

EL MARAVILLOSO MÉTODO PARA RECUPERAR A UNA EX NOVIA
(O RECUPERARTE EN EL INTENTO)

Por Don Maravilloso



Don Maravilloso / Recuperar a tu ex novia / 2

ÍNDICE:

- CAPÍTULO 1. DEJA DE IDEALIZAR A TU EX Y APLICA EL CONTACTO 0. Página 6.
CAPÍTULO 2. APLICA EL CONTACTO 0. Página 9.
CAPÍTULO 3. MI EX YA LO TENÍA TODO PLANEADO. Página 13.
CAPÍTULO 4. EL DÍA QUE MI EX NOVIA ME DEJÓ. Página 17.
CAPÍTULO 5. PORQUÉ ES TAN IMPORTANTE NO ARRASTRARSE POR UNA EX. Página 20.
CAPÍTULO 6. PROS Y CONTRAS DE LOS MANUALES PARA RECUPERAR A UNA EX. Página 24.
CAPÍTULO 7. LA TRANSFORMACIÓN DE TU EX NOVIA EN MONSTRUO. Página 32.
CAPÍTULO 8. NO PIDAS CONSEJOS A TODO EL MUNDO, SÓLO TE CONFUNDIRÁN. Página 36.
CAPÍTULO 9. MUCHO CUIDADO CON LOS ALIADOS DE TU EX NOVIA. Página 39.
CAPÍTULO 10. ¿DIFÍCIL? SÍ ¿IMPOSIBLE? ¡NO! Página 45.
CAPÍTULO 11. LAS EX NOVIAS SON COMO UN YO-YO. NO QUIEREN VOLVER, PERO TE QUIEREN CERCA. Página 50.
CAPÍTULO 12. LAS REDES SOCIALES SON EL HOGAR PARA LAS OBSESIONES. Página 55.
CAPÍTULO 13. LA VERDADERA HISTORIA DEL CLAVO QUE SACABA A OTRO CLAVO. Página 60.
CAPÍTULO 14. APRENDE A COMBATIR LOS TANTEOS DE TU EX. Página 66.
CAPÍTULO 15. TIENE QUE SER TU EX LA QUE CREA QUE TE HA PERDIDO. Página 71.
CAPÍTULO 16. NO TE CONVIERTAS EN EL ETERNO ENAMORADO. Página 76.
CAPÍTULO 17. CÓMO ACTUAR SI TE ENCUENTRAS CON TU EX NOVIA. Página 80.
CAPÍTULO 18. EL INCREÍBLE EFECTO QUE CAUSA EL CONTACTO CERO. Página 85.
CAPÍTULO FINAL. TRAUMA Y RECUPERACIÓN. Página 96.

INTRODUCCIÓN

Si crees que te voy a dar unas instrucciones precisas para recuperar a tu **ex novia**, este no es tu libro. Me arriesgo mucho en contarte esto porque seguramente estás tan desesperado por recuperarla que no aceptarás leer nada que te garantice un 100% de éxito. Por esa razón llevas días enteros buscando por internet e incluso te habrás gastado un dineral en libros milagrosos que te prometen imposibles.

No, yo no soy de esos. No puedo prometerte que conseguirás **recuperar a tu ex pareja** por una sencilla razón: Hagas lo que hagas no existe nada en este mundo que puedas conseguir eso. Lo que oyes bien, nada. Todo depende de varios factores, de como es ella, del entorno, de terceros, de como fue la relación y sobretodo “de tu actitud”. Porque depende mucho de ti y de cómo actúes de que tengas más posibilidades o no de recuperarla.

El método del contacto 0 no es la invención de la rueda ¿Y sabes porqué? Porque se trata de algo muy lógico, algo que seguramente habrás escuchado ya alguna vez. Consiste en alejarte de tu ex novia para sufrir menos. Lo que yo te voy a enseñar no lo inventé yo mismo, se lleva recomendando siempre. Es algo que aprendí de algunos gurús del **amor** y de mi propia experiencia.

En efecto, te voy a contar mi propia historia, vas a aprender los resultados del contacto 0 a través de lo que yo mismo viví. Verás mis errores y aprenderás de ellos, lo demás dependerá sólo de ti. Tienes que tener en cuenta que no soy ni un experto en **Coach** ni tan sólo un **psicólogo**, por lo que yo no puedo diagnosticarte nada ni darte herramientas para superar una depresión, ansiedad o cualquier problema que surja a partir de tu ruptura. Sólo te voy a guiar a través de lo que yo mismo viví para que apliques este método que a mi tanto me ayudó. Respeto mucho la tarea de

estos profesionales y los considero básicos cuando todo se nos descontrola después de dejarnos. Así que si crees que no puedes más, antes de seguir leyéndome no dudes en acudir a un profesional que sabrá mucho mejor que yo ayudarte a superar el trauma de la ruptura.

Por otro lado, quiero que tengas muy claro que a pesar de tratarse de un método para saber actuar con las mujeres, lo primero que quiero es que sepas que hay que respetarlas. Estoy totalmente en contra de la violencia de género y por lo tanto no voy a promoverla nunca a través de mis textos y no pienso ayudar nunca a nadie que sepa que ha maltratado verbal, física o mentalmente a una mujer.



Tampoco voy a apoyarte a practicar ninguna actividad delictiva ni mucho menos inducirte a hacer locuras como el suicidio. Quiero que el método se centre en ayudarte a superar el trauma y a darte más posibilidades de recuperar a **tu ex**, no a hacer algo que luego te puedas arrepentir. Si te sientes mal y te estás planteando quitar la vida, te recomiendo que acudas inmediatamente a un profesional para que te ayude lo antes posible.

Me considero una persona normal y corriente, como lo eres tu, con su modesta vida su honrado trabajo e intentando formar una familia. No estoy por encima de ti ni se más que tu, lo único que

nos separa es que yo aprendí a superarlo cuando me dejó **mi ex novia** y conseguí tirar adelante el método... 6 meses después. A través de estas páginas te guiaré a conseguir lo que yo hice, incluso mucho más rápido de lo que yo tardé.

Así que empecemos ;)

CAPÍTULO 1. DEJA DE IDEALIZAR A TU EX Y APLICA EL CONTACTO 0

Primero quiero recordarte que debes tener muy claro que **no existe ningún método milagroso para recuperar a una ex novia**. Ningún manual, ni libro, ni consejero, ni nada ni nadie os puede asegurar al 100% que podáis recuperar a tu **ex**.

Hay muchos factores que pueden influenciar que **puedas volver con ella o no**: cómo eres y como lo lleves, como sea ella y cómo apliques el contacto cero son una de ellas. Lo que sí te puedo asegurar que este **Maravilloso método** es el que os dará mayor posibilidad que con cualquier otro de **recuperar a vuestra ex**.

Este **no es un método original**, no hay nada que yo haya inventado, sino que me baso en lo que he aprendido de grandes gurús del tema junto con mi experiencia personal con mi **ex novia** y conocimiento en general.

No, yo no llegué a recuperarla, no porque el método no fue bien, sino porque pude decidir si **dejarla volver** o no, pero no quise. Aún así os puedo asegurar que **si lo hubiese aplicado bien** desde un buen principio (y se que vosotros lo haréis) sí habría tenido esta oportunidad. Lo primero que debéis saber es porque vuestra **ex novia** actúa, empezaremos por desmontar a muchos tópicos y pensamientos erróneos que tengamos de ellas y vuestra actual situación.

- **Stop Idealizar a tu ex novia:** Basta de sentirnos culpables de la ruptura, basta de ser nosotros malos y ellas unas santas. Habréis cometido errores, como todos, pero de seguro que ella también.
- **Fue su decisión, no la tuya.** Ella es la responsable de la ruptura, ella ha provocado tu dolor. Así que no pretendas ser tu el que la busque para recuperarla. Debería ser ella la que volviera pidiéndote permiso para volver. No olvides nunca eso.

- **¿Tú crees que a ella le importa realmente si tú estás bien o no?** No, a ella no le preocupa lo más mínimo si sufres o no, tan sólo se pueden sentir culpables por ello. No es más que un sentimiento egoísta, no te quieren ver así para sentirse bien con su nueva vida. Así que no te arrastres por ellas, no les digas que estás fatal ni les des lástima, sólo las alejarás de ti.
- **Una mujer no está nunca segura de su decisión**, así que antes de dejarte se quieren asegurar de que pueden volver contigo cuando quieran. Por eso poco antes de romper contigo te habrá dicho que te quiere o que eres el hombre de su vida.
- **Cualquier cosa que te diga al dejarte no es más que una excusa**: "necesito encontrarme a mi misma" (lo que dijo mi ex), "ya no siento lo mismo", "quiero tomarme un tiempo", no es por ti, sino por mi". Lo hacen para sentirse menos culpable o incluso para tenerte atado por si se equivocan.
- **"No hay otro"**. Si lo preguntas, te lo negará y como estás mal porque te ha dejado, te lo creerás. Cualquier cosa que te diga te lo creerás. Siento decirte que una mujer rara vez deja a un hombre sin tener su plan B. Vale, no quiero hacerte más daño, quizás no está con nadie, pero a lo mejor conoce a alguien que le gusta y le hace caso o sencillamente que ha salido de fiesta y ve que el mercado es muy interesante.
- Es precisamente por este motivo que **no te va a soltar durante una buena temporada**. A pesar de estar sola, de estar con otro o lo que sea, querrá saber que aún puede volver cuando quiera, te va a testear, **te va a poner a prueba**. Pero no te engañes, no significa que quiera volver, sino que busca seguridad. Cuanto más sepa que la quieres más se alejará de ti.

- **Te arrastrarás, le llorarás, le enviarás mensajes, la llamarás...** Y no recibirás respuestas, o las que recibas sólo te causarán más dolor. Esto no hará que vuelva, sólo la alejará, sólo le dará fuerza para seguir con su nueva vida. Empieza por cambiar eso.
- **"Siento que si me alejo la pierdo".** "Si la quito de facebook la pierdo" "Si borro su teléfono la pierdo". Olvidaos de eso, cuanto más os alejéis, cuanto menos sepa de ti, más interés le vais a despertar.
- **Recupérate.** Si no estás recuperado, sino estás bien, no retomarás la relación con ella de forma sana. Si la obligas a volver o vuelves sin ser tu mismo, serás su títere, tendrás celos, miedo de volver a perderla... No debes estar recuperado para volver con ella y ser mejor, sin repetir los errores. Que te vea más fuerte, más guapo.
- **Siempre te voy a querer.** De acuerdo, darías todo por ella y te tirarías el tiempo que fuera necesario si ella pensara volver. ¿Pero quieres tirarte años pendiente de ella? ¿incluso si está con otro? No claro que no. Lucha para no ser el eterno enamorado.
- **Me conformo por ser tu amigo.** No nada de eso, a un amigo le cuentas todo, incluso le hablas de tus nuevos amores o de cómo puedes ligarte a otro. No, no creo que quieras escuchar eso de tu ex, por lo tanto olvídate de ser su amigo. Sólo alargará la agonía.

¿Te lo has leído bien? ¿Lo has repetido las veces que haga falta? Léelo tantas veces como sea necesario. **Convéncete** de que es la mejor opción que acabas de escoger. Porque es el mejor y

Maravilloso método que te vas a encontrar para recuperarla y recuperarte en el intento.

Si ya estás convencido, estás preparado para aplicar el **contacto 0**.

¡Ánimos amigo! ¡Lo estás consiguiendo!

CAPÍTULO 2. APLICA EL CONTACTO 0

Si ya has entendido todo sobre tu **ex novia**, ya estás preparado para aplicar el **contacto 0**. Es esta **maravillosa** arma de doble filo, lo que hará que puedas volver con ella. Sí, de todo lo que puedas llegar a hacer, esta es la forma más efectiva para volver con tu **ex pareja**.



Acuérdate, **no existe la cura milagrosa para tu mal**, no hay nada infalible para recuperar a tu **ex novia**. Pero este método sí te ayudará hacerlo de la forma más efectiva, mediante el **contacto 0**. Consiste en cambiar tu actitud, tomar una decisión y tirarla adelante. Es difícil, sí, pero no imposible y tú lo vas a hacer.

- El **contacto 0** consiste en hacer creer a **tu ex** que te ha perdido, que tu ya empiezas una nueva vida sin contar con ella. ¿A ti te duele sentir que la pierdes a ella? Pues te puedo asegurar que a ella le ocurre lo mismo. Debes marcar la suficiente distancia para que a ella le entre miedo y curiosidad por saber de ti... y **te ponga a prueba**.
- Es por lo tanto muy importante que **ella no sepa absolutamente nada de ti y tu tampoco de ella**. Tienes que pensar que por muy sutil que sea un mensaje, a ella le basta. Sólo verte conectado en **whatsapp** le dará a ella tranquilidad y a ti sólo obsesión, sólo eso hará que se aleje de ti. Si permites eso, el contacto 0 perderá su efectividad.
- **No te sientas mal por tomar esta decisión**, ella tomó una muy peor, la de dejarte. Por lo tanto no te sientas culpable por ello, estás haciendo bien, le estás mostrando que no puede tenerte cerca sin dejarte volver. ¿Es ella la que rompió contigo, verdad? ¿Crees que a ella le afecta que estés mal? Pues entonces no te sientas tu mal por tomar tus propias decisiones.
- Debes quitarla de tus **redes sociales YA. Bloquéala de Facebook** (no sirve eliminarla, debes bloquearla), borra su teléfono, quítala del Whatsapp, Tuenti, Skype, Instagram... Si tienes agregadas amigas y amigos suyos, incluso familiares, hazlo también. Cuanto menos sepan de ti a través de las redes, mejor.
- **No la llames**, bajo ningún pretexto, no lo hagas. Tampoco le envíes mensajes, ni mails, ni nada parecido.
- **¿La quieres recuperar sí o no?** ¿Pues entonces a qué esperas en bloquearla? Hazlo ya, sin pensarlo, confía en mí, es mucho más efectivo de lo que crees.

- **Nadie**, absolutamente nadie de tu alrededor debe saber que estás mal. No empieces a pedir consejos a todos los que te rodean, sólo te causará confusión. Saber que estás fatal les dará pistas a tu ex y eso a ti ahora ya no te interesa.
- Evita **aliados**, espías o nada parecido. Si aplicas bien el contacto 0 ella estará utilizando directa o indirectamente a otras personas para saber de ti. No te fíes de nadie, de absolutamente nadie.

Te va a poner a prueba:

- Si estás aplicando bien el **contacto 0** es una buena señal. Significa que lo estás haciendo bien y si crees en mi, podrás sentirte mucho mejor en pocos días. Pero no cantes aún victoria. Tu **ex novia** querrá saber de ti y hará lo que sea para que tú le digas que aún la crees y créeme, es lo último que necesitas ahora.
- **¿Cuándo debo romper el contacto 0?** Nunca. Sólo ella puede romperlo y no significa ni mucho menos que tengas que acudir a lo que te diga.
- **¿Cuándo se pondrá en contacto?** Eso nadie lo sabe, nadie es adivino. Pueden pasar horas, días, meses... Pero lo importante es que reacciones de la forma adecuada para que ella no pueda jugar con tus sentimientos. Así que si te contacta, a partir de ahora no hagas absolutamente nada. Entra en el foro y pon qué te ha dicho y yo mismo me encargaré de darte la respuesta más adecuada.
- **¿Es tu cumpleaños y te felicita?** No re respondas. ¿Es su cumpleaños? No la felicites. Ni te imaginas el impacto que le causará si sigues este consejo, un impacto que si lo haces bien, se girará a tu favor.

- Y lo más importante: **No le contestes**. Entra en el foro en la sección de **tu ex novia te ha contactado** y pon qué te ha dicho, sólo su mensaje. Yo te daré el mejor consejo.
- Y si quieres desahogarte contándonos tu historia, en el **foro** tienes a mucha gente que te comprende y te apoyará.

¿Pero nunca puedo responder si mi ex novia te tantea?

Nunca, nunca respondas por ti mismo al **tanteo** de tu ex novia. Yo puedo decirte exactamente qué hay que hacer en estos casos. Entra en foroexnovia.com, podrás explicar tu caso y también pedir consejo.

¡¡¡Vamos amigo, se que tu puedes!!!! ¡Estoy contigo!

CAPÍTULO 3. MI EX YA LO TENÍA TODO PLANEADO

En nuestra desesperada búsqueda de **recuperar a una ex novia** nos obstiamos en aferrarnos a aquellos que nos prometen que lo conseguiremos al 100%. Ya sea porque un **amigo** o **familiar** (nuestro o de ella) nos lo ha dicho: “**seguro que vuelve**” o bien porque hemos encontrado en **internet** libros, brujas, pitonisos u **otros gurús del amor** que nos prometen recuperarla con el éxito asegurado.

Esta es una de las razones por la que cuando **nos han dejado** nos cuesta escuchar otras opciones, no aceptamos un no por respuesta y sólo entramos en aquellas páginas que prometen milagros (pudiendo ser un grave error para nosotros y nuestros bolsillos). Es más, **tenemos prisa por recuperarla**, porque creemos que el factor tiempo juega en nuestra contra:

- Creemos que cuanto más tiempo pase **más lejos la tendremos de nosotros**.
- Nos aterra pensar que **cuando nos recuperemos**, dejaremos de quererla y por eso perderemos la necesidad de volver con ella.



Estoy seguro que piensas o has pensado en esto y siento decirte que al hacerlo **andas muy equivocado**. En todos los casos que conozco o he vivido, **volver con una ex novia** sin estar recuperado puede llegar a ser contraproducente. Vamos a repasar mi caso para que lo veas:

Dos semanas antes de dejarme mi ex novia:

Dos semanas antes del fatídico día en que **mi ex novia me dejó** ocurrió lo que me enseñaría porqué no debemos ir corriendo detrás de una ellas cuando nos dejan. Acababa de cenar y la iba a buscar a su casa para dar una vuelta. Ella bajó al coche y me lo dijo: “**quiero dejarlo**“.

