

Triste com ele, triste sem ele

Como sair de um
Relacionamento Tormentoso

Gabriel Arana

©Gabriel Arana Soruco

Registo de Propriedade Intelectual
R.A. Nro. 1-1000/2012

Santa Cruz – Bolivia
Setembro de 2016
Tradução em português MICHAEL BARON ROJO

Impresso na Bolívia – Printed in Bolivia

Todos os direitos reservados. Esta publicação não pode ser reproduzida total e nem em suas partes, nem registrada em (ou transmitida por) um sistema de recuperação de informação, em nenhuma forma nem por nenhum meio, seja mecânico, fotoquímico, eletrônico, magnético, electro-óptico, por fotocopia ou qualquer outro meio, sem uma permissão prévia do autor.

Dedicatória:

Para todas as mulheres que se apaixonaram, se decepcionaram e agora nada é igual.

Para todas as mulheres que ainda acreditam e procuram o amor de sua vida,

Para todas as amigas e confidentes que compartilharam suas experiências comigo.

Para todas as pessoas que participaram do meu caminho sobre a compreensão do amor.

Se você deseja comprar a versão impressa deste livro, pode clicar aqui

[Livro impresso](#)

Para saber mais sobre o autor:

[Youtube](#)
[Instagram](#)
[Facebook](#)
[Tiktok](#)
[Twitter](#)
[Whatsapp](#)

INDICE

PRÓLOGO	
COMEÇEMOS PELO FINAL	
O QUE É O AMOR.....	
APAIXONAR-SE	
DESAPAIXONAR-SE	
AUTOESTIMA.....	
É UMA BATALHA.....	
NÃO MINTA PARA SI MESMA.....	
SABER ESCOLHER E SE RETIRAR A TEMPO	
A MULHER IMPOSSIVEL.....	
CIÚME	
HOMENS NÃO SÃO MAUS.....	
NADA É PARA SEMPRE.....	
ADMV	
DISTANCIA E TEMPO	
RESETAR.....	
VOCÊ É UM MUNDO.....	
QUEM PERDE	
UM PREGO EXPULSA OUTRO PREGO.....	
MATEMÁTICA.....	
LEMBRANÇAS LIXO	
O QUE EU NÃO LEMBRO... ..	
PROIBIÇÕES.....	

AMOR E AMIZADE NÃO SE MISTURAM.....

O LIVRO FUNCIONA!

PRÓLOGO

Eu comecei a escrever este livro depois de perceber que cada vez que eu tentava ter uma namorada, não encontrava mulheres disponíveis, algumas falavam que estavam solteiras, outras que já tinham terminado com seu namorado anterior, mais quase sempre terminava percebendo que estavam apaixonadas por algum homem (na maioria dos casos, o seu ex) e que não podiam deixar; ao mesmo tempo muitas de minhas amigas sempre terminavam me contando seus problemas sentimentais e o muito que sofriam por amor.

No início me incomodava muito ver uma mulher sofrer ou estar afetada pelo comportamento de um homem, cada vez era o mesmo e o mesmo; então percebi que era um mal comum na nossa sociedade e que muitas mulheres estavam em "relacionamentos

tormentosos"; naquele ponto da minha vida, eu já tinha muitos relacionamentos desse tipo, e além do sofrimento, tinham me deixado lições valiosas que poderiam ser compartilhadas com outras pessoas.

Quero mostrar que o amor e os relacionamentos são indispensáveis em nossa vida e que nunca se deve perder a esperança de encontrar um namorado que nos corresponda como nós merecemos.

O que traz um homem a escrever um livro para as mulheres? Você pode não acreditar, mais muitos homens também sofrem após o término de um relacionamento ou não podem se afastar; eu era um deles, depois de duas ou três rupturas que me custaram muito, superá-las cheguei a sentir terror de voltar a me apaixonar, já que cada vez que terminava um relacionamento por mais curto que fosse, tornava-se num verdadeiro martírio, com o tempo, e depois de muitas "lutas internas" entre a razão e os sentimentos, cheguei a por em prática algumas técnicas para poder me

afastar de qualquer pessoa sem que isto fosse tão conflitivo, e quando tinha comprovado sua efetividade, comecei a ajudar a muitas amigas que sofriam da mesma forma ao terminar um relacionamento.

Eu sou um homem comum e simples que também comete muitos erros: enganei, menti, fui infiel e feri pessoas boas, resumindo, fiz e falei coisas que não deveria a pessoas que eram importantes na minha vida naquele momento.

Mais há um momento em que se deve parar de cometer os mesmos erros, a ideia é aprender com eles e seguir a diante, os erros não nos fazem pessoas más, sempre que se tornem lições de vida; e no meu caso servirão para ajudar as outras pessoas para não cair na mesma situação.

Este é um livro de autoajuda e auto aperfeiçoamento, para ajudá-la a tomar consciência de quão importante você é como ser humano e que aos poucos possa sair desse relacionamento que a atormenta e possa

melhorar seu estado sentimental no futuro.

O livro está dividido em duas partes, na primeira parte encontrará conceitos e pontos de vista sobre o amor e os relacionamentos sentimentais que irão lhe ajudar a entender as coisas de um ponto de vista realista; e na segunda parte estão as técnicas para poder se afastar de alguém para sempre; se você não entende algum parágrafo ou conceito, encontre um tempo para lê-lo novamente.

Este livro contém muitos exemplos práticos, anedotas próprias e experiências de outras pessoas que conheci durante toda a minha vida, e eu posso garantir que em algum ponto você se sentirá totalmente identificada com estas situações.

Vou mostrar a você que o amor não é tão complicado quanto pensa, e as pessoas que acredita que te magoam, muitas vezes não são responsáveis, que talvez você mesma estará se machucando, e ao mesmo tempo você também tem a solução para os seus problemas.

COMEÇEMOS PELO FINAL

Você está apaixonada por alguém, mais sabe que seu relacionamento está indo mal, aconteceu algo e nada é como antes, então se afasta por um tempo, mais nem pode viver sem ele então volta novamente com essa pessoa que tanto precisa a seu lado; no momento seguinte percebe que também não é feliz com a pessoa; triste com ele e triste sem ele.

Como você se identifica com isso? Se analisarmos bem, vamos ver que muitas vezes os verdadeiros problemas num relacionamento começam com o final deste, ou com a primeira ruptura temporária; estou me referindo àqueles momentos que após uma discussão com o seu namorado, se afastam por alguns dias ou semanas, mais depois voltam.

O pior erro num relacionamento é terminar e voltar, deve-se terminar uma

vez e para sempre.

É por isso que deveríamos pensar melhor antes de mandar tudo para o inferno, é um absurdo tentar se afastar de alguém, se na verdade você não quer terminar com essa pessoa e depois de alguns dias voltarão à mesma situação de sempre.

E se a gente tentar novamente?

Quantas vezes não ouviu esta frase para não terminar seu relacionamento, e sabendo que não tem solução continua lá; continua procurando uma maneira de estar ao lado dessa pessoa em contra de tudo o que a lógica diz a você.

Talvez covardia, falta de autoestima também, muitas pessoas vão dizer "o amor conquista tudo...", mais chega um ponto em que isso não é amor, porque quando uma pessoa sofre ao lado de outra pessoa e não pode afastar-se, torna-se obsessivo que se esconde sob o conceito de amor.

O grande problema nos fracassos amorosos e relacionamentos tormentosos

reside em não poder se afastar após a primeira "cagada" que nos fazem.

Quando há problemas graves em um relacionamento, deveria terminar da maneira mais razoável possível, ambos deveriam se afastar com a cabeça erguida, levando somente as boas lembranças.

Em um mundo perfeito, você deveria dizer ao seu namorado:

"Bem, meu amor, eu te amei muito, mais isto se acabou e cada um segue seu caminho".

Mais a realidade está longe de simplesmente falar e ficar as claras com seu ex; a maioria das vezes terminar um relacionamento torna-se algo muito doloroso, o que acaba afetando sua vida em todos os sentidos e, muitas vezes, no final não consegue nem se afastar dessa pessoa; e essas idas e vindas são o que realmente lhe fazem sofrer.

