outras palavras, se você ficar carente e desesperado para recuperar o seu ex, ele se sentirá sufocado, causando ainda mais distância entre vocês dois.

O que seu ex realmente quer é alguém que possa pensar por si mesmo e tenha uma forte vontade de ser o melhor que puder. Eles também querem que alguém que os desafie seja o melhor que pode ser.

Descubra o que seu ex realmente quer em relação a um relacionamento. Faça perguntas a eles. Você pode se surpreender com as respostas deles. Não os tome como garantidos e assuma o que é realmente importante para eles.

Obtenha sua estratégia ex-costas nº 5: não pareça desesperado

Ao trabalhar para voltar com seu ex, há algumas coisas que você não deve fazer:

- Mostre seu desespero externamente.
- Desperdice o tempo da outra pessoa.
- Pergunte constantemente se eles ainda estão interessados em voltar com você.
- Constantemente fazendo outras perguntas em relação aos sentimentos.

- Dê a eles o espaço que eles precisam.
- Não ligue para eles todos os dias ou a cada poucas horas.

Se você está trabalhando para voltar com seu ex, a última coisa que ele quer é que alguém ligue para ele ou persiga-o a cada poucas horas. Quanto mais você faz, mais rápido você os afasta.

Não centralize sua vida em torno de seu ex. Seja livre para fazer outras coisas. Encontre outras atividades que lhe interessam. Quando você passa algum tempo com seu ex, vai gostar mais e ter mais coisas para conversar.

Ser carente é perigoso e pode levar a uma falha na reunião.

Get Your Ex Back Strategy # 6: Não jogue

Se você deseja voltar com seu ex, deve levar isso a sério.

Não brinque com jogos.

É importante que você esteja falando sério sobre voltar com seu ex. As emoções aumentam durante um rompimento e você precisa manter sua raiva e mágoa sob controle.

Certifique-se de que seus sentimentos por seu ex sejam reais. Tenha certeza de que deseja retomar o relacionamento novamente.

Se uma das partes não fala sério sobre isso, precisa ser honesta e dizê-lo.

Jogar com seu ex é um negócio sério e pode ter sérias consequências se você não estiver pronto para voltar com eles.

Get Your Ex Back Strategy # 7: Demonstre seu compromisso

Há coisas que você pode fazer para mostrar ao seu ex que você está falando sério sobre voltar com eles e ficar juntos.

No entanto, algumas pessoas pensam que você precisa gastar muito dinheiro e sempre faz algo grande para impressioná-las. Isso não é verdade. Muitas vezes, são as pequenas e simples coisas que você pode fazer que se destacam.

As pequenas coisas são aquelas que o seu ex irá apreciar mais. Eles podem ser planejados ou espontâneos.

Aqui estão algumas das pequenas coisas que você pode fazer pelo seu ex depois de passar pelo estágio de voltar a se reunir:

- Elogie-os pela aparência. Diga-lhes como são bonitos ou bonitos.
- Dê a eles uma única rosa.
- Dê-lhes um abraço e diga-lhes o quanto você os aprecia.
- Ligue para eles espontaneamente e informe que você está pensando neles.
- Segure a mão deles.
- Faça uma massagem depois de um dia difícil.
- Deixe anotações e saiba como você se sente.
- Coloque o braço em volta deles enquanto caminha.
- Sorria para eles.

Não reviva o passado e o que aconteceu. Esqueça e siga em frente.

Antes de seguir em frente, aprenda com seus erros e prometa não repeti-los novamente. Se você e seu ex estão buscando um novo relacionamento, comece devagar e não espere muito um do outro no começo.

Ir devagar é a melhor maneira de renovar e reacender um relacionamento. Ambos serão capazes de começar do zero e fazer alterações.