Sí amigo, **15 días antes de dejarme definitivamente** ya me había dicho lo que más tememos, ya quiso cortar conmigo. Recibí el golpe de la peor forma posible, **empecé a rogarle**: “no, por favor, otra vez no, no quiero pasar por eso”. Me acuerdo perfectamente de lo mal que lo pasé, abrazándola, mirándola, llorarle y ella mantenerse tranquila, como si fuera lo que esperara de mí. Salió del coche y entró en su casa y yo me fui corriendo a ver a un amigo común. Allí **estallé en llanto**, estuve como una hora sin ser yo mismo ahogado en mis lágrimas, hasta que conseguí calmarme. Aquello no podía ser, no podía dejarme de aquella manera, no podía ser tan fácil. **La amaba demasiado**, lo era todo para mí.

Así que la llamé y le dije que **quería aclarar las cosas**. Llegué de nuevo a su casa y le dije: que iba a luchar por ella, que aquello no podía acabar así. **Le prometí que cambiaría**, que haría lo que ella quisiera, que sería lo que ella quisiera. Ella asintió y **me hizo una extensa lista de mis defectos**, los cuales tenía que mejorar, sino me amenazó que me volvería a dejar.

Las dos semanas siguientes **había perdido totalmente mi personalidad**, pasé a ser su esclavo, temeroso de que me echara a los leones. Todo, absolutamente todo lo que me pedía lo cumplía,

sin preguntar siquiera. Ella lo había conseguido, **se convirtió en mi reina (tirana)**, y yo un simple vasallo pendiente de pagar sus impuestos sin dejarme un centavo.

Te suena ¿verdad? Es posible que lo hayas vivido, o que conozcas a alguien que le haya pasado. Es más, visto des de fuera te das cuenta de lo bajo que podemos caer.

A pesar del cambio en mi persona, todo seguía a buen cauce, yo era feliz de estar con ella. **Pensaba que era muy afortunado**, volvía a hacer planes de futuro, **yo y mi novia...** Quizás fue aquella **relativa felicidad** la que me hizo volver en sí, pues si algo no se debe perder y menos por una pareja es la dignidad (es más, tu pareja no debe hacerte perder nunca tu dignidad y tu tampoco a ella).

Y luego ella se delató, aunque tristemente yo seguía cegado y no me di cuenta. Acababa de cobrar un dinero que mi empresa me debía y se lo dije contento, su respuesta fue “pues cómprame una carcasa para el móvil”. Quizás sea una tontería, pero yo lo vi como un **capricho**. No es que no me guste hacer regalos, **me considero una persona detallista**, pero lo que sí no tolero es que me obliguen a ello y aquel tono era el de “ahora que haces lo que yo quiero, me compras lo que yo te diga”.

Y le dije que no, tuve al menos la mente lo suficientemente clara como para saber distinguir la diferencia de ser su pareja y ser su perrito faldero. Pero aquello tuvo **consecuencias muy graves en la relación** (visto de forma objetiva lo encuentro ahora hasta ridículo), **mi ex novia** quedó al día siguiente por costumbre con su **amiga discotequera** (la “gran consejera”, la que siempre estaba detrás de las rupturas y mis problemas con **mi ex**) y al cabo de un rato me dejó, no sin enviarme un par de horas antes un desafortunado mensaje en el que decía que me quería.

Si fueras volver con una **ex pareja** sin estar recuperado tiene precisamente este tipo de efectos:

1. Al no estar bien, te conviertes en su **esclavo** y haces sólo lo que ella quiere. Algunas parejas se basan en situaciones como esa. Dejas de ser tu mismo y pasas a ser su bufón.
2. Si vuelves **sin estar recuperado** sigues teniendo temores y miedos, pueden llegar a corromperte los celos y tras una posterior ruptura, puedes incluso llegar a sufrir el doble.

El **Método Maravilloso** consiste en evitar precisamente eso, **alejarte de tu ex** y recuperarte. No para perder la posibilidad de estar con ella porque “la cosa se enfría”, tampoco para llegar a un punto en que “ya no quieres volver con ella”. Sino para estar preparado, estar listo para que podáis volver los dos de forma madura, habiendo aprendido de los errores y tener una relación digna, sana. Una relación de pareja como Dios manda.

Amigo, **debes dejar de tener miedo de lo que va a ocurrir en un futuro**, deja de leer los casos de chicos que ya no quieren volver con **sus ex** cuando al cabo de 10 meses o un año ellas les vienen rogando. Esto suele ocurrir porque no saben aplicar el **contacto 0** y se van quemando y quemando hasta que para evitar sufrir se alejan definitivamente de sus **ex novias**.

No, tu vas a luchar para recuperarte, para tener una relación sana con tu ex, porque si sigues mis consejos y aplicas bien el **contacto 0** tendrás mayor oportunidad de volver con ella. Porque fue ella la que tomó la decisión y debes entender que tienes que ser tu el que decida si puede volver o no y no ella.

CAPÍTULO 4. EL DÍA QUE MI EX NOVIA ME DEJÓ

El día en que mi **ex novia** me dejó, se derrumbó todo a mí alrededor. De esto ya hace mucho, un 14 de abril, hacía buen tiempo. Ella me pidió que la llevara a la estación y así lo hice.

Aquél día la recogí a su casa, totalmente ajeno a lo que iba a ocurrir empecé a conducir camino a la estación, ella se iba con unas amigas a pasar el fin de semana juntas... Y a medio camino lo soltó:

“Quiero cortar contigo”

Lo recibí como si acaban de golpearme el estómago. Esta persona que tanto quería, que tanto había hecho, que tanto había amado, quería dejarme. Y yo que pensaba que éramos perfectos, que nada ni nadie nos separaría. Pues sí, había alguien y ese alguien era ella, mi **novia me dejó**, había tomado una decisión sin tenerme nada en cuenta.



No era la primera vez que lo decía. De echo hacía dos semanas que **había querido cortar conmigo**, pero esta vez sentí que la cosa iba en serio, así que le respondí, le dije que de acuerdo,

que supiera que la había querido mucho y que aún la quería y ella sólo supo reprocharme una y otra vez mis defectos.

Fue **amargo** y yo muy tonto porqué la dejé a la estación y la vi marchar mientras empezaba a caerme las lágrimas. Estuve llorando todo el fin de semana, **pensando en ella** y en lo que había perdido. No le dije nada, no contacté con ella, aguanté ente sollozos 5 días seguidos. Pero ella me puso a prueba por primera vez.

Su primer tanteo:

Mediante una **amiga común**, me enteré que ella estaba **triste** y sorprendida a la vez que no le hubiese dicho nada a lo largo de este tiempo. Os parecerá poca información, pero sólo con esto ella consiguió lo que quería, llamar mi atención y hacerme reaccionar.

Escribí un **mail** bastante largo, contando mis errores, explicando mis sentimientos y diciéndole que no volvería a hacerlo más. Estaba tan sumido a la desesperación, tan borracho, tan fuera de mí, que le di a enviar sin querer. Os juro por dios que no quise enviárselo, pero así es el destino o así fue mi subconsciente que me jugó esta mala pasada.

¿Qué respondió ella?

Nada, absolutamente nada. No dijo nada, ni me llamó, ni me envió un mail, nada. Sólo recibí al cabo de unos días el mensaje de un amigo común “**está tan triste que no sabe qué decirte**”.

La Moraleja:

Amigo, desde el primer día en que **una mujer te deja**, debes tomar las riendas al asunto, no dejes que ella te domine o será tu fin. Si hubiese continuado en silencio, seguramente habría tenido más oportunidad de volver con ella de la que tuve. Así que leed atentos en qué habría sido lo correcto:

- En el momento que me dijo que me dejaba, hacerla bajar del coche. Ya no era mi novia ¿Verdad? Pues ¿porqué perder mi tiempo en hacerle ningún favor? En el momento que una chica te deja, la has perdido, así que no te arrastres ni hagas nada por ella.
- No debería haber picado en su primer tanteo. Si no hubiese hecho caso al comentario de su amiga, si no hubiese confiado en ella, no le habría escrito el mail, un mail que seguramente no habría leído. No busquéis ayuda en otros, no te fíes de sus amigos, sin querer pueden ser presa de sus propios juegos o incluso peor, pueden ser sus aliados.
- Si no hubiese escrito un mail con su dirección, no se lo habría enviado sin querer. Si tienes algo que quieras escribirle, no lo pongas de tal forma que lo pueda leer. Hazme caso, entra en el foro y escríbelo allí, es casi imposible que ella lo lea y evitarás pasarlo tan mal como yo. Quizás en unas horas o al día siguiente cuando lo vuelvas a leer, te lo repienses y se te pasan las ganas de decirle nada.
- Te puedo asegurar que ante mi primer silencio ella se preocupó, empezó a pensar que quizás se había equivocado. Pero al ver mi mail se sintió más segura con su decisión, así que no tuvo ningún reparo en no responderme. Porque a ella yo ya no le importaba. ¿Si alguien te quiere tras una carta como esta se mantiene en silencio? Os puedo asegurar que no.

Así que ya sabes qué hacer, no sólo para **recuperar a tu ex novia**, sino cómo actuar el primer día que ella te deja.

CAPÍTULO 5. PORQUÉ ES TAN IMPORTANTE NO ARRASTRARSE POR UNA EX

Para que comprendas mejor porqué es tan importante **no arrastrarte por una ex**, me gustaría que leyeras un poco más de mi historia pasada, que como la tuya y la de tantos nos enseña lo importante de **no perder la dignidad** delante de una ex pareja, sea cual sea la situación.

Las tres semanas siguientes a la **ruptura con mi ex novia** fueron un auténtico infierno. La gente me veía cambiado, muy distinto. Decían que no era yo mismo. Pasé a fumar el doble de cigarrillos, empecé a beber cada día hasta el punto de ir ebrio a la cama y levantarme con resaca casi todos los días de la semana. No paraba de llorar, de pensar en ella, sufría **ataques de ansiedad** y todo mi ser giraba entorno a ella.

Durante todo este tiempo **no perdí ni un sólo día el contacto con ella**. La llamé una vez en la que intentó “consolarme” preguntándome: “dime, qué puedo hacer por ti” y yo al responderme “quiero volver”, me respondía de la forma más fría: “no”. ¿Cómo alguien tan **dulce y cariñosa** había podido cambiar tanto de la noche a la mañana?



Hablábamos por **chat** de **Facebook** a diario, era siempre ella la que entraba a escribirme y sólo por eso me quedaba esperando incluso horas hasta que abría conversación, mirando una y otra vez su **muro**, con la esperanza de encontrar alguna pista que indicara que volvería con ella. Cuando conseguía hablar con ella, todo era lo mismo, desviar el tema o **dejar claro que no volveríamos**. También me soltó algún que otro tópico, el más trillado fue “**necesito encontrarme a mi misma y entonces quizás me lo piense**“. Cuando lo leí, me vino de todo, fue una falsa esperanza que me duró días, pensando que había posibilidad de **recuperar a mi ex novia**, pero sólo consiguió darme la idea que tendría que estar atado a alguien que hacía su vida durante muuuuucho tiempo.

Después de mucho rogar, **conseguí quedar con mi ex novia para hablar**. Cogí todas las cosas que ella me había regalado y las puse en una bolsa de deporte, puse un papel dentro de una de ellas con **un mensaje de amor**. Aquella semana había sido el día del libro, así que también **le quise hacer un regalo** y le compré de importación un completo y caro manual de maquillaje, que sabía que le encantaba. Todo con la esperanza que se **enterneciera su corazón** y atendiera a razones.

Cuando la vi, yo estaba hecho un manojo de nervios. Hablamos un poco de todo pero a penas decíamos nada de la relación, hasta que al final le saqué el tema de la bolsa. Le dije que **había cosas que quería que guardara**, que ya me las daría el día en que yo estuviera recuperado. Ella me preguntó si quería que me devolviera alguno de mis regalos más caros. Le dije que no.

A la noche **me contactó completamente enojada**, dolida. No le había sentado nada bien que le devolviese las cosas (o más bien que le hubiese planteado la idea que me recuperaría y pasaría de ella). Así que empezó a **tratarme como basura**, me echó en cara mis defectos, incluso dijo que

sexualmente dejaba mucho que desear (algo que lamento mucho decir que no es así). Me rompió el corazón en mil pedazos.

La llamé llorando y ella me trató aún peor. Os diría que ni os imagináis cómo me sentí, pero estoy seguro que sí lo entendéis, incluso muchos de vosotros habréis pasado por eso. Os habréis **arrastrado, humillado**; la habréis **llorado, suplicado** ¿y todo para qué?

Porqué es tan importante no arrastrarse por una ex:

Una mujer no está nunca segura de su decisión, por lo que necesita tener un “plan b” por si se equivocara. Muy al contrario de como pensamos los hombres, a ellas les es útil tener a sus **ex novios** cerca para superar el duelo. Por ejemplo, en un caso reciente una de una amiga que ha estado **contactando con su ex durante meses**, incluso se ha acostado con él en un par de ocasiones. Ella ha tenido muy claro en todo momento que no iba a volver con él, pero aún así sentía que estando cerca se ayudaban el uno al otro. Como te puedes imaginar, para él ha sido un infierno, le suplicó una y otra vez e incluso le pidió casarse con ella.

Es por este mismo motivo que **resulta muy importante no arrastrarse**. Al hacerlo sólo avivamos dicha seguridad, a parte que como mucho sólo conseguiremos darle lástima (sobre todo si llegamos a hacer locuras, como amenazarle de que nos quitaremos la vida). Y creedme que sienta lástima por vosotros sólo conseguirá agobiarla y alejarla más y más.

En mi caso llamarla hizo que mi **ex novia** se sintiera fuerte para seguir su vida sin mí, por eso **su respuesta siempre era fría e incluso cruel**. Al verme conectado en **facebook** pendiente de ella también le daba seguridad. Así que debería haberla **bloqueado** su perfil desde un momento y no haberla llamado más, ni una sola vez.

Tampoco debí quedar con ella **ni darle sus regalos**. Al hacer esto le di la misma impresión que llamarla, pero además al mostrarle que quería pasar página cuando le devolví los regalos hizo que se sintiera amenazada, puesto que veía que podía ser el inicio del fin, una primera señal de que **me iba a perder definitivamente**. Y justo lo contrario de lo que piensas ahora, que ella creyese que me perdería era bueno para mi, no para ella.

Es por eso que a la noche me trató tan mal, **su crueldad sin límites no era más que el reflejo de alguien sumamente egoísta** que sólo quería verme sufrir a costa de su libertad. Y os puedo asegurar que cometí errores, como todos, pero ninguno de ellos merecía un trato como este.

CAPÍTULO 6. PROS Y CONTRAS DE LOS MANUALES PARA RECUPERAR A UNA EX

Amigo, me gustaría contarte a través de mi propia experiencia lo bueno y lo malo de los libros, manuales, vídeos u otros parecidos que prometen **recuperar milagrosamente a una ex novia**. Pues es algo que claro, deseas con todas tus fuerzas, tanto que eres capaz de hacer lo que sea, incluso pagar para leerlos, verlos, etc.

No pretendo sólo desmontarlos y criticarlos, ya que algunos aportan datos de **ayuda** (y **autoayuda**) que te pueden ser de mucha utilidad, pero la mayoría son excesivamente **oportunistas**, juegan con tus **deseos** con el interés de **ganar dinero** a costa de tu **desesperación**. Y no es algo aislado, incluso a mi me pasó y tiene por lo tanto su lógica, **pagarías lo que fuera para recuperarla**, pero... ¿Realmente se cumple lo que prometen?



Sigamos con mi historia:

Tras la cuarta semana mi situación con **mi ex novia** no podía ser peor, me encontraba al borde de la **desesperación**, pues mi vida había cambiado completamente en muy poco tiempo. Accedí un

día a salir de fiesta con unos amigos que con toda la buena intención de del mundo me sacaron a rastras para ir cenar y luego a la discoteca de la ciudad.

Aquello fue un completo **infierno, mi mente** empezó a jugarme una mala pasada tras otra.

Aunque **mi ex novia** no apareció en toda la noche, mi cabeza no paraba de proyectar su imagen

en medio de la pista, besándose con otro. La situación era tan asfixiante que estallé en mi

primer **ataque de ansiedad**; de mí sólo quedaba un patético individuo preso del **llanto** y la

desesperación. En los siguientes días la crisis se volvió a repetir un par de veces más.

Empecé a buscar desesperadamente **una vía de escape** a todo ello, tenía que hacer todo lo que

estaba en mis manos para **recuperarla**, pero sabía que **arrastrarme** y **humillarme** no sería la

solución. Busqué en internet, miré en los buscadores, en foros, hasta que di con la web un **gurú**

del desamor que aseguraba poder recuperar a una ex novia en tan sólo un mes.

Lo descargué y lo devoré en apenas unas horas, **me leí todos los capítulos** letra a letra y con toda

la atención. Aquello **era increíble**, un completo manual que te explicaba paso a paso como

hacer que mi ex novia volviera a mis pies con todo éxito.

El libro se dividía en cuatro pasos:

- Primero daba **ejemplos de errores comunes**, de las situaciones más tristes de aquellos que habían sufrido una ruptura reciente.
- El segundo paso era **escribir una carta** “de despedida a mi ex”, un documento en el que le daba la razón sobre su decisión de dejarme, también le decía que mi vida estaba a punto de mejorar de forma inesperada (todo para despertarle curiosidad) y acababa despidiéndome de forma cordial. A partir de entonces empezaba el famoso contacto 0.

- El tercero (y para mi más interesante), era un completo **manual para mejorar el aspecto físico y el autoestima**. Con una serie de sencillos y prácticos consejos me animaba a hacer deporte, régimen, mejorar las relaciones sociales con otras chicas y con el entorno general.
- Y finalmente en el día indicado, el manual concluía en **llamar a la ex novia** rompiendo completamente el contacto 0 (algo del que estoy totalmente desacuerdo). Tenía que decirle que habíamos decidido ser su amigo y debía proponerle una cita, la cual daba una serie de indicaciones concisas para hacer que esta tuviera éxito.