Contarei como exemplo o que chamo da "história de sempre", a única coisa que muda são as pessoas e algumas circunstâncias, mais a situação quase sempre é a mesma, em suma,

seria assim:

1. O homem e mulher têm um relacionamento amoroso.
2. Há conflitos e diferenças.
3. Existem rupturas temporárias.
4. A mulher não pode se afastar e termina sofrendo muito.
5. O homem continua a se ver com a mulher e com outras mulheres, até ter outro relacionamento sério.

Isso é muito comum nas culturas machistas, onde o homem realmente não sofre quando um relacionamento termina, já que tem a sorte de seguir vendo a sua ex até poder achar outra namorada. Pode não ser o seu caso, mais como eu disse é uma história muito comum, onde o final é sempre o mesmo, uma mulher apaixonada que não pode se afastar de seu ex; às vezes, porque pensa que esse homem é único e não podem perdê-lo, outras vezes porque a ama, com todo o coração (em muitas situações esse amor exagerado para uma pessoa só é obsessão) e muitas outras

circunstancias que as mantem agarradas a um homem ou a um relacionamento tormentoso.

Alguém me disse, não consigo me esquecer do meu ex. Ele é único, ele é especial, outra pessoa me disse, "não posso deixá-lo porque o amo".

Ninguém é único e ninguém é especial, nós mesmos alimentamos nossa mente com essas ideias, nós mesmos convertemos únicas e especiais essas pessoas.

Isto é uma simples justificativa para a fraqueza de não fazer a coisa certa, de não se afastar de alguém que lhe faz mal, pois não é possível amar alguém que não lhe corresponde ou a uma pessoa que lhe faz sofrer constantemente.

Então, agora você sabe que todos os problemas começam ao finalizar um relacionamento ou ao não se afastar da pessoa no momento certo; infelizmente, para muitas mulheres isso de ficar longe de alguém lhes parece quase impossível, mais por essa razão,

você vai aprender como e quando agir corretamente, para sair daquele relacionamento tormentoso.

Lembro de você que para que isso funcione, a primeira coisa a fazer é começar a se valorizar, você deve perceber que o seu bem-estar emocional vem em primeiro lugar, não importa o que a outra pessoa faça ou deixe de fazer nesses momentos; você tem uma tarefa muito importante agora, e é se afastar dessa pessoa para sempre e assim, poderá ficar pronta para seu próximo relacionamento.

Um momento! Qual é seu próximo relacionamento...?

Com certeza nessa hora a última coisa que você quer é voltar a se apaixonar, mais, a verdade é que sim vocês se apaixonarão, pois, um fracasso no amor não é o fim do mundo (embora talvez agora acha que sim é), então posso garantir você que voltarão a se apaixonar de novo depois de superar essa ruptura, mais o primeiro é o primeiro: ficar longe para sempre.

O QUE É O AMOR

Se você pesquisar no Google sobre a palavra "amor" aparecerão mais o menos 21.000.000 de resultados, por isso vou usar a minha própria definição de um ponto de vista realista.

"O amor é uma ideia que nasce na nossa mente, nos mesmos alimentamos essa ideia até que se fortalece, nesse muito difícil de extraí-la da mente. "

Muitas pessoas dizem: "isso entrou na minha cabeça", se referindo a que seu namorado entrou na sua mente e não o consegue tirar dali, de certa forma isso é correto, mais que você é a pessoa que introduziu essa ideia na sua mente.

Até este momento, você poderia afirmar que a pessoa com a qual você está apaixonada foi responsável de que você se encontre assim e não pode se afastar; talvez o seu

comportamento, talvez os seus atributos físicos ou outros detalhes foram os responsáveis por fazê-la se sentir apaixonada inicialmente mais, em seguida tratarei de mostra-lhe que não é assim.

No momento em que começa um relacionamento, você vai criando uma ideia sobre essa pessoa, a alimenta todo o tempo e em algum momento essa ideia será tão forte que estará convencida de "estar apaixonada por essa pessoa," esta ideia, obviamente, vai acompanhada por sentimentos de amor e carinho, os quais inicialmente a fazem você se sentir bem.

O que acontece quando o relacionamento falha, esta mesma ideia pode voltar-se contra você e destruí-la completamente.

Qual é o parasita mais resistente? A bactéria? Um vírus? A tênia intestinal? Uma ideia resistente. Altamente contagiosa. Uma vez que uma ideia tomou conta do cérebro é quase impossível de erradicá-la. Uma ideia completamente formada e compreendida, ideia

que se agarra...

A descrição acima é do filme "A origem" de Leonardo Di Caprio; para mim essa descrição resume tudo o que é a ideia de amor para uma pessoa.

Faz anos, terminei um relacionamento de uma forma muito dolorosa, naquele momento de pique cheguei a pensar que o amor era uma doença, que era sentimento que ao principio te faz feliz, mais com o tempo te cega e te afasta da realidade; naquele momento sentia muita dor e estava totalmente decepcionado.

O amor às vezes nos cega, nos faz ver coisas que não existem e nos faz fazer coisas que não deveríamos fazer; esta ideia é tão poderosa que pode nos mudar para sempre.

Com o tempo mudei minha forma de pensar e aceitei que a solução para todos os problemas sentimentais os tinha eu mesmo, já que eu mesmo posso decidir por quem me apaixonar e do mesmo jeito quando me afastar das pessoas que tenham a capacidade de me machucar.

O amor por uma pessoa é simplesmente uma ideia na sua mente. E você é a única pessoa que pode controlar sua mente, você pode controlar suas ideias; você não é um robô e suas ideias não podem dominá-la, mais podem destruí-la se você o permitir.

Hoje vi o final de um filme romântico, onde os protagonistas numa cena abrasavam-se, beijavam-se e um dele dizia que seu amor era tão forte que nada os separaria.

Depois de ter visto tudo nesta vida, rindo pensei que não gosto de filmes de ficção científica, porque os filmes nem sempre mostram a vida real, realmente os filmes românticos nos mostram tudo o que quiséssemos que acontecesse no amor; no mundo real em que vivemos, bem poucos casais chegam juntos na velhice, "amor eterno" é apenas uma frase romântica que enche de ilusão e esperança às mulheres; por isso que não se deve confundir paixão com amor.

A paixão pode ser encontrada em todas as partes, um verdadeiro amor pode ser a

busca mais difícil de nossas vidas.

E é por isso que a ideia de amor por uma pessoa, só deve ser alimentada se essa pessoa realmente vale a pena, e não por alguém que gosta nesse momento ou por alguém que diz coisas agradáveis.

APAIXONAR-SE

Você sabia que nós somos quem escolhemos por qual pessoa nos apaixonamos?

Esta afirmação pode parecer estranha, certamente, até o ponto você acreditava que os homens que você conheceu na sua vida foram responsáveis por tê-la conquistado, talvez você chegou a pensar que é muito fraca no amor por se apaixonar tão rápido; mais veremos que você é a única responsável por ter se apaixonado por essas pessoas.

Imaginemos que você se encontra na rua, fora de sua casa, e nesse momento passa um cara desconhecido, e te presenteia com uma rosa e diz "eu te amo", para você será indiferente ou talvez no melhor das situações você pode rir deste fato tão estranho, porque não conhece essa pessoa e realmente não se importa com a rosa ou o que fale esse

desconhecido.

Agora mudemos o personagem, vamos imaginar que agora é seu namorado quem lhe dá uma rosa e diz "eu te amo".

Como você reagiria? Como você se sentiria? Tenho quase certeza que ficaria feliz, apaixonada ou outras emoções, em suma, isso lhe afetaria.

Façamos uma análise do exemplo anterior, porque duas pessoas no mesmo lugar fizeram exatamente o mesmo, o primeiro foi indiferente a você e o último sim lhe afetou, este exemplo o fiz a muitas pessoas e todos responderam da seguinte forma:

"Isso me afeta, porque é a pessoa que eu amo".

Mais, insisto, são apenas palavras, é uma situação isolada fisicamente, é uma rosa e uma frase que vem de duas pessoas no mesmo lugar, voltaram a me responder o mesmo.

"Mas eu amo esse homem e não conheço o outro"

Como explicamos antes, o amor é uma ideia

que adquirimos em relação a uma pessoa, essa ideia é alimentada por nós mesmos.

Você é quem decide as palavras e as ações da pessoa te afetarão, você decide quem pode fazê-la feliz e, ao mesmo tempo, também decide quem pode machucar você.

Como a ideia de amor é alimentada por uma pessoa?