Y amigo, como muy bien sabes, estamos tan **desesperados** que nos cogemos a un clavo ardiendo, así que concentré toda mi fe en este libro y **escribí la carta**. Fui a su casa un día en que ella no estuviera y con la excusa que tenía de devolver un par de cosas, dársela a su madre.

Y así fue, **se la di y volví a casa totalmente esperanzado y emocionado** por empezar una nueva carrera que concluiría con un final feliz, el de volver con mi ex novia.

No puedo decirte que esta carrera fuera nada sencilla. Por mucho que confiara en aquel libro, **las dudas no paraban de asaltarme**, una tras otra. ¿Y si falla? ¿Y si me equivoco? ¿Y si no la recupero? Así que continuamente tenía que acudir una y otra vez al manual para leerlo y releerlo, para animarme y repetir una y otra vez las frases de auto convencimiento que este recomendaba. Conseguí apaciguar a todas estas **dudas**, todas menos una que por mucho que lo leyera, no podía resolver: **el día de la cita**. Aparentemente tenía que ser perfecto, pues tal y como el autor la pintaba en el libro, en el día en el que quedaba con ella se **tenía que seguir unos pasos muy concretos** los cuales me llevaría irremediabilmente al éxito:

- Contacta y queda con ella.

- Ponte guapo y decide dónde llevarla.
- Una vez reunidos hablarle de lo bien que estaba y del éxito que tenía con otras mujeres.
- Llevarla a mi terreno, invitarla a casa... Y hacerle venir ganas de más para que otras citas salgan mucho mejor.

Vale sí, es perfecto, pero ¿Y si el contacto sale mal? ¿Y si no quiere quedar? ¿Y si lo que le cuento no sirve? ¿Y si no puedo llevarla al terreno? ¿Y si no quiere venir a casa? ¿Y si no consigo que tenga ganas de más? ¿Y si? ¿Y si?... Era todo **demasiado protocolizado**, excesivamente estandarizado, tan perfecto... La teoría era buena, pero amigo cada caso es distinto y no todos se resuelven del mismo modo.

Y así me pasó a mi, pues justo en el penúltimo día del contacto 0, el día 20... **Ella me llamó**, al teléfono fijo, por lo que era imposible saber que era ella. Me acordaré perfectamente de ese día, llamó a casa pidiendo por mi hermano, pues justamente ese día era su cumpleaños. Allí me lo desbarató todo, sí sabía que no podía atender a sus llamadas hasta el día 21, pero, ¿qué pasaba si justo 24 horas antes lo hacía ella? Así que **la atendí** a medias, le dije que estaba muy bien y le di un saludo.

Y la llamé al día siguiente, el día indicado. La llamé, le dije que había vuelto a agregarla al **Facebook**, que quería que **fuéramos amigos**. Le dije de quedar a una hora concreta al sitio que tenía preparado.

Pasé una mañana muy tensa, no podía pensar en nada más que la cita, no hacía más que preguntarme una y otra vez qué podría hacer si algo de lo que **estaba tan estrictamente marcado en el libro** fallaba. Lo repasé una y otra vez, todos los pasos y me mentalicé que tendría que ser de aquella manera y punto.

Empieza la pesadilla:

Quedaban sólo 20 minutos, yo **hecho un manojo de nervios** salí a la calle, preparado para todo y justo en ese momento recibí una llamada... ¡Era ella!

MI EX NOVIA: *“Hola, mira, mejor quedamos en otro sitio, en el bar que está delante del gimnasio”*

Primer **batacazo**, me acababa de **cambiar el lugar de encuentro**, algo que no debía ocurrir **según el libro**. Esto hizo que me asaltaran de nuevo las dudas, pero no, no quería perder en eso, tenía que luchar hasta el final. Así que fui al sitio que ella me indicó convencido que no era más que un contratiempo hacia la **recuperación de mi ex**.

Y allí estaba ella, sonriente, pero no con aquella sonrisa que estaba acostumbrado a ver a lo largo de toda la relación, sino con **una extraña expresión forzada**, de como si no tuviera ganas de estar allí en aquellos momentos. Esto **me descolocó**, pero no fue suficiente para tirar la toalla, debía seguir **luchando**.

Empecé a preguntar por ella, pero sobretodo -siguiendo atentamente el manual- le hablé de mi y mi éxito, de lo genial que estaba y que incluso había conocido alguna que otra chica...

Y me suelta un “tengo que marchar, voy al gimnasio”. Así, de golpe, no había pasado ni 20 minutos. Llevaba una bolsa de deporte, **una excusa perfecta para salir por patas** si las cosas no salen como se espera, o no tan perfecta, pues la veía demasiado maquillada para que realmente fuera a entrar en el gimnasio. Y **se marchó**, sin ni siquiera darme dos besos.

Todo lo trabajado realizado con esmero durante tres semanas **se vino a bajo de golpe**, fue horrible, espantoso. Todo lo que creía, toda la fe en **recuperarla**, todo el esfuerzo **desapareció** en sólo un segundo, sumiéndome en la miseria de nuevo.

Pero la cosa no terminó aquí, a la noche **me llamó un amigo común** y me contó que había estado hablando con ella y que **ella estaba muy enojada**, sobretodo por contarle sobre mis “ligues”, que si había alguna posibilidad de volver conmigo, esta se había perdido después de aquella **desastrosa cita**, que estaba muy bien sola y que no quería nada con nadie. A otro amigo le contó que incluso le había dado mucha pereza quedar conmigo. Y por si aún no había tenido bastante, al día siguiente además se pasó por el trabajo de mi madre y mis hermanos, **fue a saludarles**, a desearles lo mejor y a contarles que ella estaba muy bien, muy feliz sola.

Me hundí otra vez y **empecé a llorar**, incluso mucho más que cuando me dejó. Estaba peor, muy peor. Hacía un mes y medio desde la ruptura y apenas había conseguido avanzar en nada.

¿Cuales fueron mis errores?

- **Cuando ella me llamó** no debería haberle atendido, lo ideal habría sido responder “Hola, no no está, llama en otro momento a ver si lo encuentras, que estoy muy ocupado, adiós”
¿Y eso porqué? Porque no era más que un **tanteo**, una reacción muy lógica al **contacto 0**, pero claro, en el manual no se hablaba nada de eso.
- **Al llamarle** al día siguiente, ella no se lo tomó como se indicaba en el manual, sino que lo vio como **una respuesta a su tanteo**. Pensó que aún estaba interesado en ella y eso le dio confianza y fuerzas. Es por eso que planeó el encuentro por si le tocaba huir si percibía algún problema.
- Por eso **pudo elegir** el lugar de encuentro, incluso pudo escoger donde sentarse (se puso de espalda a la pared, que es justo lo contrario a lo que recomiendan en una cita con una chica. Si está en esta posición se puede fácilmente desconcentrarse al ver lo que hay detrás de ti y con eso te hace menos caso).

- Hablarle de mis éxitos y mis ligues tuvo su efecto, pero como irás viendo en mi método, **provocar celos a una ex no suele ser positivo**. Además, al poder controlar la situación, al sentirse fuerte, pudo tomarse la libertad de enojarse por ello y de vengarse al día siguiente con la visita a mi familia, y os puedo asegurar que lo hizo con toda la intención de hacerme daño. Alguien a quien tanto había querido.

Pros y contras de este tipo de manuales:

Basándome en mis **conocimientos** y la **experiencia** con mi **ex novia**, he descubierto que estos libros y manuales, estos vídeos o lo que sea **son un arma de doble filo**, pueden ayudar, pero también pueden hundirte más.

¿Qué tiene de malo?

- **Viene todo demasiado marcado y estipulado**, unas pautas excesivamente concisas, cualquier cambio de lo que se marca puede suponer un fracaso, como a mi me ocurrió. Pues tenéis que pensar que cada caso es distinto, cada **ex novia** es distinta así como cada uno de los que han sido dejado. Tú eres distinto de mí y yo lo soy del siguiente que me lea. Es por eso que es muy importante que se trate cada una de estas situaciones **de un modo más personalizado**.
- **Crean falsas esperanzas**. Con mi experiencia, pienso que dichas esperanzas son buenas para esforzarse y luchar, pero tenéis que pensar que **ante el fracaso**, todo el alivio que os da la esperanza se desmorona hundiéndoos cada vez más. Sí que hay que darlas, pero también tenemos que prepararnos para lo peor.
- A veces tienen **oscuras intenciones**. No niego que sea normal que se quiera hacer negocios con todo lo relacionado a las **ex novias**. Tiene lógica que se quiera ganar dinero,

como bien sabéis, este libro está puesto a la venta en Amazon. Pero por otro lado, muchos buscan sólo **hacerse de oro a costa de vuestro sufrimiento** y todo con **promesas que no siempre se pueden cumplir**. Vale, os gastáis 10, 100 o 1000 euros con la esperanza que recuperaréis a vuestras **ex novias** y luego resulta que no lo conseguís, **¿No os sentiríais estafados?**

Entonces ¿Son malos estos libros, manuales, etc.?

- Por suerte, **todo este material tiene su lado bueno**. Por ejemplo, el libro que leí para recuperar a una ex en un mes me dio muy buenos consejos de cómo mejorar mi **autoestima**, como **subir mi ego**, también me animó a hacer ejercicio, a mejorar mi alimentación (que por entonces estaba en los suelos), así que oye, dentro de todo este libro también me llegó a ayudar.
- El componente de **autoayuda** de mucho de este material tiene como lado positivo la **motivación**, el **ánimo**. Nos empuja a luchar, a ser felices.

Porque debes tenerlo muy claro ¿Recuperarás a tu **ex**? Haré todo lo posible porque así sea, pero a parte de eso hay algo muy importante que voy a conseguir contigo: Que vuelvas a ser feliz.

CAPÍTULO 7. LA TRANSFORMACIÓN DE TU EX NOVIA EN MONSTRUO

Seguramente habrás vivido en tus carnes la transformación de tu **ex novia** en un monstruo sangriento. Aquella personita cariñosa, amable y enamorada, se ha convertido de un día para otro en un despiadado **animal sediento de tu sangre** y tu dolor. La peor de tus **pesadillas**, capaz de causarte un **trauma casi irreparable** y todo sin pestañear ni tener remordimiento alguno.

Te tratará con **odio**, te **culpará** de lo inimaginable, **te hará responsable de la ruptura** y más y con ello te hundirá en la más completa miseria. Y todo por la egoísta intención de **subir su propio ego**.

Y es por eso que mi querido amigo, sigas leyendo mi historia, la cuál te ayudará a repasar hasta qué punto una **ex novia** puede llegar a convertirse en una auténtica **Mrs. Hyde** sin escrúpulos: **Mi ex pareja** acababa de destruir completamente un mes de trabajo conseguido con el libro de recuperarla en sólo un mes, tras la última cita desastrosa que duró sólo 20 minutos, todo lo que hice para **recuperarla** ya no servía para nada (era además el segundo mes tras la ruptura). Se había transformado en un **diablo vengativo** que no dudó ni un sólo instante en escampar a todos vientos que **ni por asomo pensaba volver conmigo**, fue además capaz de visitar a mi madre y mis hermanos y **contarle lo feliz que era con su nueva vida**. Y yo, completamente desolado, intentaba comprender cómo podía ser que alguien **que tanto había amado** tuviera estas ansias por dañarme.



Para empeorar aún más la situación, recibí otro batacazo de ella al cabo de unos días. Un amigo común me comentó que **mi ex estaba rabiosa conmigo**, aún peor, me dijo que ella se estaba sacando el permiso de conducir, pero no podía porque le daba miedo **¡Y todo por mi culpa!** También me echaba en cara que tuviera que pagárselo ella misma, con el dinero que ganaba trabajando. **¿Ridículo, verdad?** Pues esto a mi **me hundía**, me sentía total y completamente **responsable**, daba igual lo absurdo y estúpido que fueran las declaraciones de **mi ex novia**. Seguro que te mueres de ganas de saber porqué **mi ex pareja** se enfadó tanto por semejante memez. No entraré en detalle por respeto a su intimidad, pero te diré que **mi ex novia** sufría una pequeña enfermedad, no era en sí preocupante, incluso le dijeron que en un tiempo se le curaría sola, pero podía resultar peligrosa mientras condujera.

El caso es que un año antes de cortar conmigo, me comentó que se estaba planteando sacar el permiso de conducir y yo **con toda la buena intención del mundo** le recomendé que de momento no se lo sacara. “Pienso que puede ser muy peligroso para ti”, le comenté, “además, por ahora no necesitas coche y para según qué cosas o yo o tu padre te podemos llevar”.

Como se planteó el permiso de conducir como **regalo de su cumpleaños** por parte de sus padres, le dije que se lo guardara para otro año y pidiera otra cosa, por ejemplo un ordenador de

sobremesa, que le hacía mucha falta. Y así fue, **su padre le compró un fantástico y carísimo ordenador** último modelo, con una pantalla gigante, un teclado inalámbrico y una estupenda impresora.

Pues bien, **mi ex** a los dos meses de la ruptura **me reprochó** (a través del amigo común que es aún peor) que:

1. Al estallar la crisis su padre ya no le podía pagar el permiso de conducir y que por lo tanto tenía que hacerlo con el dinero que ella ganaba trabajando. Y claro, **por mi culpa** ella ya no podía pedirle a su papá que se lo regalara.
2. Aún peor fue cuando **me responsabilizó de no irle bien las prácticas de conducción**, pues “por mi culpa” le daba miedo. Ya que cometí el error un año antes de decirle que le había dicho que podía ser peligroso.

Ya te puedes imaginar como me sentí, que a pesar de haberlo hecho por su bien **era un auténtico bastardo** por darle miedo y no dejarle que su padre le pagara el permiso.

¿Qué explicación tiene todo eso?

Mi ex novia sabía perfectamente que aún la quería (yo me había encargado de hacérselo saber una y otra vez), **eso le subía su ego**, la hizo sentirse muy por encima de mí. Y no sólo eso, **buscaba pretextos para justificar la ruptura**, da igual lo absurdos que fueran. Así de inverosímil puede llegar a ser el argumento de una **ex pareja** y lo peor de todo es que estamos tan desesperados que nos lo creemos.

No te sientas mal si **tu ex novia** te reprocha cosas de vuestra relación o de tu carácter. Has cometido errores, todos los cometemos, pero estoy casi seguro que ella también ha hecho mal muchas cosas. **Si le muestras a tu ex que aún la quieres** posiblemente lo aproveche para

hacerte sentir mal. Es más, ella lo puede llegar a justificar que lo hace para **cortar de raíz** las consecuencias de la ruptura.

Si te encuentras con estas situaciones:

1. No permitas que **tu ex novia** sepa que aún la quieres (una de las principales premisas del **contacto 0**).
2. No permitas que **tu ex pareja** te cuente estas tonterías. No dejes que nadie te cuente nada de ella, como hizo este amigo común conmigo.
3. Y por supuesto, ni le respondas **ni dejes que lo que te diga te afecte**, acabas de comprobar tu mismo la de estupideces que puede llegar a decir (y seguro que tu me puedes contar las de **tu ex**).

CAPÍTULO 8. NO PIDAS CONSEJOS A TODO EL MUNDO, SÓLO TE CONFUNDIRÁN

Suele ser el error más común entre todos los **dejados**: preguntar, preguntar y preguntar. Pedimos consejo a todos los que nos rodea, amigos, familiares, compañeros de trabajo... **Buscamos respuestas**, soluciones, deseamos encontrar alivio para nuestro dolor a toda costa, nos aferramos a cualquier pista que nos lleve a volver con ellas. Pero lejos de ayudarnos, los consejos de los demás sólo suelen generar más y más dolores de cabeza.

En el siguiente capítulo de mi historia te contaré porqué no debes pedir bajo ningún concepto **consejos** a todos los que te rodean, por mucho que confíes en ellos:

Llevaba casi dos meses sumido en un océano de **dolor** y **miseria**. Gracias al libro para recuperar a una ex en un mes había conseguido dejar el **alcohol**, así como obligarme a hacer ejercicio y otras actividades que sólo te puedes permitir estando soltero y que tan bien sientan tras una ruptura. Pero el triste fracaso del método de recuperar a una ex en 30 días mi estado físico y anímico había pasado factura. Mi **aspecto** en general se veía cada vez más mermado, perdía kilos cada día a una velocidad de vértigo y de forma preocupante; **lloraba a todas horas**, todos los días, **no paraba de pensar en ella** y de preguntarme porqué me estaba pasando todo aquello.



“No es justo, nada justo”, me decía “no es justo que tenga que pasar por esto, yo no he hecho nada tan malo para merecerlo, no soy mala persona”.

Así que **empecé a preguntar a la gente que me rodeaba** cómo veían mi situación y qué podía hacer. Estas son algunas de las respuestas:

- Un amigo común me dijo que **la olvidara**. Me cabreeé mucho con él porque no me gustó su consejo, estuve días sin hablarle.

- Un familiar me dijo **que no la recuperaría**. Tampoco quise hacerle caso.
- Mi mejor amigo me dijo que me tocaba trazar un arduo camino, un desierto hacia mi recuperación.
- Fui a un **psicólogo**. Me acuerdo de aquel día porqué entré llorando y salí aún peor, pero sobretodo porqué dijo que a lo mejor **;;;seríamos amigos dentro de 10 años!!!** No fui más a verle.
- Una compañera de trabajo **me buscó distracciones**, hasta que me enseñó fotos de un viaje a Disneyland, esto me recordó que quería hacerlo con mi **ex novia**, así que acabé llorando.
- Otra compañera de trabajo me dijo que **después de verano** se le pasaría la tontería y vendría a buscarme (seguro que te habrán dicho lo mismo, sobretodo chicas).
- Otro amigo común me contó que **mi ex se lo estaba pasando en grande**, y que mejor rehiciese mi vida.
- Otra amiga común me comentó que **mi ex novia estaba completamente perdida**, que su vida era un auténtico caos.
- Un mujer un poco mayor que yo **me dio buenos consejos para recuperarla**: “envíale regalos, háblale de quedar en un sitio romántico, envíale besos de buenas noches.”. Al cabo de un tiempo me di cuenta que aquello lo hizo porqué **quería acostarse conmigo**, pues con estos consejos sólo conseguía alejarme de mi ex.