Quando você se encontra atraída por uma pessoa, começa a dedicar tempo na sua mente, me refiro que começar a pensar nessa pessoa de muitas maneiras.

Pode ser que pense na sua aparência, que lembre o muito que gosta fisicamente dessa pessoa; por exemplo seu rosto, seu porte, seu cheiro, sua forma de vestir, etc.

Pode ser que pense na sua atitude, que lembre certos comportamentos que você gosta; por exemplo, se é educado, divertido, detalhista, etc.

Ao mesmo tempo, começa a se fazer perguntas como: "O que ele fará agora?". Será

que ele gosta de mim tanto quanto eu gosto dele? Quando voltarei a vê-lo novamente? Será carinhoso? ... E milhares de perguntas que fazem que você não pare de pensar sobre essa pessoa, e isso é o que alimenta essa ideia de amor até não poder tirá-la de sua mente tão facilmente.

Você deixou que essa pessoa entre em seus pensamentos e começou a criar uma ideia de amor por essa pessoa.

Se você tivesse ignorado essa pessoa, você não teria dado espaço a essa pessoa, eu lhe garanto que não tivesse acontecido nada; foi você quem deu sua atenção ao comportamento dessa pessoa, e se encarregou de fazer crescer essa ideia na sua mente.

Se você está sofrendo agora por essa pessoa, eu lamento informá-la que você é a única pessoa responsável de que isso aconteça, mais o bom é que você também tem todo o poder para resolver isso.

O amor e carinho que temos para com alguém em particular é o resultado de nossa

aceitação por essa pessoa.

O problema acontece quando não queremos ver a realidade, não queremos ver que essa pessoa não era o que pensávamos. É ali onde a ideia de amor por uma pessoa começa a nos machucar, porque nos tem agarrados com alguém que nós fazemos sofrer ou não nós corresponde como deveria.

DESAPAIXONAR-SE

No outro dia eu vi no Facebook uma imagem muito engraçada, era um sujeito que dizia: "nem o tente filho de puta" enquanto apontava com uma arma para Cupido (deus do amor, personagem da mitologia romana responsável de apaixonar as pessoas) referindo-se a que não queria ser flechado pelo menino cupido e ficar apaixonado.

Esta imagem tinha milhares de likes (curtidas) e comentários no facebook, uma mostra clara da quantidade de pessoas que se identificam com o desamor e a rejeição de se apaixonar novamente.

O amor é o sentimento mais importante que um ser humano pode adquirir, desde que somos muito novos o experimentamos ao amar aos nossos pais; mais muitas pessoas que sofreram em um ou mais relacionamentos, têm

um grande temor de se apaixonar (Filofobia).

Apaixonar-se não é um problema, talvez você agora esteja apaixonada, mais agora aprenderá a se desapaixonar pela pessoa que a fez sofrer ou da pessoa que quer se afastar para seguir em diante,

Não se trata das pessoas que a fazem dano, se trata de que você não deixe que a faça sofrer.

Desapaixonar-se é o oposto de paixão, e funciona exatamente igual; no capítulo anterior vimos que a única pessoa responsável por estar apaixonada é você mesma enquanto alimentava a ideia de amor por uma pessoa, então vamos fazer o mesmo processo na sua mente, mais com outra finalidade.

Revisemos isto, quando você conhece uma pessoa talvez se sinta atraída por sua aparência física, depois por seu comportamento e no final outros atributos que cada vez logrem atrair mais e mais sua atenção, o que está acontecendo nesse momento é que você termina criando uma ideia

de amor por essa pessoa e irá gradualmente alimentando-a até ficar completamente apaixonada.

Às vezes os seres humanos mudam com o tempo, não só de mudanças físicas, se não houver mudanças de atitude, talvez ao começo o seu namorado tinha tudo que queria, talvez porque você era uma mulher impossível ou inacessível para ele e esse homem esforçava-se por conquista-la, com o tempo caiu o verniz do cara e demonstrou ser um verdadeiro canalha quem não a valoriza.

Depois de sofrer e ter se decepcionado com dessa pessoa que tanto amava, nada já nada é o mesmo. O que você pode fazer agora que já não é mais feliz com essa ideia de amor que tinha com essa pessoa?

Acontece que, da mesma forma que você se apaixonou agora você poderá se afastar também, usando todos os pensamentos que possam fazer que você perca o interesse por essa pessoa; estou me referindo a todas as

coisas que a decepcionam ou lhe fazem mal.

Por exemplo: minha amiga Fede nunca gostou de pessoas metidas, já que sempre foi alegre e divertida, e de repente estava apaixonada por um cara bem metido e mal-humorado, e estiveram juntos por uns sete anos, obviamente, ao começo ele não era assim, mais com o tempo mudou e depois o relacionamento deles tornou-se num desastre, então ela estava cansada e entediada por tudo, já que o tempo inteiro pensava "ele é um chato, não quero estar com alguém chato," acontece que ela fixou-se nesta ideia e cada vez essa ideia era mais forte "sempre aborrecido" "nunca quer se divertir" "nunca quer sair," chegou um momento que não podia mais suportá-lo e decidiu deixa-lo.

Foi culpa de ele ser um chato e ter ficado por tanto tempo em um relacionamento assim? A única culpada era ela por ter continuado com alguém assim; o importante da história da Fede é que no final conseguiu se afastar usando inconscientemente uma ideia de algo que a

incomodava para terminar com esse amor.

Vamos dizer que você é uma pessoa respeitosa e fiel de repente percebe que está amarrada num relacionamento em que o cara a engana até com a empregada, então você deve dizer para você mesma que nojo de pessoa, não pode suportar este tipo de enganos, ver a realidade das coisas e a realidade dessa pessoa começará a criar uma ideia na sua mente, uma ideia de desprezo por essa pessoa infiel e, assim, iniciará o processo de tira-la da sua mente.

Se você já viu a realidade das coisas. Por que teria que estar agarrada com uma pessoa que a faz mal e não é o que você pensava?

Porque você na verdade não quer se afastar dessa pessoa, e em lugar de ver o que faz mal a você, ainda continua com a ideia de amor inicial; isto significa que essa pessoa a fez mal e a única coisa que você tem na mente são as belas lembranças do que era "antes" e você está se bloqueando para ver como ele é

"agora". No momento em que você tenha a atitude e o valor necessário para sair deste problema, só o que você poderá criar é uma ideia de desamor pela pessoa, já que isso é o que está recebendo e não há desculpa para continuar junto com essa pessoa.

Talvez você tenha notado que eu falo de uma ideia de amor o tempo todo e eu não estou colocando os sentimentos que existem entre meio, mais volto a lhe repetir que os sentimentos são o resultado posterior a ideia de amor por uma pessoa, então se você consegue tirar essa ideia, automaticamente os sentimentos de amor e carinho também sumirão.

AUTOESTIMA

Uma pessoa com baixa autoestima se sente pouco ou menos do que outras pessoas, por isso, então quando se apaixona por alguém é colocada numa posição mais baixa, fazendo do seu namorado um ser superior e de muito valor.

Isso pode se tornar em algo muito doloroso e, muitas vezes, podem chegar a se apegar em pessoas que nem sequer lhe correspondem, suportando todo tipo de abuso, porque eles pensam que essa pessoa "é muito valiosa",

O amor é a arma mais perigosa para as pessoas que não têm autoestima.

Uma Autoestima elevada é a chave para o sucesso em qualquer relacionamento, sentimental, se valorizar e se fazer respeitar é o que você deviu fazer desde o início do de seu relacionamento, mais nunca é tarde demais,

talvez você não possa salvar o seu relacionamento ou fazer que as coisas melhorem, mais você pode se afastar de quem te faz mal.

Por anos eu tenho escutado histórias incríveis onde muitas mulheres sofrem e suportam todos tipos de humilhação por parte de seus namorados; e sempre foi muito difícil entender como uma pessoa pode chegar a aguentar tanto.

- Você é feia, em contraste com a que estou agora é uma linda modelo, você não pode se comparar com ela - Dizia a ex de uma amiga, num de seus encontros.