Y así podría escribir unas cuantas decenas más de **consejos**, los cuales cada uno tomaba una dirección distinta del otro.

Y este es precisamente el problema, **tanta diferencia de opiniones** lejos de ayudarnos en la recuperación y en recuperar a nuestras **ex novias**, sólo consiguen **generar confusión y frustración**. Es más, llegamos a un punto que sólo hacemos caso a aquellos que nos cuentan sólo lo que queremos oír, es decir, aquellos que nos dan **esperanzas de volver con nuestras ex**.

Eso sin contar a aquellos que son víctimas de las tretas de nuestras **ex novias**. Gente que se muestran como **aliados** pero que en el fondo (sin querer o aposta) lo que acaban haciendo es conseguir información que a nuestras **ex parejas** les ayuda pero a nosotros nos hunde.

Por eso no debemos pedir consejo a nadie. Sí, lo habéis leído bien, **A NADIE**. No es que los **consejos** estén hechos con mala intención, pues la gente que más nos quiere suele hacerlo porqué sienten pena por nosotros (aunque también hay muchos que como no nos comprenden o no saben qué decirnos, se inventan cualquier cosa para quitarnos de encima).

El problema es que de todo esto **no vamos a sacar nada bueno**. Así que haced el favor, centraros en un solo consejero, a poder ser **alguien que os comprenda** porque ha vivido lo que vosotros, alguien que os diga directamente cómo están las cosas, sin engaños. **Que no os den falsas esperanzas, promesas** que no se pueden cumplir, afirmaciones contundentes o **resoluciones catastróficas**.

Es decir, os podéis centrar en un gurú de autoayuda, en un psicólogo (sobretudo si la ruptura puede afectar seriamente vuestra salud)... O directamente acudid a mis consejos 😊

CAPÍTULO 9. MUCHO CUIDADO CON LOS ALIADOS DE TU EX NOVIA

Te ayuda, te apoya, te consuela, te escucha... Tu **aliado** está allí para todo lo que necesites, es esta (o estas personas) a las que has acudido para poder **escapar de tu dolor**. Es además tu **compinche**, el **aliado** perfecto, ya que paralelamente habla con tu **ex novia** y le saca información o le explica cosas de ti.

Los **compinches** o **aliados** aparecen siempre después de una **ruptura**, nos aferramos a ellos, pensando que es la mejor solución, ya que mantienen contacto con nuestras **ex novias**. Pero muy a menudo terminan siendo lo contrario de lo que esperamos, acaban **traicionándonos**, a posta o por error, incluso aunque deseen lo contrario. Nos causan más dolor ya que de algún modo u otro favorecen más a tu **ex pareja** que a tú. Existen, amigo, dos clases de Compinches: El **Compinche Manipulado** y el **Compinche Traidor**.



La mejor forma de ejemplificar este tipo de **compinche** es volviendo con mi propia historia, de mi ruptura con **mi ex novia**. Mi **compinche** empezó a ayudarme al poco de dejarme mi **ex** y estuvo conmigo mientras aplicaba la desastrosa “táctica para recuperar a una ex en un mes”. Me apoyó y me pasó información de mi **ex pareja** varias veces, hablé de ella en multitud de ocasiones.

Era un amigo común, más amigo mío que de **mi ex**, así que no dudaba en absoluto de sus actos, confiaba plenamente en él. Solíamos quedar para hablar de mis penas y fue un **apoyo moral** importante... Hasta que empezó a compincharse para ayudarme a recuperar a **mi ex novia**. Solía quedar con ella en el grupo de **amigos comunes** y una vez terminado el encuentro quedábamos y me contaba los movimientos de **mi ex novia**. Este amigo me pasaba información de ella con todo detalle, para poder saber si estaba con otro, cómo llevaba su vida y **si tenía alguna posibilidad de volver con ella**.

Aún me acuerdo de una de las primeras veces que mi amigo quedó con **mi ex** y el grupo, él mismo fue a buscarla (a pesar que antes de la **ruptura** nunca habían quedado a solas). Fueron a una simple **cena de amigos**, una simple cena que supuso para mí un auténtico **infierno**. Yo, que podía alardear de no sufrir nunca de **celos** sentí un **terror** terrible al visualizar una y otra vez este **amigo liándose con mi ex**. Sabía que él era su tipo y sólo por eso llegó a pasarme por mi cabeza que no la iba a buscar sólo para quedar en grupo, sino para hacer algo más.

Aquella noche no hice absolutamente nada más que pensar en ello, tal fue **mi obsesión** que llegué a coger mi coche y empecé a dar vueltas cerca de dónde habían quedado para cenar.

Aparqué cerca del coche de mi amigo y esperé atemorizado por encontrarme con lo peor, los dos cogidos de la mano entrando en el coche y empezándose a besar. ¿Creéis que esto pasó? Pues no, **no ocurrió nada de lo que temía**, tan sólo era las primeras consecuencias de buscar un **aliado** que hiciera de espía con mi ex.

También recuerdo otra vez en la que estaba tan destrozado que **le envié a él un mensaje** que decía “dile que la quiero mucho y que haría todo lo que pudiera para volver con ella”... Cuando lo revisé me di cuenta que **no se lo había mandado a él**, ¡Sino a ella! Al día siguiente él me

comentó que este mensaje **le llegó a su corazón**, pero que no me respondía porque no quería **que me hiciera ilusiones**. Otro ejemplo de que **demostrar nuestro amor** por nuestras **ex novias** les da seguridad y las aleja de nosotros.

A partir de entonces se que ella quedó un par o tres de veces con este amigo buscando cualquier excusa. Una de estas veces fue para que le ayudara a estudiar un examen (y os puedo asegurar que esta era una de las **excusas** más absurdas que jamás he escuchado, y lo peor de todo, que entonces me la creí).

Cada vez que volvía, la “información” que sacaba sólo conseguía hundirme más en el mar de **duras y desesperación**:

- Una vez le dijo que **estaba conociendo a alguien** y le pidió consejo para ligárselo, le pidió en qué restaurante lo podía llevar.
- Otra vez le dijo que **me echaba de menos** y que se estaba **planteando volver** pero que no me decía nada porque tenía miedo que yo no cambiara.
- Otra vez le contó más detalles de esa persona que conocía, que no la estaba tratando como ella esperaba.

¿Lo habéis visto ya? De todas estas veces tan sólo podemos sacar una conclusión, eran claramente **tanteos**. Todos estos comentarios iban encaminados hacia mí, para que yo **reaccionara a su favor** (y lamentablemente lo hice, mandándole mensajes que luego no llegaban).

Mi amigo actuó de espía con toda la intención de ayudarme, pero **mi ex pareja** ya se había adelantado a eso, fue ella la que acabó **utilizándole y manipulándole** para hacerle llegar a mí. Porque sí amigo, una **ex novia** es capaz de hacer esto y mucho más.

El Compinche Traidor:

Si hay algo peor que un compinche manipulado, este es el **Compinche Traidor**. Sus funciones siguen siendo las mismas en ambos casos, sirven aparentemente para **ayudarte a recuperarte**, te apoyan, te aconsejan... y hacen de espías de tu **ex novia**. Pero sus intenciones son diferentes, **no desean ayudarte a ti sino a ella**, así que al final acaban haciendo de doble agentes, pues te das cuenta que te han traicionado y han ido a su favor, no al tuyo.

Os hablaré de una de las personas que he ayudado y que ahora se encuentra en un **avanzado estado de recuperación**. En su momento también vivió el mal trago de la ruptura y también sufrió todas las maldades de su **ex novia** y sí, también tuvo su propia **compinche**, pero en este caso era del tipo traidor.

Se trataba de una amiga común, una gran amiga de ambos. Solían quedar para tomar una cerveza y **ella le daba información interesante de su ex**, le contaba todos sus pasos, a dónde iba, si se veía con alguien o no, qué pensaba... Un **cómplice** perfecto para superar el mal trago.

Me acuerdo insistir a Dani una y otra vez que era muy importante decirle a su amiga que no sacaran el tema de la **ex novia**, pero suele ocurrir que el **compinche traidor** (sobre todo si es chica y suele ser chica) puede llegar a ser **muy persuasivo**, así que de un modo u otro siempre conseguía decantar las conversaciones hacia la **ex pareja**. Conversaciones que a él no le favorecían en absoluto.

Incluso en una ocasión le dijo (sin ningún tipo de tacto, que es una de las características del **compinche traidor**) que la **ex novia** le había contado que **si él no hubiera hecho nada por recuperarla, quizás ella se habría puesto en contacto con él para arreglar las cosas**. Un comentario que le dejó dos días sin a penas poder dormir.

¿Cómo podía la amiga contarle eso, transmitirle estas palabras de alguien que en su momento no tuvo ningún reparo en presentarse en casa del hermano de Dani y ponerse a llorar culpándole de lo mal que se lo hizo pasar durante la relación e incluso cuando rompió con él?

Y así duró varios viernes en los que la amiga apoyaba el contacto cero y además enviaba **mensajes de la superación a la ruptura** hacia la **ex** estando Dani delante. Quedaba con él para tomar algo y luego se iba con ella de fiesta con la excusa de “le voy a explicar que hoy te he visto muy bien para ayudarte con el contacto 0”.

Con el tiempo **se fue destapando la traición**, pues Dani empezó a darse cuenta que no era él el que recibía la información de interés sino la **ex novia**, ya que su amiga se encargaba de darle pistas importantes sobre el **contacto 0** y de lo mal que él lo estaba pasando. Estaban maquillados con la “inocente intención de ayudarlo a él”, pero en el fondo su intención era mucho más **oscura**.

Cuando por fin conseguimos con Dani tomar la decisión que le llevaría a la recuperación e incluso mejorar la posibilidad de recuperarla (la decisión que espero que tu llegues muy pronto), misteriosamente **la amiga desapareció del mapa**. La última vez que contactó con él fue por puro interés, lo hizo para pedirle consejos sobre un tema laboral de su empresa. A pesar que él le explicó bien cómo hacerlo, ella no le dio ni las gracias, sólo desapareció.

Ahora han pasado 6 meses de ello, una buena temporada en la que Dani ha rehecho su vida, ha mejorado su aspecto físico haciendo deporte y su autoestima, tratando y entendiendo mejor a las mujeres, incluso ha tenido éxito con algunas de ellas. En definitiva, ha aprendido a **valorar la época de soltero**.

6 meses se dicen pronto, pero estamos hablando de 180 días en los que la amiga de Dani no ha dado señales de vida... Hasta esta semana, en la que **se ha mostrado tremendamente interesada en quedar con él**. Quiere tomar unas “birras”, le ha dicho que se ha enterado que no le está yendo mal con las mujeres y quiere recuperar el tiempo perdido hablando de lo ocurrido todo este tiempo.

¿Está la ex novia detrás de todo eso? Por supuesto que sí, la amiga de Dani es un **Compinche Traidor**, de los que van a usarte para que **rompas el contacto 0** o para que este no tenga efecto, de las que te manipularan para favorecer a tu **ex novia**.

Así que ya lo sabes amigo lector, los **compinches** pueden aparecerte con la mejor intención del mundo, pero no puedes ni debes fiarte de ellos. Si quieres **recuperar a tu ex pareja y recuperarte** tú también, deberás aprender a **alejarte de este tipo de personas** cuanto antes. Si necesitas consejo, ayuda y apoyo, acude a mí, pregúntame en el **foro** o lee mis **artículos**. Te puedo asegurar que te van a resultar de mucho más ayuda que aliándote con los amigos y amigas comunes, a pesar de lo buena que sea su intención.

CAPÍTULO 10. ¿DIFÍCIL? SÍ ¿IMPOSIBLE? ¡NO!

Hoy te contaré un **siguiente capítulo** de mi **recuperación**, que además me enseñó a aplicar mejor el **contacto 0**, que es tan importante para recuperar a una **ex novia**. Esta parte de la historia va desde el segundo al quinto mes desde la ruptura.

Fue un mal trago que duró día tras día, de la misma forma que vives tu. Levantarte por la mañana sin **mi ex novia** suponía un esfuerzo sobrehumano, con esta sensación de vacío y pena, llorando cada dos por tres, de saber que tienes que empezar un nuevo día sin poder contar con esa persona **que tanto has querido**.



Difícil, la palabra difícil se adueñaba de **mi mente** cada vez que me esforzaba para salir de esta situación tan lamentable. Me la repetía una y otra vez, porque hiciera lo que hiciera no veía salida alguna a mi situación. Todo, todo para mi era difícil.

Empecemos tratando la palabra **difícil**. Porque sí, es **difícil**, pero **no imposible**. No hay nada **imposible** si nos lo proponemos, no si se trata de aplicar bien el **contacto 0** y **luchar** para **recuperarse**.

Difícil poder continuar con mi vida diaria, enfrentarme a las tareas de mi trabajo. El **stress** que tan acostumbrado estaba se me hacía asfixiante. Lo que para aquel entonces era cotidiano me resultaba tan inalcanzable.

Estuve tan a punto de perder mi **trabajo** que tomé una decisión: “no pienso dejar que **mi ex novia** arruine mi trayectoria **profesional**“. Me lo repetí una y otra vez hasta que conseguí separar el dolor del día día en la **oficina**. Haz lo mismo, no permitas que ella sea la causa de tu hundimiento.

Difícil disfrutar de la **vida**. Nada, absolutamente nada me complacía, **ninguna afición** de las que tenía me hacía sentir lleno, ir con los amigos, salir de fiesta, a cenar, al cine, hacer deporte, nada, absolutamente **nada me motivaba**. Comía sin hambre y actuaba por inercia, sólo quería pasarme el día entero en casa. Pues en todo lo que quería hacer, **sin ella** no tenía sentido alguno. Y lo peor de todo, cuando llegaba el fin de semana me entraba el terror, tenía mucho miedo de enfrentarme a estos dos días de fiesta solo, eran los peores.

A pesar de esto seguí **luchando**, aunque no me apetecía hacer nada **me obligaba** a quedar con los amigos, a salir fuera, a ir al gimnasio, a ver una buena película, a conocer gente... Poco a poco y con ganas conseguí que **me fuera gustando otra vez**. Conseguí **disfrutar la vida de soltero**, porque amigo, ser soltero no es tan malo si lo miras desde otra perspectiva, es un modo de vida sin ataduras en el que no tienes que dar explicaciones de dónde vas, en qué te gastas el dinero, con quién te juntas... **Ser soltero tiene sus ventajas**, aprovéchalas mientras dure.

Difícil no pensar en **mi ex novia** constantemente, de querer mirar su perfil de **Facebook**, de su estado de **Messenger** (ahora suele hacerse con **Whatsapp**). No conseguía quitarla de mis pensamientos, de pensar que podría estar el resto de mi vida sin ella, de evitar creer que la

perdería para siempre. Me destrozaba imaginar qué estaba pensando, si estaba **saliendo de fiesta** y pasándolo bien mientras yo estaba en casa destrozado.

Pero me di cuenta que hacer eso era sinónimo de derrota, de arrastrarme y eso no me acercaba a ella, sino que realmente me alejaba... Pero aprendí algo muy muy importante:

No hay que negar ni afirmar nada. No sabes seguro si la vas a **recuperar** o no, si va a volver o vas a ser tu el que quieras o no. Es o no lo sabes, no puedes saber el futuro, **no eres adivino**, así que deja de una vez de intentar adivinar qué está pensando **tu ex** o de sentir que la estás perdiendo. Ya la perdiste el día que te dejó, así que lucha para mantener el **contacto 0**, que es lo que te ayudará a estar cuerdo y hará que ella sienta realmente si te quiere o no.

Así que tenlo muy claro y repítetelo las veces necesarias: **Puede que la recuperes y puede que no.** No des por sentado algo que no sabes seguro, porque depende de tí que tengas más posibilidades, depende de lo bien que apliques el **contacto 0**. Porque la idea **no es desear que vuelva**, sino llegado el punto **decidir si la dejas a ella volver o no.**

Difícil no ir a buscarla, de no llamarla, de no querer **mostrarle mis sentimientos**, de querer **zanjar aquello** que te parece que no me dijo. De **morir en vida**, pensar que todo llegaba a su fin. Me costaba muchísimo no saber de ella.

Pero **cuando rompes el contacto 0** y contactas con tu ex novia lo único que consigues es mostrarle que aún te importa. Esto le da a ella fuerzas y seguridad, por lo que pueden ocurrir varias cosas:

- **Que te trate muy mal**, se haga la dolida, te reproche la relación o incluso el contacto 0, haciéndote mucho, muchísimo daño.

- **Que te trate amable** haciéndote bajar la guardia y cuando le pides volver o le hablas de la relación te dice con toda tranquilidad: “yo ya no te quiero”.
- **Que no te conteste.** Ahora ya sabe que no has pasado página, puede estar tranquila y seguir con su vida “lejos de ti”

Así que cuando **tomé la decisión** de no hablarle más, cuando entendí el **contacto 0**, lo difícil se hizo de golpe llevadero. Estuve 2-3 días angustiado y al cuarto me sentía completamente liberado, **sin necesidad de saber de ella.**

Por cierto, **deja de sentir que te mueres.** Hasta ahora has sobrevivido, ¿verdad? No te vas a morir por tu ex, así que ni lo pienses y mucho menos hagas alguna locura.

Difícil creer que **encontraremos a otra.** Yo veía a las **mujeres** y no me sentía atraído por ninguna, no me veía capaz de amar a otra que no fuera mi **ex pareja**, pues después de **mi ex** anduve con otras, las cuales no me llenaban.