Esta pobre mulher me contava essa e outras histórias horríveis como algo normal, como uma situação comum que qualquer pessoa pode passar, mais na verdade é que esse cara era um verdadeiro filho da puta para dizer tais coisas, mais não me importa que tipo de lixo que era esse cara, depois de tudo ela em nenhum momento pensava em abandona-lo, terminar com ele ou deixá-lo ir; ela sempre

reclamava da sua "situação triste" e não somente a mim me contava essas histórias. O pior de contar essas cenas tão humilhantes para ela, é que o único que fazia com isto era lembrar e reforçar a ideia de que ela não era importante, que não vale nada, que é um estorvo para seu namorado e sempre o será assim; são coisas que nunca deveriam acontecer a uma mulher, mais, apesar disso, ela ainda o amava porque ele era "o amor de sua vida".

Esta história triste é prova clara de que uma pessoa pode perder todo o amor-próprio, no momento que ele começa a suportar qualquer tipo de humilhações e não faz nada para detê-lo, pouco a pouco vai se acostumando a ser parte de um relacionamento miserável onde o seu namorado a prejudica psicologicamente o tempo todo.

Se você se identifica com isto faça uma parada, analise bem o tipo de relacionamento é nenhum ser humano merece ser humilhado de nenhuma maneira, e se isso acontece está

em um relacionamento tóxico e o amor é a última coisa que você está recebendo.

Amar alguém não significa que você tem que aguentar suas merdas.

Vejamos ver o que acontece com o comportamento de muitos homens desde tenra idade, eles são acostumados usar uma linguagem forte ou ser violentos com outros homens (por natureza são desajeitados), enquanto as mulheres são educadas para serem senhoritas, brincar com bonecas, etc. tornando-as frágeis em muitos sentidos, é por isso que alguns homens são abusivos por natureza e se é que tem a oportunidade, também o farão com uma mulher, conseguindo deixá-la com uma autoestima muito baixa.

Como pode lutar uma mulher simples, amorosa e doce contra este tipo de abusos?

Voltemos ao conceito de amor, infelizmente, muitas mulheres que estão em um relacionamento, muitas vezes aguentam todo tipo de maltrato, se justificando com o pretexto de "estar apaixonadas", mais isso em realidade

não é amor já que criaram uma falsa ideia de amor por uma pessoa que está realmente machucando elas.

Muitas vezes escutei frases como "eu não posso conseguir outro homem como ele" ou "ele é o amor da minha vida", mais o cara tão maravilhoso de que falavam era um infeliz. Antes, quando escutava este tipo de comentários de uma mulher linda e além disso boa pessoa, o único que me passava pela mente era jogar um balde de água fria no rosto dela para que reaja; mais com o tempo percebi que esses tipos de pessoas tinham perdido o seu amor próprio e que tinham feito lavagem cerebral nelas, para convencê-las que seu namorado era o homem ideal.

Se um homem diz frases como "Você tem sorte de estar comigo", "você não seria nada sem mim", "se você me deixar o que você vai fazer...", etc. está começando a trabalhar psicologicamente para diminuir sua autoestima e, finalmente, fará o que quiser com você.

Agora pense bem e análise, se você

**mesma não quer e não se respeita, como
você pode pensar ou fingir que outra
pessoa o faça?**

Levantemos sua autoestima da seguinte forma, faça uma auto avaliação da sua pessoa e comece a se perguntar:

Você é carinhosa? É fiel? É trabalhadora? É boa mãe?

Talvez com o tempo você mesma tenha se esquecido de todos os seus atributos (e eu não estou falando de atributos físicos), então depois que já tem claro a valiosa que é como mulher e como pessoa, eu gostaria que se questione por que fica tão triste e sofre tanto quando terminar um relacionamento com uma pessoa que não vale nada, ou seja, uma pessoa que faz mal a você, que é infiel a você, que mentiu a você, tem se aproveitado, resumindo uma pessoa que não te merece.

Por favor, não vaja a responder mentalmente "Porque eu amo ele," neste momento é quando você deve tirar de seu vocabulário essa frase tão ridícula.

O amor é duas pessoas, é dar e receber, se você não está recebendo nada em troca, isso não é amor.

Uma mulher tão boa como você não pode estar tão triste por uma pessoa que não soube valorizá-la.

Quem deveria estar triste?

Ele, porque vai perder a melhor mulher do mundo, a perdeu a você.

E se você ainda não está totalmente convencida, então deixo um parágrafo da música "A vida é assim" de Ivy Queen:

"Se você não cuida o que é seu... outro virá e o fará sentir seu".

Já que por cada homem que não valoriza a uma mulher, há dez que esperarão conhecê-la, que se esforçaram por conquistá-la e talvez um deles seja o indicado.

Este é um livro de autoajuda para fazê-la reagir do erro que talvez estejam cometendo neste momento, talvez você acredite estar apaixonada mas na verdade só está com uma ideia de amor pela pessoa errada.

Ninguém é melhor do que ninguém, mas você é a mais importante no seu mundo.

O primeiro passo para que você possa se apaixonar é que você tenha muito claro o importante que você é como pessoa, se você se ama e se faz respeitar estará pronta para que outras pessoas a amem e a respeitem.

Não perca tempo e aprenda a se valorizar, abra os olhos e perceberá que existem muitas oportunidades esperando por você.

É UMA BATALHA

Muitas pessoas fracassam tentando se afastar de alguém mais suas ideias de amor as dominam, se poderia dizer que estas pessoas não tem autocontrole, isto é normal porque nenhuma pessoa está preparada para isto, já que não entra num relacionamento pensando quando será o dia ou como terminará um relacionamento, na verdade cada vez que você se apaixona sempre pensa que será para sempre.

Sair de um relacionamento não é fácil, mais tudo dependerá de você, é uma batalha interna de sua mente, muitos dizem que é uma luta "cérebro contra coração", fazendo a comparação de que é uma batalha entre a lógica e os sentimentos; mais a realidade é que tudo está na mente, são os seus pensamentos contra seus próprios pensamentos, são as ideias que

se agarram a essa pessoa contra as ideias de tudo que a faz mal dessa pessoa também.

Talvez a ideia de amor para uma pessoa a tem presa nesse relacionamento, mais a primeira coisa que você deverá fazer é enfraquecer essa ideia até que tudo vaja diminuindo e possa seguir em diante.

Como em qualquer batalha, sempre foi mostrado que o exército que tinha melhores táticas era o vencedor, não se trata da quantidade de soldados ou armas; talvez neste momento você se sinta perdedora, sinta que essa pessoa é indispensável e que você não pode se afastar desse relacionamento; você está errada, porque com as técnicas que veremos mais adiante você poderá conseguir.

O término de um relacionamento é uma guerra interna, onde você começou perdendo, mais deve terminar ganhando. É a guerra entre a ideia do amor contra a ideia de desamor por uma pessoa.

A partir do momento que você esteja consciente de que o mais importante é o seu

próprio bem-estar, você terá ganhado a primeira batalha, terá conseguido introduzir uma ideia na sua mente: "Você não merece sofrer por nada nem por ninguém".

Quando você começa a afastar-se dessa pessoa ou do relacionamento que tanto a fez sofrer, terá ganho outra batalha.

Quando veja a realidade das coisas, aceite que essa pessoa não é o melhor para você, que essa pessoa está fazendo você perder o tempo, terá ganhado outra batalha.

Quando deixe de lado esse isolamento que só traz a você depressões e comesse a sair com os amigos, comesse a dar risada e ser a pessoa que era antes, terá ganho mais uma batalha.

Quando você esteja convencida de que não é o brinquedo de ninguém, que não deve se humilhar ou ser utilizada terá ganho mais uma batalha.

Tirar da sua mente essa pessoa e seguir em frente com sua vida será a batalha final. Não se esqueça que talvez você esteja perdendo tempo para encontrar o verdadeiro amor de

sua vida.

Haverá dias em que você vai se sentir muito mal, sentirá que não pode consegui-lo e é justamente ali onde sua mente está fazendo a você uma má jogada, já que a ideia do amor está ganhando a ideia do desamor.

Talvez comesse a ter ideias como: E se tentarmos mais uma vez... talvez eu possa mudá-lo... Mesmo assim, eu sei que ele me ama.

É neste momento em que você deve combater essas ideias com as ideias de desamor como: Eu não quero voltar a vê-lo nunca mais, esse homem nunca mudará, se ele me amar não me faria dano.

Você percebe como você mesma tem as armas para vencer esta guerra interna e se afastar de alguém?