Lo repito, es difícil que ahora te guste otras, pero **no imposible.** Yo acabé conociendo a mi actual **pareja** a la que quiero incluso más que **mi ex novia.** Pero no quiere decir que no hubiese podido volver con ella, pues ella me vino a mí... Aunque yo ya podía decidir si dejarla o no.

Difícil volver a ser feliz, a poder encontrar pareja, a disfrutar de la vida... Difícil, muy difícil.

Pero no imposible, tu tienes la capacidad de cambiar eso, es sólo cuestión de decisión, que decidas **volver a ser feliz.**

Con el **dolor** de la **ruptura** nos sentimos muy débiles, por lo que se nos convierte en una tarea complicada superar lo que normalmente veíamos como normal y fácil. Es **difícil** porque

nosotros lo hacemos difícil, pero cuando **cambiamos** la **actitud**, cuando nos decimos a nosotros

mismos “no, basta, yo quiero ser feliz y lucharé por serlo”. Entonces esta dificultad puede cambiar completamente.

Así que sin reparos, **repítelo** una y otra vez, las veces que haga falta. Cada día cuando te levantes, ponte delante del espejo y pronuncia estas palabras:

¿Es difícil? Sí, pero por suerte no es imposible

CAPÍTULO 11. LAS EX NOVIAS SON COMO UN YO-YO. NO QUIEREN VOLVER, PERO TE QUIEREN CERCA

Te lo preguntas una y otra vez. Tal es tu situación, tan extrema y desesperada es que necesitas encontrar una y otra vez la respuesta del comportamiento de tu **ex novia**. ¿Cómo puede cambiar tanto alguien que tanto me quería? ¿Cómo **ha pasado página** tan rápidamente?

Solemos quedarnos atrapados en un **bucle sin fin**, puesto que no alcanzamos a comprender que sea posible que a nuestras **ex novias** ya no les importemos. Pues tal y como comentaba en mi anterior capítulo, son seres despiadados que no tendrán ningún reparo en **destrozar nuestro corazón** y mente cada vez que intentemos acercamiento. ¿Significa eso que ya no le importamos?

Cuando **una chica nos deja** busca aferrarse como sea al convencimiento que su decisión ha sido correcta. Las mujeres son un mar de dudas constantes, por lo que les es necesario sentirse lo más seguras posibles. En el momento de dejarte, **tu ex** está convencida de que **tú ya no le importas**, es posible que ni lo sepa, pero ha decidido de forma egoísta de ocuparse de ella sin tener en cuenta tus sentimientos.



Es por eso que una **ex novia** no acepta perder a su **ex pareja**. Puedes incluso preguntarles, aún recuerdo una amiga que me decía hace un par de semanas que no comprendía cómo **su ex no le había felicitado por su cumpleaños** (hacía ya un año que le había dejado), decía: “con todo lo que hemos vivido, con lo importante que es para mi y yo para él, no entiendo porqué hace eso”. Le decía que él tiene que hacer su vida y me respondía que una cosa no quita la otra, que es lo mínimo que debía hacer él después de todo el tiempo de relación.

Continuemos con mi historia:

Habían pasado casi 3 meses desde que me dejó mi **ex novia** y mi vida seguía siendo un completo infierno. Llevaba ya un buen tiempo obligándome a salir, divertirme, a hacer actividades de soltero, pero **nada de eso me motivaba**. Había incluso tenido algún lío con otras mujeres, pero tampoco me llenaba.

Un **amigo común** me comentó que ella era en aquel momento **muy feliz** y además **estaba conociendo a otro**. Esto me entristeció y me obsesionó, así que continué pendiente de mi **ex novia**, mirando su **perfil de Facebook** y sus fotos, buscando fotos del otro, de su felicidad.

Continuaba llorando cada dos por tres, sin entender porqué la vida me estaba tratando tan mal...

Hasta que un día dejé de encontrarla en la **red social**.

Si bloqueas a alguien en **Facebook**, automáticamente esta persona desaparece, como si no existiera. No puedes encontrarla, **no puedes ver su perfil**, ni sus mensajes ni nada. Ella ya no estaba allí, había tomado la decisión de sacarme incluso de la red social. Me vino una angustia horrible y empecé a llorar, estuve toda la mañana que ya no era yo mismo.

A la tarde me armé de valor y **decidí llamarla**, puesto que me había bloqueado ya era hora que me diese por vencido y rehiciera mi vida, por lo que quería despedirme antes. La llamé dos veces pero no cogía el teléfono, la llamé una tercera vez y **le dejé un mensaje al contestador**:

“Hola, he visto que me has bloqueado de Facebook. Bien, pues quiero agradecerte por dar el paso que yo no había sido capaz. Muchas gracias por todo, por preocuparte por mí. Por ahora yo estoy muy bien. En fin, que sepas que te he querido mucho y espero que seas feliz. Puedes contar conmigo para lo que quieras”.

Y así, **me decidí a cerrar página**. A empezar a luchar por mi, por **recuperarme**. Ya había perdido **cualquier esperanza por recuperarla**, era el fin... Hasta que sonó mi teléfono, había pasado tan sólo 30 minutos y ella me estaba llamando. Lo cogí hecho un manojo de nervios:

YO: *Hola*

MI EX NOVIA: *Hola, qué tal.*

YO: *Supongo que has escuchado mi mensaje.*

MI EX NOVIA: *No.*

YO: *¿Ah no? (Me quedé atónito, ¿Me estaba mintiendo?). Entiendo, pues nada, ya que estamos hablando te lo digo aquí. El mensaje era para decirte que te agradezco que me hayas bloqueado de Facebook.*

MI EX NOVIA: *No te he bloqueado, me he dado de baja.*

YO: *Ah, vale, entiendo. Igualmente pienso que es lo mejor para que nos distanciamos.*

MI EX NOVIA: *No, no hace falta distanciarme.*

YO: *(me quedé de piedra, no me cuadraba nada de lo que había ocurrido en sólo un par de horas). Ah, eh bueno, pues sino durante tiempo al menos.*

MI EX NOVIA: *No*

YO: *(Ya no entendía nada, ¿Quería decir que le importaba? ¿Era esa la oportunidad de volver?) De acuerdo, pues si no quieres distanciarte, podríamos quedar y lo arreglamos. Se hizo un silencio que duró unos segundos, como si estuviese repensando algo.*

MI EX NOVIA: *De acuerdo, esta semana te llamo, adiós.*

Pasó una semana entera y **ella no me llamó**. Eso me destrozó de nuevo, mi corazón volvía a despedazarse otra vez. Me sentía igual que el día que me dejó. Y si por si no tenía bastante, el amigo común (**Compinche Manipulado**) me dijo que **mi ex novia** le había hablado de la llamada, le dijo que no quería que me hiciera ilusiones, que había sufrido mucho con la relación y que estaba muy quemada.

¿Qué significa todo esto?

Es muy sencillo, una **ex novia** es como un **yo-yo**. Se aleja pero no quieren despegarse de ti.

Necesitan tenerte cerca, sentir que no te han perdido, que pueden volver contigo cuando quieren. Y mucho ojo, esto ni mucho menos significa que vaya a volver. Es más, está convencida

que lo que hace es lo correcto, que siente que así puede ir superando el dolor de la ruptura y que nunca debe sentirse lejos de su **ex pareja**.

En cambio a nosotros pensar de esta forma sólo nos causa confusión. Quizás los hombres somos más simples, pero **si nos dicen que nos han dejado es que nos han dejado** y si nos dicen que estemos cerca significa que así podemos volver, no que poco a poco nos iremos separando.

Que ella hubiese cerrado su perfil de **Facebook** fue sólo para llamar mi atención, un **tanteo** (un día ya os dedicaré un artículo sobre el tema de la red social), pero que me llamara tan rápidamente fue porque le entró el pánico de pensar que me perdía. Por eso, sólo por eso me **dijo que no quería distanciarse**.

Pero fíjate bien, **no me quiere lejos pero tampoco quiere volver**, por eso al ver que yo le daba lo que ella quería saber -que aún me importaba, que la amaba y podría volver cuando quisiera- le dio seguridad para seguir con su vida (y te puedo asegurar que no era tan buena como yo pensaba).

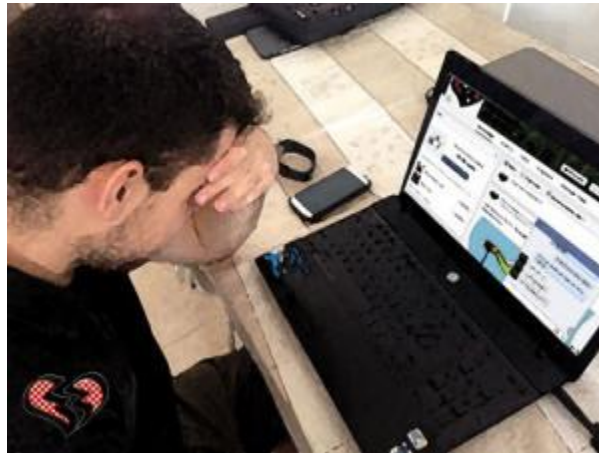
Esta es la principal razón por la que si aplicamos bien el **contacto 0** ganamos más posibilidad de volver con ella, porque es la psicosis de perdernos la que les mueven a contactarnos y a reconocer que nos quieren incluso -si lo hacemos bien- a pedirnos ellas mismas volver.

Y precisamente por esta razón, amigo y por otras situaciones que seguro que te has encontrado, que es tan importante saber aplicar bien el **contacto 0**. Una **ex novia** es como un **yo-yo**, pero eso a nosotros no nos interesa, mejor cortemos la cuerda para terminar con la agonía antes.

CAPÍTULO 12. LAS REDES SOCIALES SON EL HOGAR PARA LAS OBSESIONES

Si algo ha cambiado mucho nuestras vidas en los últimos 5-6 años ha sido la aparición de las **redes sociales** y los **Smartphones**. Son increíbles las posibilidades que nos brinda las **nuevas tecnologías**, no sólo como medio de entretenimiento y comunicación, sino también como una interesante herramienta de trabajo y de mejora de la relación entre las personas.

En las **relaciones de pareja** dichas nuevas tecnologías han supuesto una gran mejora, pero a su vez un grave problema para más de uno. Los celos, las infidelidades, engaños y sobretodo malentendidos, han hecho que más de **una relación se rompiera** con más facilidad de lo que estamos acostumbrados.



Y es justo a partir de esta parte que la situación empeora incluso más. Tras una **ruptura de pareja**, el espacio y la distancia -tan necesarios para la **recuperación**- se ha perdido gracias a medios como **Facebook** o **Whatsapp**. También ha causado un gran daño a la hora de aplicar el **Contacto 0**, el cual pierde efectividad de forma drástica cada vez que un dejado entra en el perfil de su **ex novia**.

Facebook y mi ex novia:

Si algo realmente llegó a causarme un gran daño y alargó mi agonía tras la ruptura con mi **ex novia**, este fue **Facebook**. Ahora me considero un experto en la **red social**, aunque me considero un aficionado autodidacta, tengo varias páginas que uso para mis blogs y también sirve para mejorar mi Currículum 2.0. Pero cuando mi **ex pareja** me dejó, **Facebook** se convirtió en la peor de mis pesadillas.

Me acuerdo que fue **mi ex** la que me introdujo en **Facebook**, tan sólo para jugar a uno de sus **videojuegos sociales** más famosos de aquel momento (ahora obsoleto). A partir de entonces descubrí el enorme potencial para conocer gente y reencontrarme con antiguos amigos y conocidos.

Pero cuando **mi ex novia me dejó**, el uso y disfruto de **Facebook** cambió drásticamente.

Sobretudo porque sólo conseguía alejar más y más a **mi ex**. Aquí algunos de los errores que cometí:

- La **mantenía conectada** al principio de dejarme, por lo que le demostré que aún me interesaba.
- Puse en mi estado “soltero” a los pocos días, ella reaccionó haciendo lo mismo. Esto me hizo sentir mal.
- La borré pero después del fiasco del libro para recuperar a una ex en un mes, la volví a agregar. Así que en esto le volví a demostrar que sentía algo por ella.
- Entraba una y otra vez en su perfil para verla, buscando pistas de si estaba con otro, si quería volver, etc. Esto sólo creaba una **horrible obsesión**.

Obsesionados por nuestra ex:

Es necesario **mantener distancia** para **recuperarse** e incluso para que el método que os estoy enseñando funcione (La clave es el **Contacto 0**). Una chica se da cuenta de que ha perdido a su **ex novio** sólo si este realmente **deja de interesarse por ella**, y creedme, tenerla en **Facebook** agregada significa estar interesado por ella. A ti te parecerá poco, pero puedo asegurarte que para **tu ex novia** es suficiente.

Por otro lado, el proceso de **recuperación** -tan importante para poder retomar la relación con tu ex de forma sana- se ralentiza al tener a la ex **agregada** en **Facebook**. Nos dejamos llevar por la **desesperación** y entramos en su perfil una y otra vez buscando respuestas que nunca llegan.

Nos **obsesionamos** por nada y si además no cambiamos de actitud podríamos alargar esta agonía durante meses, incluso años.

¡Cambia eso! ¡No dejes que una página web alargue tu dolor tanto tiempo! ¡No lo permitas!

El uso que tu ex novia le da a Facebook:

Mientras que a ti te genera **obsesión**, a tu ex novia **Facebook** le da la tranquilidad que necesita para tirar adelante con su nueva vida y **alejarse de ti**. Acuérdate, una chica **quiere tener cerca a su ex novio**, así se siente más fuerte para superar el duelo. ¿Y qué mejor que tenerte de amigo en **Facebook** para sentirse cerca?

Mientras tu esperas horas y horas que entre en el chat de **Facebook**, **tu ex pareja** estará disfrutando de su nueva vida con la tranquilidad de saber que le responderás al acto si te escribe.

Así ocurría con mi ex novia, la cual la veía conectada y hasta que yo no le hablaba no me contestaba. Normalmente lo hacía al cabo de un rato y cada vez que le hablaba se tomaba sus 5 minutos para responder, un tiempo que para mi se hacía eterno.

Finalmente, cuando le pedí **distanciarme** (ver capítulo de [la ex novia yo-yo](#)), ella había dado de baja de **Facebook**. A partir de entonces fue dándose de baja y de alta cada cierto tiempo hasta que finalmente se creó un perfil nuevo. Os puedo asegurar que todo **lo hizo para llamar mi atención**, al ver que no le decía nada, cerraba y volvía a abrir y cuando lo hacía yo picaba y le hablaba. Esto fue unas cuantas veces hasta que con el perfil nuevo dejamos de hablar.

Hubo por culpa de **Facebook** muchos intentos de **acercarme a mi ex novia**, todos ellos en vano.

Conversaciones como esta eran muy típicas:

YO: *Hola*

MI EX NOVIA: *Hola*

YO: *¿Cómo va?*

MI EX NOVIA: *Bien*

YO: *Veo que fuiste al pueblo hace poco, qué recuerdos.*

MI EX NOVIA: *Ah sí, nos lo pasamos muy bien, jejeje.*

YO: *Sí...*

(Silencio de varios minutos)

YO: *¿Sabes que hoy es el día de la lluvia de estrellas?*

MI EX NOVIA: *Sí, es muy bonito.*

YO: *Si quieres podríamos ir a verlas, te paso a buscar y las miramos juntos.*

MI EX NOVIA: *Sería mejor que no nos viésemos.*

Otra vez derrumbado y ella tranquila de saber que aún estaba interesado. Y así ocurrió unas cuantas veces, ella me tenía de amigo y yo sufriendo en silencio, **llorando** día sí día también.

Bien, la bloqueo... Pero es que siento que la pierdo, voy a desbloquearla:

El momento en que **cambió de perfil** me sentí aún más **hundido**. Del mismo modo que tú te sentirás fatal si la **bloqueas** y por un momento de debilidad decides **desbloquearla** y ves que **ya no es tu amiga**. De hecho habrás sufrido en vano, pues en **Facebook** cuando **bloqueas** a alguien automáticamente **ha dejado de ser tu amigo**, ¿lógico, verdad? Así que deja de sufrir por lo que ella haga en su perfil.

Tomar la decisión de **bloquearla de Facebook** no es fácil. Tirlarla adelante aún menos, pero os puedo asegurar que este paso **os va a acelerar la recuperación** (necesaria para retomar la relación con una **ex novia**), del mismo modo que vais a atraer su interés.

¿A qué esperas para hacerlo? ¡Estoy contigo!

CAPÍTULO 13. LA VERDADERA HISTORIA DEL CLAVO QUE SACABA A OTRO CLAVO

Esos terribles **tópicos**, los que tu **ex novia** y todas las **ex** han usado siempre para dejar a sus parejas, frases tan poco lógicas y horribles, que te destrozan, como: “no es por ti, es por mi”, “tengo que encontrarme a mi misma”, “démonos un tiempo”...

Pero estos no son los únicos tópicos que vas a escuchar o vas a repetirte. Los hay aquellos que usamos los dejados para justificar nuestra situación o para consolarnos: “el tiempo cura las heridas”, “un clavo saca a otro clavo”.

Te lo habrán dicho, lo habrás pensado: **Un clavo quita a otro**. De no ver a otra igual a creer que intentándolo con otras **te recuperarás** más rápido y encontrarás rápidamente a **otra pareja** que sustituya a tu **ex novia**. Pero **tu ex** no es sustituible, es única, tanto para lo bueno como para lo malo. Si buscas encontrar **una versión 2.0. De tu ex novia** sólo conseguirás sentirte a la larga vacío. Además podrías vivir con el temor de sentir que haciendo esto la estás traicionando y alejando de ti.

¿Debo entonces evitar contacto con otras mujeres mientras no supere la ruptura? ¿Si lo hago es como si la traicionase?

Primero de todo, quiero que tengas muy claro que **ya no es tu novia**, por algo le llamas “ex”. Por eso no le debes absolutamente nada. Es más, **fue su decisión dejarte**, no la tuya y por eso no tiene derecho a reprocharte nada de lo que hagas ni lo que decidas.

Establecer **contacto con otras mujeres** no sólo es sólo **beneficioso para la recuperación**, ayuda además a **mejorar el autoestima**. La recuperación el autoestima te ayudarán no sólo por

si acabas encontrando a otra mujer, también te ayudará si aplicas bien el método y consigues recuperar a tu **ex novia**.

Y tenlo siempre presente, **Recuperarse** forma parte del proceso para **recuperar a tu ex**, no le tengas miedo a conseguirlo.



Siento que si estoy con otra, me alejo de mi ex novia y por lo tanto la pierdo:

Acuérdate, cuanto más te alejes de ella, más curiosidad la despertarás. ¿Que **tienes miedo de perderla**? Tranquilo, te puedo asegurar que ella también lo tiene y puede ser incluso más fuerte que el tuyo. Ya lo viste en el capítulo de las ex novias yo-yo, ellas necesitan tenerte cerca para sentirse mejor.

No temas a seguir con tu vida, tienes todo tu derecho y **no significa que no la recuperes**, al contrario, formará parte de tu aprendizaje para ser mejor novio, te ayudará a entender más a las mujeres y por lo tanto a tener más oportunidades de volver con ella y tener **una relación mucho más madura**.

Cuando lo intenté con otras mujeres:

A lo largo de la ruptura, hubo hasta tres mujeres que se acercaron a mí. Cada una supuso un paso distinto para mi situación actual. La primera fue el significado de **entender que hay otras chicas**

a parte de mi ex, la segunda de ver que puedo gustar a otras y que ser diferente a mi **ex novia** no es tan malo y la tercera... Bueno, la tercera la dejaremos para más adelante.

La primera chica post ex novia:

La primera mujer después de **mi ex era** una chica de su edad aproximadamente, no puedo decir que se parecieran mucho, tanto físicamente como el carácter no tenían mucho que ver, pero mi amistad con ella me sirvió de mucha ayuda, **me alivió mis penas** y la sensación de **no poder hacer nada sin mi ex novia**.

Apareció casi de la nada, era la amiga de una compañera de trabajo que conocía casi de pasada. Un día coincidimos y empezamos a tener **buena amistad**, así que comenzamos a hacer actividades juntos.

Había pasado dos meses después de la ruptura, ya había intentado sin éxito seguir las pautas de un famoso libro para recuperar a una **ex**, así que me encontraba en un momento de completa desesperación. Quedar con aquella chica me aliviaba, sentía que podía hacer cosas con **otras mujeres**, cosas incluso divertidas.

No puedo decir que **sintiera atracción física hacia ella**. Estaba tan **enamorado de mi ex novia** que me veía incapaz de encontrar a otra que me gustara, así que sólo quería de ella amistad. Lo curioso es que todo lo que hacía con esta chica era lo mismo que solía hacer con **mi ex pareja**: Las mismas actividades, ir a los mismos sitios, ver el mismo tipo de películas...

Esto me hacía sentir que aún estaba con **mi ex novia**, aunque en los momentos de soledad seguía sufriendo por no estar con ella. Cuando empecé a conocer mejor a esta chica y sus virtudes y defectos, me di cuenta que había estado buscando en ella a una copia de **mi ex** y eso era algo que en el fondo no me llenaba.

Suele ocurrir, tras una ruptura nos vemos obligados a cambiar nuestras costumbres. Uno lleva tanto tiempo haciendo cosas con **su ex novia**, que le va a resultar difícil cambiar esos hábitos. Por eso suele ocurrir que los que acaban de quedarse sin pareja se junten con un amigo/a para hacer lo mismo que hacían con **su ex**, o incluso hay casos de gente que se juntan durante un tiempo con una pareja para sentir de cerca el mismo estilo de vida, que es muy diferente si estás soltero.

Hacer eso no tiene porqué ser malo, ayuda a **ir superando el duelo poco a poco**, es como el que ha dejado de fumar y se come chicles de nicotina para aguantar el mono. Pero hay que ir con cuidado, pues si este tipo de relación se alarga, puedes generar dependencia (tanto por una parte como por la otra). Así que si os encontráis con este caso, no lo evitéis pero sí intentad no caer en este tipo de errores:

1. Si vuelves con **tu ex novia** o encuentras a otra, no evites a los que te han acogido o al amigo/a que te ha hecho compañía. Piensa en lo bien que se han portado contigo y lo que te han ayudado.
2. Intenta compaginar quedar con este amigo/a o con esta pareja con otras actividades, tanto de soltero como en grupos, familia, etc. Para evitar crear demasiada dependencia, algo que si se rompe puedes hacer daño a otros.

En mi caso, la amistad con esa chica fue reduciéndose poco a poco. A medida que nos íbamos conociendo más, nuestro interés mutuo fue disminuyendo. De todos modos no acabamos mal y de ella **aprendí un par de lecciones que** me sirvieron para **recuperarme** (y mejorar la posibilidad de **recuperarla**):

1. Me di cuenta que no hay que buscar hacer lo mismo que hacía con **mi ex**, así que me tenía que centrar en disfrutar de mi vida de soltero.
2. Vi que podía tener relación con otras mujeres, quizás con esta habría podido incluso acostarme o llegar más lejos.

La segunda mujer post ex novia:

Esta apareció casi al mismo tiempo que la primera. Era una **mujer 10 años mayor** que yo, alguien que sabía muy bien lo que era estar con pareja, alguien interesante, bien situada a **nivel social y económico**. Una mujer lista, independiente, autosuficiente, madura...

Se interesó en seguida por mí y desde un primer momento quiso tener algo conmigo. Fui muy despacio con ella y al final tuve una aventura... En otro artículo me gustaría hablaros un poco más de ella, pero de momento sí os puedo decir que aprendí mucho de lo que hice con esta mujer:

1. Vi que **me podía acostar con otras mujeres** y que por lo tanto podría disfrutar de buen sexo sin tener que ser **mi ex novia**.
2. **Mi ex** tenía 10 años menos que yo, por lo que ya os podéis imaginar el contraste. De estar con una chica universitaria, sin coche, sin dinero, que la tenía que llevar, enseñar, casi cuidarla... A estar con una mujer diez años mayor, ejecutiva, con su propio piso, sus medios... Que me venía a buscar con su coche, me cuidaba...
3. Si bien esta mujer no llegó a llenarme, no me dio lo de **mi ex**. A pesar de no sentirme bien por no encontrar eso en ella, vi que en efecto sí podían gustarme otras.

A pesar que esta relación no fue bien (os la contaré en otra ocasión), me hizo abrir los ojos y ver que había más posibilidades después de **mi ex novia** y eso me animó a seguir luchando por mi.

En conclusión, no tengas miedo de lo que implique conocer a otras. Ahora **eres libre**, puedes estar con quién queráis, no te pueden reprochar nada. Anímate a **intentarlo con otras mujeres** y no te obsesiones por buscar una sustituta de **tu ex novia**, sino a aquellas que te hagan pasar un buen rato, te haga ver que puedes disfrutar de la vida, que puedes **volver a ser feliz**.

CAPÍTULO 14. APRENDE A COMBATIR LOS TANTEOS DE TU EX

Una de las peores verdades sobre **tu ex novia** son los **tanteos**, los utilizará para mejorar su ego, para sentirse mejor ellas también, a costa de tu dolor.

¿Qué es exactamente un tanteo? ¿Para qué sirve?

Una chica **nunca está segura del todo de la decisión de romper con su novio**. Las mujeres normalmente suelen ser presas de sus cambios anímicos constantes, a saber, quizás se trata de sus hormonas que van cambiando a lo largo del día y esto provoca que cambien de opinión o sus estado anímico se transforme.



El caso es que la **inseguridad** que se les genera les hace actuar, tienen miedo de haberse equivocado, de que no haya vuelta atrás. Tu **ex novia** sufrirá al creer que **te ha perdido** para siempre... y si encima si ven que no les haces caso o incluso creen que eres feliz, aún quedan más afectadas.

Te suena ¿verdad? Pues claro, no es tan diferente de lo que tú sientes. Pues aunque estés convencido que **ella ya ha pasado página**, te puedo asegurar que no es así. Tienes que tener

muy claro que ellas también sufren de la ruptura, mucho más de lo que piensas y esto es algo que debes aprovechar a tu favor.

Es más, ella siente eso y con mayor intensidad, forma parte de su naturaleza, quizás se trate de **algo también hormonal**, pues una mujer suele ser muy inestable en este punto (y más si tienen menos de 25 años).

Así que una ex quiere sentirse segura de su decisión ¿y qué mejor sentirse que aún está con **su ex novio**? Para ellas es un razonamiento lógico, piensan que así poco a poco **van superando el duelo de la ruptura**. No ven que están haciendo ningún mal, sino que creen que es una forma normal y natural de actuar. Por eso una chica raramente entenderá el **contacto 0**, es más, desmentirá que lo hace por saber si **su ex** aún la quiere o le importa.

Y ahí empieza la búsqueda por saber, **saber de ti**, saber si le importas, si la quieres... Cuanto menos sepa de ti más ganas tendrá de saber cómo te va la vida.

Errores típicos del **contacto 0 vs tanteos**:

1. **Ella sufre por el contacto 0**: A menudo pensamos que lo estamos haciendo mal, porque quizás ella sí quiere volver pero no se atreve a decirlo por miedo de que le digamos que no. Si una mujer tiene claro que quiere volver o estar con alguien, os puedo asegurar que es mucho más directa.
2. **Ella es tímida, es orgullosa, está rabiosa, etc.** La conozco y por eso no romperé el **contacto 0**. Es la misma respuesta que os he dado en el punto uno. Es más, no olvides nunca que la chica que conocías cuando era su novia es muy distinta a la que es ahora siendo **tu ex**. Así que no des por sentado que sabes como es, porque te sorprenderías.

3. **No me atrevo a bloquearla.** No me atrevo a borrarla. No puedo dejar de mirar su **perfil**, su **muro**, su **instagram**... Hasta que no tomes la decisión de quitarla de **todas las redes sociales**, no estarás aplicando bien el **contacto 0** y ninguno de mis consejos te serán de ayuda. Así que no lo pienses y aplícalo ahora mismo.
4. **El alcohol:** Es el enemigo número uno del **contacto 0**. Al desinhibirte te dejas llevar por las emociones y acabas llamándola, enviándole mensajes, etc. Y de la peor forma posible, ella lo está esperando y tú has caído por no saber controlarte. Evita el alcohol y las borracheras.
5. **Siento que la pierdo:** Es que amigo, **ya la has perdido**, la perdiste el día que te dejó. Así que olvídate de sentirte que la pierdes, actúa por recuperarla.
6. **Siento que me alejo y con eso se olvidará de mí:** Lo he repetido y repetiré mil veces, lo que hace que se distancie y te olvide es buscarla, llamarla, irle detrás. Esto la agobia. El no saber de ti es lo que la hará reaccionar.
7. **Trabajo en el mismo sitio**, vivo con ella, etc. Incluso con esto se puede aplicar el **contacto 0**. ¿Cómo? Pues tratándola como una extraña, la saludas cordialmente, porque eres educado y no tienes resentimiento y luego pasas de ella, como si no te interesara, porque este es el mensaje que ella debe recibir.
8. **¿Hasta cuando debo aplicar el contacto 0?** Pensar eso es casi tan grave como romper el **contacto 0**. La idea es ir recuperándoos y estar pendiente de ella se aleja de dicha recuperación. El **contacto 0** sólo lo puede romper ella, así que céntrate en ti y si lo aplicas bien, es mucho más probable que acabe diciéndote algo.

Otra razón por la que debes evitar los tanteos es el dolor que estos causan. Nos causan tal desengaño que sufrimos por ello cada vez que caemos y vemos que nos estaba tomando el pelo, cada vez que vemos que no tenemos posibilidad alguna... Esto genera descontento, odio, repulsión y provoca que acabes por no querer saber nada de ella. ¿Quieres llegar a este punto? Seguro que no.

Sigamos con mi historia. Esta vez os contaré el caso de Carlitos:

Llevaba ya unos 4 meses después de la ruptura. Había aplicado el manual de recuperarla en 30 días sin éxito, había recibido tanteos de todo tipo (al que piqué en casi todos), el último fue grave y me dejó destrozado (leer el artículo de las [ex novias yo-yo](#)). Así que continué buscando obsesionadamente pistas para poder volver con ella, para entender mi situación... Y al fin di con el caso de Carlitos en un foro de economía por internet. Un chico que había sufrido uno de los peores **tanteos** que os podéis encontrar, el tanteo cita.

El daño que me causó fue terrible. Empecé a darme cuenta de cómo me estaba utilizando **mi ex**, aunque era tan bobo que ni así quería verlo, pero sí me sirvió leerlo varias veces para ir entendiendo un poco más mi situación.

En resumen (aunque me gustaría que os lo leyeráis), la chica le dejó por otro y al cabo de 5 meses de silencio le contactó. Le llamó y le dijo de quedar, él dijo que no y ella insistió.

Quedaron un par de veces y en la segunda cita acabó diciéndole que **estaba mal con su actual novio**, que se sentía muy **triste, arrepentida**, que **le echaba de menos**, bla bla bla.

Cuando él al fin se dejó llevar por los **sentimientos** y le dijo que también la echaba de menos y que podrían volver, ella cambió radicalmente. Le dice que esto no puede ser y **termina la cita**, al día siguiente **le manda un mensaje** diciéndole que mejor que mantengan distancia.

Sí amigo, así de retorcida puede llegar a ser una **ex novia** que **quiere saber si aún la quieres...**

Y cuando picas y caes en su trampa, puede llegar a ser tan cruel como la ex de Carlitos, que le dejó destrozado después de 5 meses de batalla por recuperarse.

Así que ya lo sabes amigo, nunca caigas en un **tanteo**, nunca. Es el contrapunto al **contacto 0**. Aprende a convivir con ello, a ser feliz sin ella y no te preocupes porque si lo haces bien tienes todos más posibilidades de volver con ella.

CAPÍTULO 15. TIENE QUE SER TU EX LA QUE CREA QUE TE HA PERDIDO.

No me canso ni me cansaré de decirlo, con las **ex novias** ocurre justo lo contrario de lo que en estos momentos estás pensando. Tienes miedo de **perderla para siempre**, de que se aleje de ti y esto no permite que actúes de forma racional.

Pero amigo, si **la perdiste el día en que te dejó**, ¿qué no te das cuenta? Te **arrastras** y destruyes toda tu **dignidad**, te destrozas como persona, física y mentalmente y todo por alguien que seguramente te ha tratado de la peor forma después de la ruptura.

Miedo a perderla:

Este era mi gran **miedo** cuando **mi ex novia** me dejó, tenía tanto pánico por no poder verla más que me ofuscaba completamente. No podía ni pensar ni actuar con claridad, todo era confuso y asfixiante para mí, sólo sentía ansiedad, sólo veía oscuridad.

- Temía que ella no quisiera volver.
- Temía que yo no quisiera volver.
- Temía que ella me olvidaría.
- Temía que yo la olvidaría.
- Temía que el tiempo jugaba en mi contra.
- Temía que el tiempo la alejaría.
- Temía...
- En fin, temía que la perdería.

Pero amigo, **¡Si ya la has perdido!** Y oye, que no me invento nada, lo encontrarás en los cientos de manuales, libros, consultas. Cualquier "experto" te lo dirá: No la vas a perder, **ya no la**

llames novia, pues dejó de serlo y la perdiste el día en que **ella te dejó**. Así de **cruel** es una ruptura, pero es cruel y real y hasta que no lo asumas no saldrás de esta.



Asume que ya la has perdido y lucha para recuperarla... Pero sobretodo para recuperarte.

Volviendo a mi historia, lo que más me costaba para **dar el paso del contacto 0** era precisamente porque creía que si lo hacía ella **se alejaría de mi**, porque pensaba que si le daba este mensaje, ella se lo tomaría al pie de la letra y acabaría haciendo su vida sin mi.

Pero es que ya lo estaba haciendo, ya estaba viviendo sin ni siquiera preocuparse por si yo estaba bien o no, entonces ¿por qué me preocupaba yo tanto? ¿Por qué miraba su muro cada hora? ¿Su estado cada cuarto de hora? ¿Si estaba en línea o no cada 5 minutos?

Y es que lo que nos diferencia los hombres de las mujeres es precisamente la forma en las que nos tomamos las cosas. Como acabo de decir, yo temía que ella se lo tomaría al pie de la letra, porque **es precisamente lo que yo haría en su caso**, si yo la dejara y ella me dijera que **me alejase**, lo haría. Es esta una de las razones por las que tememos el **alejamiento**, porque creemos que ella piensa como nosotros y que por lo tanto actuará como nosotros.

Pero ya sabes que es un error creer que los demás piensan igual que tú ¿verdad?

Pues así se aplica a tu **ex novia**. Mientras como hombre tú te tomas las cosas tal y como te las dicen, para una **mujer** puede tener varios significados. Sabes que para una mujer un Sí puede significar No, un No puede ser Sí, un Ya veremos o haz lo que quieras significa también No... De hecho es lo que te he estado contándote hasta ahora. Es el efecto de la **ex novia Yo-Yo**, ¿te acuerdas? **Tu ex pareja** te decía que te quería o que estaría siempre contigo antes de dejarte, tu ex te contactaba y te decía que quizás más adelante se lo pensara, o que te echa de menos. **Tu ex** sería incluso capaz de decirle a un amigo, a un **Compinche Traidor o Compinche Manipulado** que se está planteando en volver...

Y eso lo hace porque su forma de pensar es distinta a la tuya, tu ex novia cree completamente que lo hace no porque quiera volver realmente, sino porque poco a poco supera su parte de ruptura teniéndote cerca, así siente que no te ha perdido y puede seguir tranquila con su vida o sus nuevos amores. Y no es que sea mala persona por pensar eso (lo que les hace crueles es precisamente que nosotros les vayamos detrás), sino que es su forma intrínseca pensar, es tan natural para ellas como el respirar.