Arme-se de coragem e de firmeza, não desista, faça tudo o necessário para continuar e vencer essa batalha interna.

Como eu disse no início, não é a primeira nem a última vez que você sofrerá por amor,

you must accept that during your whole life you may have to distance yourself from various people who do not do good for you; therefore you must be ready for this type of battles, since you are a valuable woman who must never give up.

NÃO MINTA PARA SI MESMA

Um tempo atrás vi como uma amiga, constantemente publicava no mural dela no Facebook, estatus de desamor e decepção, então eu perguntei a ela qual era o problema para ver se eu talvez pudesse ajudá-la. A primeira coisa que eu disse a ela era que não me conte as situações nem as coisas que o ex dela fazia com ela, porque isso não era importante, o mais importante era que ela percebesse de que estava perdendo seu tempo sofrendo por uma pessoa que não valia a pena e que devia sair deste relacionamento o quanto antes possível.

O primeiro dia que conversamos, falei para ela todos os conselhos possíveis e estratégias para sair em diante, pouco a pouco ela foi me contando que o ex dela era um monstro, na verdade não precisava saber mais coisas sobre ele, mais eu já tinha uma ideia de que tipo de

lixo era aquele cara, porque psicologicamente abusava de minha amiga, obviamente, a única responsável era ela por não permitir isso e continuar suportando todos esses abusos.

Alguns dias depois, ela me mandou uma mensagem dizendo:

"Eu fiz tudo que você me disse, me afastei dele, o excluí do Facebook, o bloqueei de Whatsapp e as ligações... mais depois de dois dias não pude mais, a verdade é que me sentia muito mal, sentia muita tristeza, não podia estar assim, eu não sabia o que ele estava fazendo, nem entendo mesmo por que eu me sinto assim, mais eu não posso ficar sem ele, faz poucos minutos atrás falei com ele no telefone, me disse que me amava e que sentia saudades de mim, então vou ver ele de volta. Obrigado Gabriel por teus conselhos, mais nos amamos e devemos estar juntos".

Pobre de minha amiga, tantas queixas, tantas histórias de sofrimento, tantas imagens que publicava, faltava que ela faça uma tatuagem na sua testa que esteja escrito "eu

estou agarrada pelo meu ex", mais no final não fazia nada para sair do problema, eu tinha-me dado o trabalho de explicar a ela em detalhes as técnicas para deixar o seu ex e tinha falhado, por quê? Porque ela mentia para si mesma, ela ainda acreditava que podia estar com esse homem e ser feliz, talvez fez o que eu indiquei para ela, mais no fundo ela sabia que "se amam e devem estar juntos", pobre minha amiga.

Uma das primeiras tarefas depois do termino de um relacionamento, e a mais importante para você é parar de se mentir a você mesma.

Não adianta reclamar, que desabafe ou que conte o muito que sofre em seu relacionamento, se depois de alguns dias você acaba voltando com essa pessoa.

Enquanto não esteja totalmente convencida que deve se afastar; é melhor que nem o tente. Eu não estou dizendo que você deve desistir, já que às vezes é mais fácil desistir e não lutar, o que você deve fazer é se valorizar e se fazer

respeitar, ver a realidade das coisas e se essa pessoa falhou a você ou não corresponde a você como deveria; você só tem um caminho, se afaste.

Não minta para si mesma, não expresse algo e depois aja totalmente ao contrário do que você disse.

Se você diz que seu relacionamento fracassou, então faça o necessário para superar o término do relacionamento; se diz que seu namorado te machuca de alguma forma, então faça o necessário para se afastar dessa pessoa; se diz que seu ex é infiel, então faça o necessário para fazer se respeitar e deixar de ser uma pessoa mais.

Não esqueça que você está brincando com a sua mente, e se você faz coisas que não têm nenhuma relação, como dizer algo e fazer outra coisa, só estará perdendo seu tempo.

Queixar-se, sofrer alguns dias e, em seguida, voltar a retornar ao lado dessa pessoa para voltar a ser infeliz; me refiro a terminar e voltar com seu ex o tempo todo, pode se tornar um

hábito, e se isso acontece significa que você. Inconscientemente se sente confortável com isso, tem se acostumado a sofrer, tem se acostumado a ter um relacionamento tormentoso.

Repito, a única pessoa que você pode dar segundas chances é a você mesma.

Menos queixas e mais ação, faça campanha para fazer a coisa certa, se afaste definitivamente dessa pessoa e faça o que melhor lhe convém para o seu bem-estar emocional.

SABER ESCOLHER E SE RETIRAR A TEMPO

Apaixonar-se cem vezes não é ruim, o problema é não poder se afastar de quem não é bom para você.

Para que você possa entender o que eu vou explicar a você neste capítulo, de forma prática, eu gostaria que você usasse suas experiências vividas e as de algumas pessoas que você conheça, e percebera que fracassar em um relacionamento não é o problema, mais que na verdade não ser capaz de se afastar da pessoa que nos fez mal é o verdadeiro problema.

Uma das tantas frases anônimas que encontrei no Facebook disse:

"As pessoas nunca mudam... só demoram em caga-la novamente".

E a explicação é simples, por que teriam que

mudar? As pessoas fazem o que fazem porque eles pensam que estão fazendo a coisa certa, talvez se eles perceberam que fazem dano ou que estão errados e aceitaram seus erros...mudariam, mais as vezes é impossível convencer uma pessoa que está errada, por isso, a solução mais fácil de não colidir contra uma parede é saber escolher e se retirar a tempo, em vez de perder o tempo tentando que essa pessoa mude.

Muitos dizem que por "amor" tudo é perdoado, já que há coisas leves que podem ser perdoadas (essas coisas as deixo a seu critério), mais há coisas que nunca deveriam se perdoar como a infidelidade, abuso físico e psicológico.

- Você foi ferido muitas vezes por alguém? -
perguntaram-me uma vez.

- Sim muitas vezes - eu respondi enquanto vinham na minha mente todas as dificuldades pelas quais passei.

Mais posso garantir que a maioria das vezes eu estava consciente desde o início do

relacionamento que assim terminariam as coisas; já que da para perceber com que tipo de pessoas que nos envolvemos, eu suspeito ou até chego a ter provas de que a pessoa não serve para nada... E o que fazemos? Simplesmente nada ficamos ali aguentando ou fazendo como se nada acontecesse, mais no fundo, bem no fundo, sabemos que vão continuar nos machucando.

O dia em que deixei de sofrer por amor, foi naquele dia que eu parei de mentir para mim mesmo, porque eu vejo as pessoas como elas são, não me importa sua aparência física ou atributos que tenham. Se sou machucado uma vez ou mostram algum indicio de que vão me fazer dano no futuro... simplesmente me afasto.

Você é consciente da pessoa que tem a seu lado, e tem o poder para ficar ao seu lado sabendo que vai lhe fazer dano em algum momento, ou você pode fazer a coisa certa: se afastar no momento certo.

O momento indicado são os sinais que nos

mostra essa pessoa, pode ser que inicialmente seja "um defeito" ou algum "erro pequeno", mais com o tempo pode tornar-se o verdadeiro motivo do fracasso num relacionamento.

Vou dar algumas características que se tornam nos principais motivos para matar um relacionamento:

Mentirosos. As pessoas mentirosas quase sempre são infiéis e, por esse motivo eles têm que cobrir as suas astúcias; os mentirosos podem machucar muito, e eventualmente você perdera confiança nessa pessoa.

Infiéis. As pessoas infiéis raramente se apaixonam de verdade, eles só gostam ou sentem-se atraídos por alguém, além de que se torna um vício. Como se tira esse vício? Não perdoando infidelidades. Já que a pessoa que ama verdadeiramente nunca trai.

Portanto, perdoar um infiel, só piora a situação, porque sempre voltará a trair.

Agressivos. As pessoas agressivas inconscientemente experimentam sentimentos de ódio e desejo de prejudicar outras pessoas,

e acontece que o namorado da pessoa agressiva é a pessoa mais próxima de tornar-se uma vítima dessas agressões.

As pessoas que ficam iradas do nada, por coisas sem importância e que vivem com mau caráter sofrem de agressividade, talvez no início do relacionamento se esforcem por não demonstrar esta falha grave, mais quando tem confiança não medem suas ações, e podem chegar a machucar a namorada psicologicamente e fisicamente.