En cambio, si rompes estos esquemas, ellas empiezan a sentir lo mismo que tu, que te alejas, que sigues con tu vida y es entonces cuando sienten curiosidad o incluso se obsesionan y te tantean.

¿Te suena verdad? Exacto, esta es la base del **Contacto 0**:

Que sea tu ex novia y no tu la que crea que te ha perdido.

Espectacular ¿verdad? Por mucho que tu corazón te dicte que no debes alejarte, si haces justo lo contrario es lo que hará que tu ex se acerque, incluso que se de cuenta si aún te quiere o no, y será este momento en el que tendrás el poder de tomar las riendas, de **dominar la situación**... Si quieres.

Así que **déjate de miedos** y céntrate en hacer la actuación de tu vida. Tanto si es un mensaje que te llega en el móvil, como un mail o incluso encontrártela en la calle o en una fiesta, tienes que asumir que ya la has perdido, que luchas por ti, por recuperarte y recuperarla y que por lo tanto: Te conviertes en un **gran actor**, haciendo una gran interpretación magistral. Da igual que por dentro te mueras, que no lo noten, que ella no lo note, cuanto más convencido estés y mejor interpretes tu papel, mayor será el impacto en ella:

- **Bloquearla** de las redes sociales. Como actor, a pesar de morirte de ganas de mantener la amistad, interpretas el papel de una persona responsable y que es consecuente con la decisión de ella. ¿Lo dejamos? ok, entonces no vas a saber nunca más nada de mi, no te preocupes ;)
- **No responder** el mail o mensaje aunque te mueras de ganas. El actor interpreta a un hombre que ha madurado y lleva muy bien la ruptura.
- **No preguntar** por ella a los amigos comunes o sus familiares y sigue como si nada cuando se encuentra con ellos. El actor esta vez hace el papel de una persona que sabe disfrutar sin ella, aunque en el fondo nada le llene, nada le apetezca. Da igual que piense eso, el actor se va al cine, de fiesta, hace deporte, se cuida, queda con gente, habla con ellos pero ni se acuerda de su ex novia.
- **Y cuando te encuentras con ella...** Aunque por dentro estés hecho un flan (que estás muy nervioso), como actor vas a interpretar a alguien que conoce a esta chica, que sabe quién es, pero que no le importa lo más mínimo. Como gran intérprete, serás educado con ella y la saludarás, para ipso facto evitar toda conversación e ignorarla, pues, la idea es que ella cree que ya no te interesa. Oye, y si te cuesta interpretar el papel, te puedes ir

tranquilamente de la fiesta con la sencilla excusa de "es aburrido o no tengo necesidad de coincidir con esa persona".

- Lo mismo ocurre incluso **si vives o trabajas con ella**. Actúas como si fueras su compañero de piso, pero que tampoco te interesa entablar amistad, la saludarás y si hay que hablar de pagar el gas o el teléfono lo harás, pero luego seguirás con la tuya e interpretarás al hombre que ya no quiere mantener la conversación, el mismo compañero de trabajo al que luego de responderle el mail "única y exclusivamente de la tarea" sigas sin hacerle caso, porque como gran actor, vas a transformar esta relación como algo solamente profesional.

Así es amigo, hacerle creer que ya no te interesa es tu gran lucha. Ahórrate los **miedos de perderla**, de alejarte, ya la has perdido, sabes que cuanto más le ruegues y la persigas es cuando ella se aleja realmente. Es exactamente eso, gira la tortilla, hazle pensar a ella que es ella la que te ha perdido.

¡Ya va siendo hora que seas tu el que domine la situación!

Y acuérdate, recuperarte no significa que no la recuperes, sino que estás luchando para superar tu dolor. Si no te curas, te va a costar más volver con ella o tener una buena relación. ;)

¿¡A qué estás esperando para cambiar de actitud!?

¡Vamos amigo! ¡Estoy contigo, se que lo vas a hacer! :)

CAPÍTULO 16. NO TE CONVIERTAS EN EL ETERNO ENAMORADO

Seguramente en tu estado de sufrimiento por tu **ex novia**, tu vida se ha convertido en un auténtico contrarreloj. Cada mes que pasa ves más lejos de recuperarla porque tienes la sensación que la vas a perder. Además no consigues vislumbrar mejora alguna, así que tienes sensación de estar estancado en tu situación y tu dolor.

Quizás has llegado al quinto o sexto mes tras la ruptura y crees que estás en un **pozo sin fondo**, incluso puede que estés aún llorando por tu **ex**, preguntando por ella o esperando a que te diga que quiere volver.

Si vas leyendo mis artículos sabrás que tienes herramientas para solucionar eso, así que lo primero que tienes hacer si te encuentras en esta situación es repasarlas todas. Tómatelo como uno de esos libros de autoayuda que te guiarán en el convencimiento de que tienes la capacidad de conseguir lo que quieres.

Aún así, hay algo que tienes y debes cambiar. Debes **tomar ya la decisión** y cuanto antes mejor. Piensa que por mucho que te recomiendan, por mucho que me leas, dependerá sólo de ti que puedas salir de esta y si no pones de tu parte, nadie lo hará por ti.



El día en que yo tomé la decisión:

Era mi sexto mes, había sufrido todos los **tanteos** posibles de mi **ex novia**, había intentado todo para ser feliz, incluso había conocido algunas **mujeres** y con una de ellas hasta estuve un par de meses liado. Aún así, continuaba con este terrible sentimiento de **vacío** que a todos nos viene ante esta situación.

A lo mejor creerás que soy tan experto en este tema que en mi caso fue todo rodado, quizás te pensarás que yo apliqué el **contacto 0** al momento de dejarme y en poco tiempo me recuperé. Pues bien, necesité estos seis meses para darme cuenta de todo, para encontrar las respuestas y para conocer este **maravilloso método** que te estoy mostrando. Algo que si me estás leyendo, me enorgullecerá saber que tienes en tus manos lo que yo justo necesitaba y tardé todo este tiempo en encontrarlo.

A mi sexto mes seguía contactando con mi **ex** por **Facebook**, me pasaba horas esperando a su conexión, a que me hablara y al ver su silencio le acababa entrando yo. Intentaba mantener una conversación desenfadada, como si no me interesaba lo suficiente, aguantar entre mensaje y mensaje el tiempo que hiciera falta -aunque para ella era más fácil, me hacía esperar tranquilamente 5 minutos para contestarme cada **mensaje**-. Luego cuando veía que la cosa iba a

buen cauce, le proponía por quedar, algo que ella automáticamente me **denegaba** con cualquier excusa. Total, mi **ex novia** ya tenía lo que quería, saber que estaba cerca, que podría volver cuando ella quisiera, que era su perrito faldero.

Intentaba disimular ante mis amigos, pero ellos me veían mal. A los comunes les preguntaba por ella, con discreción, para que no se notara mucho. Seguía pensando en ella a todas horas, cada día tenía mi momento de **lágrimas**, en el que me quedaba en un rincón de la ducha, debajo de las sábanas o cualquier sitio con algo de intimidad para **llorar** su pérdida.

Seguía repitiéndome que no podía ser que **alguien a quién quería tanto me había hecho sufrir de esta manera**, tenía el convencimiento que nunca la recuperaría. Me veía tan necesitado que no veía solución alguna, nada me podría llenar más que estar con ella.

Entraba cada día en **google** y perdía horas enteras buscando todas las pistas para saber casos de **ex novias** que querían volver, pistas para ver si mi ex se estaba arrepintiendo o cualquier consejo que me sirviera para **recuperarla**. También entraba cada 5 minutos en **Facebook** buscando alguna respuesta que me indicara que podría volver o temiendo encontrarla besándose con otro. Total, si lo viera quizás podría tirar la toalla **Internet** y las **redes sociales** se habían convertido para mi en una enfermiza obsesión de la que era incapaz de salir.

Para aquel entonces la aventura con la mujer de la que os acabo de hablar estaba a punto de desmoronarse. Básicamente porque yo aún seguía enamorado de mi **ex** y ella continuaba insistiendo para ser mi pareja. La verdad es que siento lo que hice pasar a esta **mujer**, ya que mientras ella buscaba la manera de gustarme más yo le seguía pidiendo consejos por mi **ex** (esta es la razón por la que debéis plantearos bien las **novias de paso** si aún no veis futuro en vuestro estado). Me acuerdo que una de estas conversaciones recibí un mensaje muy revelador:

Me contó que una amiga suya hacía bastante tiempo que **había cortado con su ex novio**, incluso ya tenía una nueva relación... Pero **él aún seguía enamorado de ella**. Lo peor fue cuando me enteré que hacía ya dos años que habían roto. ¿Te lo imaginas? Dos años, 24 meses sin levantar cabeza, detrás de alguien que ya no te quiere, que está con otro, y tú ahí aguantando, esperando... En definitiva, aquel chico se había vuelto en un **eterno enamorado**.

Se había convertido en un títere, en alguien que no podía avanzar ni mejorar, porque continuaba siendo la sombra de su **ex novia**, perdiendo su valioso tiempo de soltería o de encontrar otra pareja sólo para recuperar a alguien que hacía tiempo que había pasado página. Saber esto me trastornó: "¿Voy a acabar tan mal como este chico?"

Fue entonces cuando me di realmente cuenta que tenía que cambiar aquella situación a toda costa. No podía ser este eterno enamorado, no podía estar años y años pendiente de mi **ex novia**, mientras ella llevaba su vida perfecta. No, no podía permitirlo.

Así que empecé a rebuscar en la **web** y di de nuevo al método de **Contacto 0** de un reconocido gurú del amor argentino, el mismo que meses atrás había dejado de lado porque temía que al quitarla de **Facebook** la habría perdido para siempre, que lo primero que tenía que hacer era **bloquearla** de todos los sitios, pues sólo pensar de hacer esto me entraba un miedo terrible de perderla.

No, esta vez tenía que cambiar definitivamente las cosas, así que mientras me repetía una y otra vez "yo no voy a ser este eterno enamorado", empecé a leer de nuevo su **blog**, su libro. Entré en su **foro** y me leí los cientos de casos y al fin pude llegar a la conclusión. Al final tomé esta decisión de acabar con el sufrimiento.

Y así fue, empecé a aplicar el **contacto 0**. El día en que tomé las riendas de mi vida y decidí apartarme definitivamente de mi ex, no sólo para recuperarme, sino también para dar más oportunidad de recuperarla.

Fue el día que por fin decidí cambiar mi vida...

CAPÍTULO 17. CÓMO ACTUAR SI TE ENCUENTRAS CON TU EX NOVIA

Si has estado leyendo todos los capítulos y aplicando bien el contacto 0, se que estás empezando a tenerlo todo más controlado. Ya sabes qué hacer con ella y las **redes sociales** (no eliminarla, sino bloquearla), ya sabes cómo actuar ante gente que conoces, ya sabes que no debes pedir consejo a nadie y sobretodo tienes todo tipo de herramientas para evitar saber de ella, que es la clave para que el **Contacto 0** tenga éxito y puedas tener más posibilidades de recuperarla y sobretodo (y muy importante) que puedas recuperarte más rápido.

Pero existe un sinfín de situaciones en la que te puedes encontrar con ella, ya sea en una fiesta, en la universidad, en un bar, en la calle o en alguna tienda de tu barrio a la que ella solía acudir. Y por supuesto esto te tormenta y te aporta miles de dudas. ¿Cómo actuar si te encuentras con ella?



Siguiendo mi historia.

Sabéis que me queda poquito ya para contaros el desenlace de lo ocurrido con mi **ex novia**, pronto os explicaré qué ocurrió cuando decidí al fin aplicar el **contacto 0**. Pero de momento os

adelantaré que me cuando lo hice me encontré con ella en varias ocasiones. Algunas de ellas fueron realmente míticas, pero estas las reservo para otros capítulos.

Pues las que ahora te interesa conocer son los encuentros esporádicos. Cometí algunos errores, por lo que quiero que aprendas de ellos para que no te pase lo mismo.

Encuentros con mi ex novia:

El primer encuentro tras empezar el **contacto 0** fue al cabo de un mes. Lo curioso es que justo para estas fechas en mi trabajo cambiamos de local y nos fuimos a sólo 200 metros de la casa de mi **ex novia**. Algunos de los dejados me preguntan qué hacer si viven cerca de sus **ex novias** porque temen encontrársela muy a menudo. Pues bien, yo vivía a medio kilómetro de su casa y trabajaba a tan sólo 200 metros y os puedo asegurar que en todo un año sólo me encontré una sola vez con ella.

Por supuesto que puede ocurrir que te topes con **tu ex** si vives cerca, pero aunque parezca extraño no es tan fácil coincidir con gente que se mueve a tu alrededor de lo que creas. Así que mi primera lección es que dejes de preocuparte por ello.

En fin, que me la encontré de cara y totalmente desprevenido. La saludé, yo estaba muy nervioso, le pregunté qué tal y hablamos unos minutos. Le hablé de mis gatos, le enseñé **fotos**, ella me habló de sus estudios y su nuevo trabajo... Y nos despedimos. Fue un **error**, pues sin darme cuenta estaba rompiendo una de las reglas básicas del contacto cero.

La segunda vez que me encontré con ella después de aplicar el método del **contacto 0** fue en una **discoteca**. Yo iba con dos amigas y ella apareció sola. Seguramente ya me había visto, así que se pudo considerar literalmente un **tanteo**. Yo hice como si nada, no le hacía mucho caso. Pero ella se dirigió a mi, me dio dos besos y me preguntó qué estaba bebiendo. Yo le di mi Gin Tonic y se

lo dejé probar. Este fue mi **segundo error**, debes ser educado con tu **ex**, pero no debes dejarle nunca que entre en tu terreno personal.

La tercera vez fue en el cine. Mi **ex novia** trabajaba en la zona de las palomitas, aunque pocas veces había coincidido, ya que trabajaba por turnos. Yo iba con una chica y con una pareja de amigos. Aquella vez no le dije nada, pero cuando la vi me quedé petrificado, no me moví durante unos instantes hasta que al fin reaccioné y me fui lejos de dónde estaba ella. Mi **ex pareja** atendió a mis amigos y continuó con lo suyo. Este fue otro **error**, no debes ser maleducado con una **ex novia**, pues eso denota resentimiento y como dicen los grandes gurús del desamor: resentimiento, sigue siendo sentimiento y eso no conviene que **tu ex** note.

Finalmente al cabo de un tiempo me la volví a encontrar en plena calle, iba con unos amigos que la conocían. Yo la saludé y luego me puse a llamar por teléfono, para evitar cualquier contacto con ella mientras estaba charlando con esos amigos.

Si os fijáis bien, hubo una progresión en los encuentros con mi ex. Cometí errores, pero al final aprendí a llevar bien el contacto 0 cara a cara y eso es lo que debes conseguir hacer tu desde la primera vez que la veas. Así que sigue bien mis consejos:

- **No te obsesiones** por encontrarte con ella. Puede ocurrir o no, pero eso no debe condicionarte en tu día a día.
- Mejor **evita ir a sitios, discotecas, fiestas** o parecidos en los que ella puede aparecer. A veces hay gente que me pregunta que es inevitable ir, porque ha pagado una entrada, porque es un compromiso, etc. Pero os puedo asegurar que en muchas de estas ocasiones el dejado quiere ir de verdad, su verdadera intención es encontrarse con ella, no la excusa que me está dando. Así que si realmente es imposible no ir a este sitio, hazlo; pero

piénsalo bien antes ¿Lo haces porqué no tienes más remedio o en el fondo es por ella? Si la segunda respuesta es sí, entonces no vayas. Lo tienes prohibido.

- **Evita el alcohol.** No es nada conveniente tras una ruptura, pero lo peor de todo es que te va a desinhibir y vas a actuar de forma distinta a la que harías estando normal. Corres el riesgo de romper el contacto o aún peor, ir a llorarle.

Los encuentros:

- **En la calle:** Si te cruzas con tu **ex novia**, aunque por dentro te mueras por fuera tienes que ser distinto. Debes tratarla como alguien que conoces pero que no te interesa lo más mínimo. Sobretudo se educado, la saludas amablemente y luego prosigues tu camino. Si ella te intenta parar, sea lo que sea lo que te diga, le respondes que tienes mucha prisa, que ya hablaréis en otra ocasión.
- **En un bar, discoteca o encuentro social:** Sigues la misma línea, la saludas pero luego te alejas, busca un sitio dónde **ella** no te pueda ver ni tu a **tu ex**, cambia de sala si es necesario. Si ella te busca, mejor vete de este local y busca otro. Y sobretudo, no la busques con la mirada una vez la hayas saludado, tiene que notar que no te interese lo más mínimo.
- **En el trabajo, universidad, instituto...:** Si trabajáis en el mismo sitio que **tu ex novia** deberás hacer lo mismo. El trato tiene que ser sólo profesional, siempre aparentar que no te interesa lo más mínimo pero sin perder las formas. Si te pide hablar, irte a otro sitio, etc. Le dices que tienes mucho trabajo y que ya hablaréis en otro momento (que nunca llegará).

- **Vives con ella:** Sin duda es la parte más complicada, pero se puede resolver como en las otras. Si vives con tu ex pareja también se puede aplicar el contacto 0. Mira de no dormir en la misma habitación, no coincidas con ella a la hora de comer o en el comedor, etc. Sólo salúdala, no le hables para nada, no le des motivos de charla si no es algo relacionado con el piso, hijos, etc.

El **contacto 0** cuando te encuentras con tu **ex novia** es algo más complicado, pero no es imposible. Se puede hacer con actitud. Todo depende de ti.

¿A qué estás esperando?

CAPÍTULO 18. EL INCREÍBLE EFECTO QUE CAUSA EL CONTACTO CERO

Esta es la segunda parte de "Hay que evitar a toda costa convertirse en el eterno enamorado" y estamos entrando ya a la recta final de mi historia, de cómo conseguí recuperarme de mi **ex novia** y cómo tuve el poder de decidir si quería volver o no con ella. Todos los que me han estado leyendo conocen muy bien todo el proceso -y seguro que tu no eres una excepción- el día que **me dejó**, cómo me dejó, sus **tanteos**, todas mis meteduras de pata...

En mi último artículo sobre mi proceso de **ruptura** y **recuperación** también os conté que por fin, tras varios meses de sufrimiento, de estar llorando cada día, de arrastrarme, de ser víctima de los tanteos de **mi ex**, de intentarlo con otras chicas y **fracasar**... Conseguí por fin aplicar el **contacto 0**.

Seis meses tuvieron que pasar para darme cuenta la necesidad de alejarme de una vez por todas de los tentáculos de mi **ex novia**. Fue este momento cuando tomé la decisión: No quería ser el eterno enamorado, esa persona que aún pasados meses, incluso años, sigue esperando a su **ex pareja**, contactando aún con ella, haciéndose su amigo y cayendo en todos sus tanteos con la esperanza de recuperarla.



No, yo no podía ser eso, aún la quería y aún lo daría todo para recuperarla, pero ya no podía seguir tan obsesionado ni pendiente, debía cambiarlo a toda costa. Así que repasé el libro de un gran **gurú del desamor argentino**, revisé su página **web** y empecé el **contacto 0** al 100%:

- Borré su número de **teléfono**.
- La bloqueé de **Facebook** y de todas las redes sociales que se me ocurrían.
- Dejé de hablar de ella con mis amigos y familiares.
- La bloqueé del **whatsapp**.

Pero eso no fue suficiente, también bloqueé a la mujer de 40 años con la que había intentado una relación pero no salía bien porque aún no estaba recuperado y ella presionaba para que fuéramos pareja.

El haber por fin tomado la decisión de aplicar definitivamente el **contacto 0** me causó un enorme pesar, estuve unos días terriblemente dolido, me sentía casi como si acabase de dejarme (y eso que ya había pasado 6 meses). Pero el cambio se produjo el cuarto día, cuando me levanté con una increíble sensación de tranquilidad.

Notaba como si me hubiese quitado de encima un enorme peso de encima, toda aquella obsesión, miedo, inseguridad, todo había desaparecido. Por supuesto aún no estaba recuperado del trauma, pero me sentía mucho más aliviado. Aplicar el **contacto 0** fue una gran decisión. ¡Ojalá la hubiese tomado antes! ¡Ojalá me hubiese dado cuenta cuando me dejó!

Durante todo este tiempo no supe nada de mi **ex novia**, sólo me encontré con ella por casualidad en una discoteca, pero para ese entonces yo ya estaba preparado. Me acuerdo que ella me saludó y yo respondí amable, pero sin interés en entablar ninguna conversación. Me pidió qué estaba bebiendo señalando mi Gin-Tonic y yo le respondí pero sin interés en dárselo a beber. A la que pude la eludí sin darle mucha importancia y pasé el resto de la noche totalmente ajeno de su presencia. Mis amigos se quedaron muy sorprendidos con mi **cambio de actitud**.

Al cabo de un par de semanas me sentía aún mejor. Aproveché aquella sensación para limpiar un poco más mi vida, borré a un centenar de contactos de **facebook**, bloqueé a toda la familia de **mi ex** (hermana, primas, padres...), e incluso hice limpieza del skype. Empecé a borrar a todos los contactos que hacía semanas, meses, años... que no hablábamos... Hasta que di con una **chica** que recordaba vagamente.

Estuve a punto de borrarla, pero casualmente decidí hablarle al verla conectada. La había conocido un mes antes de conocer a **mi ex**, en una discoteca, nos caíamos bien pero ella me confesó que estaba a medias con un chico. Le pregunté qué tal con ese chico y me dijo que casualmente ese día él la había dejado.

Os parecerá curioso, pero esta fue la primera vez que ayudé a alguien a recuperarse de una ruptura mediante el uso del **contacto 0**, ese alguien era ni más ni menos que esta chica. La apoyé, la aconsejé y le dije con todo detalle cómo tenía que actuar. Como nos caíamos muy bien,

me siguió punto por punto y consiguió recuperarse muy pronto, ella dice que tan sólo necesitó 3 semanas....

Pero ahí no acaba la historia. Seguíamos hablando día tras día, no había interés alguno, pues yo me ocupaba sólo en mejorar mi **autoestima**, hacer mucho ejercicio, salir a divertirme, ligar con alguna chica... Aún así esperaba cada día a la misma hora por la noche para charlar un poco con ella. Así fue durante un mes más o menos, hasta que al final decidimos quedar.

Un insospechado reencuentro:

Créeme si te digo que desde que empecé a aplicar el **contacto 0** convencido de que funcionaría, todo iba a mi favor, especialmente el día en que quedé con esta chica. Te puedo asegurar que ese día fue de película. Y hoy no te voy a dejar a medias, te voy a contar con todo detalle cómo fue.

Primero quedamos para ir al cine, vimos una película y allí nos cogimos de la mano. Tenía el **ego** muy subido, así que durante la copa que tomamos después de cenar aproveché para gustarle más y más. Estaba tan animada que no me costó convencerla que se viniera a mi pueblo (estábamos a unos 40 kilómetros) para ir a una discoteca local (con la excusa que luego la dejaría a su casa de nuevo).

Y así fue, fuimos a la **discoteca** dónde nos estaban esperando unas **amigas** mías. Entramos muy animados y deseosos de saber **como acabaría la noche**, íbamos tan animados que no nos dimos cuenta que justo a unos metros delante nuestro había alguien muy conocido...

¡Era mi **ex novia**! Estaba justo al final de la escalera que daba a la sala principal de la **discoteca**. Me vio a mi y a la chica que me acompañaba y se nos quedó mirando. Casi sin pensarlo, envié a la chica al baño para intentar evitar a **mi ex**, le enseñé la puerta, ella entró y justo cuando me giré estaba mi ex delante.

-Hola- Me dijo ella sonriente.

-Hola- Respondí intentando evitar lo incómodo de la situación.

Y **mi ex pareja** entró acto seguido en el baño, siguiendo a la chica que me acompañaba.

Si te soy sincero, esperaba que allí ocurriera cualquier cosa. Me las imaginaba a ambas tirándose de los pelos, pero mi acompañante salió tan tranquila del baño, comentándome que había una chica que la observaba detenidamente. Le conté la verdad y se puso a reír, decirte también que no vi a mi **ex novia** en toda la noche. Aunque aquello no había acabado aún...

Al cabo de media hora, después de estar riendo y bailando me fui con la chica a tomar una copa en la barra. Justo estábamos pidiendo la bebida cuando delante mío apareció otro personaje ¡Era la mujer 10 años mayor! La que había intentado empezar una relación pero que salió mal hasta el punto que también le apliqué el contacto 0. Me saludó, me sonrió y se fue. Aquella noche parecía realmente de película.

El resto fue tal y como te puedes imaginar, me besé con esa chica y nos fuimos a mi casa. Nos acostamos y **pasamos la noche juntos**. Al día siguiente la acompañé a su casa y mientras íbamos a recoger el coche recibí una llamada. Era la mujer de 40 años que me preguntaba qué tal estaba y si podíamos quedar un día de esos. Ya ves que el **contacto 0** es mucho más poderoso de lo que te puedes imaginar.

A partir de ese momento mi vida empezó a dar aún más giros, como te puedes imaginar **mi ex** contraatacó y de la forma más espectacular de lo que puedes imaginar. Fue entonces cuando pude decidir si la dejaría volver conmigo o no... Pero eso lo dejamos para el capítulo final de mi historia ;)

El contacto 0 sólo puede traerte cosas buenas:

Se que sientes mucho miedo de no saber qué ocurrirá, de que el **contacto 0** no tenga **éxito**. Pero tal y como ocurre con **mi historia**, si estás totalmente dispuesto a aplicarlo, a no ser el **eterno enamorado**, es entonces cuando el poder de este método hará efecto. Ten fe en ti y en tus ganas de ser feliz

¡Tu puedes!

CAPÍTULO 19. TIENES QUE SER TU EL QUE DECIDA SI DEJAR QUE TU EX VUELVA O NO

En este último capítulo quiero hacerte llegar el mensaje de lo rebuscada que podría llegar a ser una **ex novia** para tantearte. Estamos en la etapa final de mi historia, de la que espero que aprendas para mejorar tu situación.

Vamos allá:

Crees que la conoces, piensas que no va a actuar según de que manera... Hasta que te das cuenta que literalmente está **aprovechándose de tus sentimientos** sólo por la egoísta necesidad de estar bien consigo misma y seguir con su nueva vida con **otro novio** o rodeada de chicos que se la están **ligando**.



Ni os imagináis de lo que es capaz una **ex novia**, de usar a cualquier persona, cualquier excusa para **tantearte**. Resolver un alquiler, una cuenta en el banco a medias, la entrada de un concierto o un hotel reservado, contar a **tu mejor amigo** que te echa de menos o decirle a una **arpiamiga** que se acerque a ti...

Recientemente uno de mis amigos a los que estuve ayudando me ha explicado que **su ex** (que le dejó hace un año y medio) contactó con él ayer para **pedirle dinero**. Al ver que no le respondía incluso le amenazó de contárselo a todo el mundo. Lo más curioso es que ella le debe aún más dinero a él.

Algunos diréis que anda algo apurada económicamente, pero os puedo asegurar que detrás de esto está una seria intención de **tanteo**. No contactas a alguien a quién has dejado de mala manera hace un año y medio para decirle que te debe dinero. Y algo parecido o incluso peor ocurrió con mi ex.

Os acordaréis que al fin le apliqué el **contacto 0** a **mi ex novia** y que empecé a verme con otra chica. Pues bien, al cabo de unos meses me enteré que había estado preguntando por mí, incluso intentó contactar con otro perfil de **Facebook** que tenía olvidado. Pero hubo un **tanteo** que fue el peor de todos, cuando utilizó a mi padre para quedar conmigo.

El libro de mi padre:

Mi padre murió 7 meses antes de dejarme **mi ex**. Aunque ella estuvo conmigo en todo momento, poco importó cuando decidió cortar la relación, quizás creéis que 7 meses es bastante tiempo, pero si se muere un ser querido durante una buena temporada no eres tú mismo, todo cambia a tu alrededor y tu carácter también. Yo estaba más irritable, más tenso y más ausente y eso es algo que ella no soportaba, aunque no quería ni saber ni entender que se debía al duelo de mi madre, de mis hermanos y el mío propio.

Mi padre poco antes de morirse acababa de terminar **un libro**, era el primero y único que escribió. Una autobiografía que contaba sus 3 peores años de su vida en el que estuvo a punto de morir varias veces. Era una historia muy bonita de la que hizo una copia para su gente más querida y la dedicó.

La mía se la dejé a **mi ex** para que se la leyera y en el momento de la ruptura no me acordé de este detalle, algo que ella aprovechó meses después.

Había pasado ya 10 meses desde que **me dejó** y 4 desde que decidí aplicar el **contacto 0**, me acordaré perfectamente que estaba chateando con mi mejor amigo cuando recibí el mensaje:

MI EX NOVIA: *Hola, ¿Cómo va todo? Mira que tengo el libro de tu padre y me gustaría quedar para devolvértelo :).*

Me quedé estupefacto. ¿Era capaz incluso de usar el libro de mi padre **para contactar**? ¿Cómo podía ser alguien tan ruin para conseguir un **tanteo**? Tras una **ruptura terrible**, meses de estar al borde de **depresión**, de ser tratado como basura, de ser acusado culpable de sus males (y la única culpa fue haberla amado), después de luchar para conseguir por fin sacarla de mi vida, cuando empezaba a levantar cabeza, ella me **tanteó** como no había hecho durante todo el tiempo de duelo.

Pero qué te voy a contar, amigo, eso es exactamente lo que te ha ocurrido a ti, te ha destrozado, te ha tratado mal y cuando menos te espera se acerca dándote falsas esperanzas y ya ves hasta qué punto puede una **ex novia** puede llegar para **tantearte**.

Tú tienes que ser el que decida si dejar a tu ex novia que vuelva o no:

Si me has estado leyendo hasta ahora ya sabrás los tipos de **tanteos** que existen. Algunos son un simple "te echo de menos" o un "hola" por mensaje, otros son aún más sutiles, como por ejemplo contactar con un amigo o enviarte un **mail de cadena**.

Por mi experiencia he empezado a detectar cuales son los **tanteos** que pueden llevar a recuperar a una ex. Siguen siendo tanteos y continúan siendo muy peligrosos, no llevarlos bien puede terminar en desastre, pero estos son los que realmente muestran un gran interés por parte de una **ex novia**.

Y este es uno de estos casos. Quizás has estado esperando que yo volviera con mi **ex novia**, porque quieres leer todos los casos posibles de chicas que han vuelto con sus novios con el único fin de encontrar la pista que haga que **tu ex** vuelva a ti.

Lamentablemente de casos de estos son pocos, no es que sea imposible, es que como he repetido miles de veces, **no existe ningún método milagroso o infalible**. Depende de muchos factores, de la recuperación, de no caer en los tanteos, de la actitud, del entorno, pero sobretodo de pende de ti y como actúes y sobretodo, de si realmente deseas o no volver con ella.

Yo estaba empezando una relación con una chica, ahora te lo puedo decir, mi pareja con la que yo llevamos juntos más de 4 años, así que ya te imaginas la respuesta.

Sólo tenía que presionarla, pedirle para qué quería quedar conmigo y exigirle que si no podía sacar provecho no me interesaba. Ella lo vería como un reto, le entraría el miedo que había estado teniendo hasta entonces de perderla y actuaría en consecuencia, hasta el punto de desear realmente **volver conmigo**. Esta es la magia del método aplicado correctamente.

No te puedo detallar los pasos exactos a seguir como un **manual**, porque cada caso y cada **tanteo** es distinto. Depende no sólo de que **tu decidas volver o no**, depende de que estés lo suficientemente **recuperado** como para no dejarte engañar fácilmente y sobretodo debes llevar la situación al límite para que ella vea que no tiene las cosas fáciles y en definitiva, sea tu **ex novia** la que **te ruegue volver**, no tú.

Porque ahora ya lo tienes más claro, fue ella la que te dejó ¿no? Pues es ella la que tiene la responsabilidad de pedirte si **la dejas volver**, fue su decisión, tu no pudiste opinar ni oponerte, así que la única persona responsable de la ruptura es en definitiva ella y no tu.

Va, que te mueres de ganas de leer cómo continuó mi historia ;)

El caso es que yo ya sabía como hacerlo para obligarla a volver, pero ya no quería volver con ella, así que apliqué el método lo mejor que pude con la única finalidad de alejarme de ella y le respondí lo siguiente:

YO: *Hola L, dale el libro a X amigo común y él me lo hará llegar, gracias.*

MI EX NOVIA: *Preferiría dártelo yo en persona ;)*

YO: *No me va bien, dáselo a X.*

MI EX NOVIA: *Mejor te lo guardo y cuando puedas te lo doy ya misma.*

¿Lo veis? La tenía justo dónde yo quería, sólo tenía que llevar más la conversación al límite y ella se estaría muriendo por quedar conmigo y darme lo mejor de si misma para convencerme que podríamos retomar la relación. Pero yo seguía sin ninguna intención de **volver con ella** y más porque había utilizado un recuerdo de muchísimo valor, el libro que me dedicó mi padre poco antes de morir.

Así que al día siguiente me presenté a su casa sin avisar, llamé a la puerta y tuve la suerte que no fueron sus padres sino ella la que me respondió:

YO: *Hola, vengo a buscar el Libro.*

MI EX NOVIA: *Hola, ah vale.*

YO: *Ahora subo.*

MI EX NOVIA: (Después de un silencio) No ya bajo yo, espérate 5 minutos.

Y no fueron 5 minutos, fueron 10 que aprovechó para ponerse bien **guapa** y así fue, bajó maquilladísima y con el pelo arreglado y con una voz esta vez dulce, no la de desprecio a la que me tenía acostumbrado de las últimas veces que hablamos por teléfono y en que ella me tenía a su merced mientras yo le **rogaba llorando** por volver.

MI EX NOVIA: *¡Hola!*

YO: *El libro.*

Me dio el libro, le di gracias y adiós y me fui sin dejarla comentar nada más. Por dentro estaba hecho un manojo de nervios, con una mezcla de tristeza por todo lo ocurrido y rabia por esa persona que de ser quién había amado con todas mis fuerzas a alguien lo suficientemente ruin como para hacerme chantaje emocional sólo para **tantearme**.

Desde entonces ya no hubo más **tanteos** por su parte, o al menos no se lo permití. Me enteré por casualidad que intentó crearse una cuenta falsa de **Facebook** e insistió venir a una cena de aniversario de una amiga común. Aún me acuerdo la amiga contándome "es que tu ya tienes pareja y a ella le ha ido muy mal con los hombres", a lo que le respondí "ese no es mi problema, fue ella la que me dejó".

Y así amigo termina mi historia. La ruptura, la ansiedad, el duelo, el **contacto 0** y la **recuperación**. Cometí muchos errores y sobretodo tardé mucho en querer aplicar el método. Así que se fuerte y si aún no te has decidido, ¡Hazlo Ya!

Yo pude decidir si dejar volver o no a mi ex y espero que tu también lo consigas ;)

¡Vamos! Lucha por ser feliz, por recuperarte, aplica el **contacto cero** y sobretodo se tu el que decida si dejarías volver o no a tu **ex novia**.

¡Ánimos!

CAPÍTULO FINAL. TRAUMA Y RECUPERACIÓN

¿Te ha gustado mi historia? Si crees que te he ayudado y quieres recompensarme por mi trabajo, puedes acceder a la versión de compra que incluye como regalo este último capítulo, en el cuento qué ocurrió después de decidir no volver con mi ex.

¡Gracias por leerme y Ánimos!

Don Maravilloso.