Ciumentos. Vimos num capítulo anterior como as pessoas ciumentas não podem levar um relacionamento já que seus ciúmes a deixam num estado de desconfiança constante, já que muitos homens também têm sido vítimas de infidelidades e, depois tornam-se excessivamente desconfiados, mais há também outro tipo de ciúmes que é o pior, é aquele que pensa que podem fazer a ele o mesmo que ele faz, quero dizer que, além de ser infiel também é ciumento, este é o pior e pode sofrer muito ao lado de uma pessoa que

é assim.

Em suma, se alguém está te traindo, fique longe, se alguém está mentindo, se afaste quando alguém te machuca, fique longe, ninguém além de você tem o poder de decidir de que lado estar não deixe que pessoas de má índole entrem no seu mundo.

Também não se agarre ao perdão, eventualmente já que com o tempo o perdão se torna uma armadilha; talvez você queira perdoar pelo dano que te fizeram, mais esquecer o que aconteceu é muito difícil.

Começar do zero num relacionamento, só acontece uma vez, aprenda a se retirar no momento certo, já que mais tarde pode ser tarde e o fracasso nesse relacionamento será inevitável.

Nunca se esqueça, o único jeito de evitar sofrimento em qualquer relacionamento é saber escolher por quem se apaixonar ou se retirar no momento certo.

A MULHER IMPOSSIVEL

Vamos ser realistas, nestas épocas em nossa sociedade, a promiscuidade é normal em ambos os sexos, não estou a favor nem em contra, mais se você é uma pessoa que gosta dos relacionamentos informais e se deitar com o primeiro cara que gostar, por favor, pule para o próximo capítulo, já que o conteúdo não te ajudaria em nada.

Você gostaria de ter as instruções específicas para que um homem se apaixone por você para sempre?

Para começar, você deve saber que a maioria dos homens gostam de coisas difíceis, gostam de desafios, eles gostam de complicações, etc.; na verdade todos os seres humanos são atraídos por esta dificuldade.

A explicação é muito complexa e na verdade não é de seu interesse neste momento, mais

você deve sempre lembrar que os homens estão mais interessados por coisas difíceis.

A mulher impossível é aquela que é indiferente para eles, a que não aceita seus convites ao começo o que faz esperar, em resumo, aquela que eles não podem ter tão facilmente.

Este tipo de mulher é a que todos os homens se apaixonam loucamente.

Muitos homens procuram ter sexo das mulheres que conhecem em seu meio social, talvez possam disfarçar-se de amigos, companheiros, namorados, etc.; mais na maioria dos casos, eles estão à procura de uma parceira sexual.

Um homem pode fazer coisas inimagináveis quando está entusiasmado por uma mulher.

Eu disse entusiasmado, não apaixonado, porque em muitas situações faz com que o homem pareça um parceiro ideal e as mulheres terminem criando a falsa ideia de um amor com esse homem.

Coloquemos como exemplo o conquistador típico, aquele homem que se esforça convidando-a para sair, atencioso, respeitoso e até dando a você presentes, sem mesmo ter ficado com você; até esse ponto qualquer cara parece ser o "indicado", mais o problema é o que acontece depois de obter o que ele queria. Estou me referindo a sexo, e infelizmente muitas vezes as mulheres se iludem nesta fase da conquista e depois de um tempo, criam uma ideia de amor por alguém que só queria ter relações sexuais com ela.

O ideal seria que os homens falassem "Oi, eu realmente gosto de você, gostaria de ficar com você, mais não quero um relacionamento"; mais isso nunca vai acontecer, já que muitas mulheres não aceitariam esta proposta tão fria e os caras que só procuram sexo nunca o conseguiriam.

Você possui uma vantagem sobre os homens, e eu me refiro a sexo, porque você pode usá-lo com quem escolha ou quando quiser.

Eu não posso dar instruções sobre como e quando fazer o amor com um homem, já que isso é algo muito pessoal, mais eu posso garantir a você que sim, que na maioria dos casos, no momento que um homem (que não queria você) já tenha conseguido leva-la para a cama, este homem já não terá o mesmo interesse em você que, quando estavam começando a sair juntos.

Para evitar que isso aconteça, você deverá ser paciente e não se entregar ao primeiro homem que fale a você "eu te amo", você deve esperar até que tenha totalmente certeza que este homem a leva a sério; só você. Tem o poder de decidir quando é o momento certo.

Minha opinião é que não existe uma forma específica de ser um bom ou ruim jogador no amor, não se trata de que você sabe mais técnicas para seduzir um homem, de que entende aos homens e pode manipular eles, talvez possa seduzir um homem usando a imagem da mulher Impossível por um tempo, mais se o problema é a atitude e o jeito de ser

deste homem, também falhará o relacionamento, o resultado terá sido o mesmo e só terá atrasado o processo.

O único jeito de sair vitorioso em um relacionamento é sendo uma boa pessoa, sendo sincera, sendo fiel, já que isso fará a diferença, não se trata de táticas, se trata de princípios, que ao final farão que você esteja tranquila com sua consciência e nunca se arrependerá de nada; quando você ache o verdadeiro amor de sua vida, será um homem que aprecie este tipo de virtudes, por enquanto poderá brincar de ser a mulher impossível.

CIÚME

Vamos começar com esta frase idiota que eu achei na internet:

"O ciumento, não desconfia só cuida o que é seu."

O que significa cuidar o que é o seu? Como é possível ser dono de uma pessoa?

Cada pessoa é totalmente individual e alheia a nós, você não pode ser dona de ninguém, ninguém pode ser dono de você.

Quando você começa um relacionamento a primeira coisa que virá será um tempo para conhecer-se como casal, e ali é onde você deverá aceitar é essa pessoa é ou afastar ser ou não se sentir satisfeita, deve fazê-lo antes que a ideia de amor que você tenha com essa pessoa seja muito forte.

De acordo com o meu entendimento, existem dois tipos de ciúme, um bom e um

mau.

Os ciúmes bons seriam, por exemplo, em uma situação onde você percebe que alguém está flertando com o seu namorado na sua frente, você pode se sentir desconfortável, talvez você reclame a seu namorado por isso, mais ao final deverá terminar abraçando-o e beijando-o para a outra pessoa veja que esse homem tem alguém, em suma, uma pequena cena de ciúme muitas vezes acaba tornando-se um momento de amor; desse jeito não prejudicam seu relacionamento, mais fazem que as pessoas apreciem e cuidem melhor do que eles têm.

Os ciúmes maus são aqueles comportamentos nocivos que vão desgastando um relacionamento, essas cenas de ciúme em que a vítima não tem feito nada, mais constantemente recebe reclamações injustificadas, já que a pessoa ciumenta cria falsas situações, faz que sua mente a faça uma má jogada e termina imaginando coisas que nunca aconteceram, do mesmo jeito que com

o amor, os ciúmes são ideias fortes que crescem e podem fazer muito mal.

Os ciúmes doentios na maioria dos casos vêm após uma infidelidade, e são o resultado da perda de confiança no seu namorado.

Imaginemos essa pequena cena: uma mulher se apaixona por um homem, ele a trai, a mulher descobre e nunca mais volta a ser a mesma.

Simple não é verdade? Infidelidade pode chegar a mudar para sempre a maneira de ser de uma pessoa, depois do engano esta mulher tornou-se ciumenta e agora todos seus relacionamentos serão de desconfiança e nunca poderá estar tranquila.

Nada estranho seria que você esteja pensando que este livro é sua biografia, sabe o que? Você não é a única que não conseguiu deixar um homem infiel, isso acontece com muitas, mais muitas mulheres, e a triste realidade é que muito poucas conseguem se afastar desses relacionamentos tormentosos.

Talvez a pessoa infiel mandou ao inferno o relacionamento como engano dele, mais se você não o deixou naquele momento, você é responsável por ter continuado ao lado de alguém que não a respeitava.

Por que você continua ao lado de uma pessoa que foi infiel a você?

O normal seria que após da infidelidade, você tenha nojo dessa pessoa infiel e nunca mais queira voltar a vê-la. Mais se você continua ali é porque você não está se valorizando a você mesma e continua alimentando a ideia de amor pela pessoa errada.

Não existe nenhuma justificativa para estar em um relacionamento de infidelidades.

Uma infidelidade pode matar um relacionamento para sempre, porque já não haverá confiança no relacionamento e sem importar se essa pessoa faz isso de novo, você sentirá ciúmes o tempo todo.

Em conclusão, as infidelidades não se devem perdoar nunca, não deixe que um homem infiel

a torne numa pessoa ciumenta, não deixe que um homem infiel seja responsável pelo fracasso de seus relacionamentos no futuro.

HOMENS NÃO SÃO MAUS

Seria injusto vitimizar todas as mulheres e tornar em monstros todos os homens, infelizmente, muitos representantes do sexo masculino têm certas reações instintivas e primitivas que fazem passar uma imagem negativa de todos os homens, mais, apesar das diferenças de comportamento que existem entre os dois sexos, os homens não são maus; homens e mulheres somos exatamente iguais, somos seres humanos com emoções e sentimentos.

- Você deve ensinar a sua filha que todos os homens são uns filhos da puta - uma amiga me disse, enquanto contava para ela que tenho uma filha pequena.

- Nada a ver, melhor ensino você como conquista-los e como fazer o que queira com eles - respondi sorrindo.

Típica frase de uma mulher ressentida com o sexo oposto, e eu imagino que, igual que muitas mulheres que são vítimas de um relacionamento tormentoso; talvez neste momento você se sinta desse jeito, talvez você não tenha vontade de saber de nenhum homem porque o seu último namorado a fez muito dano ou o seu ex neste momento não a deixa em paz.

Mais tenho uma má notícia, a realidade é que muitas vezes as mulheres são culpadas. Então as mulheres são culpadas que os homens façam mal a elas? Sim, isso mesmo, já que são responsáveis por não se respeitar, por não parar os abusos no momento certo e não se retirar quando elas podiam.

Se alguém a machucou uma vez, você é a vítima; mais se essa pessoa continua fazendo mal a você, você é a responsável.

No momento em que um homem comece a fazer mal a você do jeito que seja, se você não põe um alto e não se afasta dessa pessoa vai ser muito difícil voltar atrás, esse homem se

acostumará a fazer a mesma coisa sempre, de uma maneira natural que nem percebera que está agindo de forma errada e, infelizmente, nesse momento, você é a única responsável por isso.

Pode ser que muitos homens tenham instintos animais, quero dizer que usam a lei da selva "sobrevive só o mais forte" são abusivos por natureza, em muitas circunstâncias, um homem pode tentar abusar de outra pessoa, seja homem ou mulher e quando tiver marcado quem é o mais forte, eles se acostumam com isso. Esta explicação não justifica o comportamento estúpido de muitos homens, é na verdade um aviso para você. E pode evitar se tornar em vítima de um homem abusivo, que possa pará-lo ou afastar-se dele no momento certo.

Você não precisa pesar 90 kg. e medir 1,85 metros para se impor a um homem, a atitude que você tenha com seu namorado desde o início do relacionamento deverá ser de respeito, estabelecer limites e parar com

qualquer tipo de abuso, se você não faz isso, talvez com o tempo se torne responsável pelo trato que receba do seu namorado.

O homem por mais torpe que possa parecer, só age de acordo com as circunstâncias e oportunidades que são apresentadas a ele, e na maioria das vezes tentará tirar vantagem se você o permite e não estabelece limites.

Por exemplo, se o seu relacionamento está passando por um momento ruim e tem se separado algumas vezes, mais quase sempre é você quem liga para ele porque sente falta dele e não pode viver sem ele... este é um sinal claro de fraqueza que será aproveitada por qualquer homem, talvez ele a ame, mais como ele tem certeza de que pode ter você quando ele queira começará a se aproveitar e você terminara passando por momentos muito dolorosos.

Há alguns anos atrás, comecei a sair com alguém, mais depois de um tempo eu percebi que não era o que eu procurava, a gente não

chegou a sair nem por um mês e quando eu quis me afastar dela começou a insistir que continuássemos saindo, e cada vez era como se ficasse mais obcecada, chegou ao ponto de me dizer "quando você quiser falar comigo e eu irei imediatamente", e exatamente isso fiz durante cerca de três anos, me aproveitei da situação e ela sofreu muito com este tipo de relacionamento, muitas vezes chegou a me dizer que me amava; mais eu nunca di o mínimo sinal de afeto, e eu apenas a utilizava e me aproveitava de sua chamativa proposição de estar "sempre à minha disposição". Eu nunca quis magoar aquela mulher, mais sua insistência em seguir comigo nas condições que seja, era incrível, naquele momento eu me senti afortunado de ter uma mulher assim, nunca cheguei a pensar se eu lhe fazia dano ou não, quando passaram os anos percebi o abusivo e aproveitador que fui com ela, mais também entendi que ela tinha um alto grau de responsabilidade por todo o dano que pude fazer a ela; ela era a que se colocava nessa

posição e ela era quem seguia reforçando a ideia de amor por mim.

Não se torne numa vítima, não transforme aos homens em monstros, as mulheres e os homens são exatamente iguais; não deixe que um homem ou outra pessoa abuse de você ou a faça mal.

Sempre marque os limites de respeito num relacionamento e se você não pode conseguir, só se afaste.

Ninguém a obriga estar ao lado de alguém, não se esqueça que você é totalmente livre para decidir estar ao lado de quem quiser.

E para terminar este capítulo, repita comigo: "Eu tenho todo o poder para parar os abusos dessa pessoa e me afastar para sempre," esta é a ideia que você tem que introduzir na sua mente e usá-la para se afastar dessa pessoa.

NADA É PARA SEMPRE

O ditado diz "nada é para sempre", ou talvez pode ser, mais você não o sabe, você nunca poderá garantir e afirmar que uma pessoa ficará do seu lado para sempre; você pode se casar, ter muitos filhos, compartilhar um negócio familiar, você pode fazer o que quiser para tentar ter alguém ao seu lado para sempre... Mais nada é certeza, já que nenhuma pessoa pode possuir outra, ninguém é de ninguém.

Seu relacionamento pode ter sido lindo mais algo aconteceu e, posteriormente tornou-se um fracasso, você deve aceitar essa realidade, deverá aceitar que esse relacionamento terminou; e só restará você se resignar, fazer o necessário para não sofrer e seguir em frente.

Esta não é uma frase negativa, na qual teríamos que estar o tempo todo esperando o fim de um relacionamento, essa não a ideia, o importante é entender que muitas coisas em nossas vidas tem um final, talvez machuque ou custe entender isso, mais é verdade.

Os melhores negócios ou empreendimentos terminam, amizades terminam, a vida mesma se acaba, o amor também acaba, então devemos entender que todas as coisas em algum momento terminam.

Mais para não viver decepcionados o que você acha de aumentarmos algo a esta frase "Nada é para sempre, mais enquanto durar farei o possível para aproveitar".

Então, se você aproveita tudo que tem, enquanto tem, quando perde, você poderá dizer "disfrutei enquanto eu tive"; porque essa é a ideia, amar intensamente e aproveitar cada momento que você tenha ao lado da pessoa que ama, quando esse belo relacionamento termina, você deverá apenas aceitá-lo e seguir em frente.

Uma das piores maneiras de terminar um relacionamento é a morte, a perda de um namorado, marido ou um ser querido é a maneira mais injusta de terminar um relacionamento, mais assim é a vida, nada é para sempre.

Um dia um homem idoso que tinha ficado viúvo contava feliz que tinha sido durante seus quarenta e dois anos de casamento, e que a doença do câncer tinha tirado dele sua esposa há uns cinco anos atrás:

Minha esposa foi e será o mais importante que aconteceu na minha vida e me lembro de quase todos os momentos maravilhosos que passei com ela, todas as viagens que fizemos quando jovens, os empreendimentos que começamos juntos, nossos filhos e até os momentos tristes sua doença; apesar de que demorei vários anos em aceitar sua partida, agora eu posso garantir uma coisa... Nada é para sempre, mais o tempo que Deus colocou ela ao meu lado foi o tempo justo para me fazer o homem mais feliz do mundo.

Este homem tinha sido tão feliz ao lado de sua esposa, que apesar da dor que sentiu ao perdê-la, teve que se contentar com as coisas lindas que eles tinham vivido juntos.

Esta lógica não é apenas amor, ele pode ser aplicado a muitos outros aspectos da vida diária, como nos ensina a valorizar as coisas enquanto as temos...

Se você entende e concorda que nada é para sempre, deve aproveitar o que tem quando você tem que deixar ir o que já morreu, não se agarre a uma pessoa, nem a algo que já está fora de seu alcance.

É um fato que muito poucas pessoas desfrutam de um amor para toda a vida (me refiro a um relacionamento perfeito), então você deve ser consciente que ao longo de sua vida poderá conhecer muitas pessoas e se apaixonar muitas vezes, talvez você tenha que cair muitas vezes também, mais você deve sempre ter a esperança de encontrar um amor verdadeiro que a corresponda; mais, *por enquanto* você deve entender que a ideia de

amor para uma pessoa não é para sempre. Você não deveria tornar inigualável este homem, isso só vai alimentar uma ideia de amor para essa pessoa num homem incontrolável e se este homem falhar, lhe custará muito se afastar dele.

Já vimos num capítulo anterior que você pode decidir de quem se apaixonar, em que momento fazê-lo e por quanto tempo você pode durar nesse relacionamento.

Se você atualmente sofre por uma pessoa e não sabe o que fazer para sair desse relacionamento, você deve também aceitar que nem mesmo os problemas são para sempre; dentro de um tempo tudo o que lhe machucou terá deixado uma valiosa lição para o futuro.

Não se apegue a ideias absurdas como "Aquele homem é o amor da minha vida e eu tenho que lutar por ele," o amor de sua vida será a pessoa que prove isso para você com fatos, as pessoas que lhe fazem mal só lhe fazem perder o tempo, porque nada é para sempre.

ADMV

Este livro contém muita lógica de um ponto de vista realista, mais isso não significa que você tem que se tornar frio e perder a esperança de encontrar o amor verdadeiro.

Eu não sei quem seria o primeiro a usar a abreviatura da frase, mais eu achei muito interessante para usá-lo nestes momentos de tristeza depois de uma pausa, e talvez você esteja perdendo o tempo sofrendo por alguém, sendo que na verdade o que você precisa é um ADMV.

ADMV = Amor da minha vida

No meu caso, o amor da minha vida, deverá ser a pessoa que fique comigo até o fim, será essa pessoa que esteja nos bons e maus momentos, que seja a pessoa mais bela para meus olhos, que, embora não nós concordemos em algo, igual saibamos nos aceitar como

somos e que sejamos companheiros da alma.

Você já ouviu falar ou talvez conheça um casal de idosos que estão casados há sessenta anos, e são tão carinhosos, continuam se amando igual desde que eram jovens? Esses são dois ADMV.

Um ADMV é com o que todas as mulheres sonham, mais que muitas vezes erram de pessoa para atribuí-lhe esse adjetivo; poderia lhe garantir que cada vez que você se apaixonou por alguém, pensou que essa pessoa era a indicada. Isso não é ruim, o que é ruim é ter descoberto que essa pessoa não era a indicada e continuar a seu lado.

Às vezes, pode criar muitas expectativas por uma pessoa, quando você percebe a realidade das coisas, você deve aceitar que essa pessoa não é a indicada.

Errar não é o problema, o problema é não puder se afastar e enquanto você continue se agarrando a alguma coisa, talvez você esteja perdendo a oportunidade de conhecer o ADMV.

Talvez você teve vários fracassos em relacionamentos sentimentais e neste momento está decepcionada com o amor, já não quer se apaixonar, já não quer arriscar nada por ninguém; tudo o anterior é normal, mais quando você saia desse problema perceberá que não é assim, simplesmente ainda não encontrou a pessoa certa.

Não desista nesta busca, as coisas acontecem por uma razão e tudo o que está em seu passado são apenas lições valiosas, e graças a essas lições, você estará pronta para o relacionamento que mudará sua vida.

Seria um absurdo desistir nesta busca, já que no mundo há muitos homens que podem se tornar seu ADMV, e em algum momento terá a oportunidade de conhecer essa pessoa especial.

Neste momento você não vê uma saída para o problema, talvez não tenha a menor ideia de como conhecer uma pessoa legal... mais nada está escrito, não existe uma fórmula para

conhecer um ADMV, o que posso garantir a você é que primeiro deve estar em paz, porque se está sofrendo por uma pessoa e está agarrada a esse relacionamento, será impossível que possa se apaixonar ou pelo menos conhecer outra pessoa.

- Quem não arrisca não ganha - Me disse a um cara, enquanto me falava que tinha se casado com uma mulher que conheceu apenas há alguns meses.

- Então, quem arrisca tudo ao se casar com uma desconhecida e seu casamento falha ganhou ou perdeu? - Respondi.

Eu acho que essa lógica não se aplica ao amor nem para um relacionamento no futuro como é o casamento, deixemos as apostar e os riscos para os jogos de azar.

Muitas pessoas não levam a sério o casamento; alguns homens propõem casamento como um último recurso quando sua namorada não quer perdô-los, algumas mulheres se casam com alguém só para não perder essa pessoa, mais ao final, se o

relacionamento estava mal encaminhado... O casamento não é a solução; se o relacionamento estava indo mal antes, agora eles têm um pacto legal mais difícil de resolver, se eles quiserem se divorciar.

O casamento não é uma ferramenta para aprisionar alguém, não é uma questão de sorte ou riscos, acredito que o casamento é algo mais sério e as pessoas só deveriam se casar uma vez na vida; com a pessoa certa, ou seja, com o ADMV.

Você não precisa de um namorado para sempre, qualquer homem pode ser o seu namorado, o que realmente precisa é de um companheiro para toda a vida. Você precisa de um ADMV.

DISTANCIA E TEMPO

Eu gostaria que você lesse este capítulo não apenas uma vez, o leia as vezes que ache necessário para se convencer de que esta é uma das melhores técnicas para sair de um relacionamento sem sentir que o mundo está caindo nas suas costas, sem ter que sofrer e entrar em desespero como talvez está acontecendo com você agora.

Esta primeira técnica é realmente é a única e mais efetiva forma para sair de um relacionamento tormentoso ou desapaixonar-se de alguém; a distância e o tempo entre duas pessoas são a combinação perfeita para que cada um siga por seu próprio caminho e deixem de se atormentar.

A distância é indispensável para tirar a uma pessoa de sua mente, talvez ao começo resulte muito complicado e até chegue a pensar que é

impossível, mais se você dar de você mesma, você verá a eficácia da fórmula, as outras técnicas só são apenas pequenos truques mentais para ajudar que funcione a distância e o tempo.

Vamos falar sobre a distância; você deve se afastar dessa pessoa, devera se afastar do mundo dele, evite ter algum tipo de encontro e também evite que essa pessoa a procure ou chegue perto; não só é uma distância física, na verdade é não ter qualquer tipo de contato, então também terá que evitar ligações de telefone, mensagens de celular, correios eletrônicos, redes sociais, etc., ou seja ter um nível de contato zero.

Você tem que quer fugir dessa pessoa, deve cortar qualquer tipo de relacionamento que tenha com ele.

Você deve excluí-lo do Facebook, bloqueá-lo no seu celular bloqueá-lo no WhatsApp e se ele aparecer em pessoa, deve ter uma atitude firme de nem mesmo querer vê-lo.

Muitas pessoas acham que fazer isto é imaturo ou talvez lhe pareça algo muito dramático ou exagerado, mais a situação o justifica; se você sofre muito porque você não pode sair de um relacionamento, você deve tomar medidas drásticas, não é fácil, mais não é impossível, mantenha-se firme, tenha paciência e perseverança. Se você quer superar este mal momento, deve manter a distância para um nível exagerado.

Agora, o tempo não será sua tarefa, o tempo percorrerá normalmente enquanto você mantenha essa distância e continue com sua vida da forma mais natural possível, obviamente você deverá ocupar seu tempo livre em algum tipo de distração.

"Eu prefiro ficar sozinha agora."

Uma frase muito comum empregada por pessoas que acabam de terminar um relacionamento; mais garanto a você que a solidão não é uma opção, é a pior coisa que você pode fazer agora que está aplicando a distância zero.

Nesses momentos de solidão a única companhia que você terá será a sua mente, e não será sua melhor aliada, porque será inundada de lembranças, perguntas não respondidas e um monte de coisas estúpidas que a levarão a depressão e no final sempre terminará sentindo falta e voltando com aquela pessoa.

Esqueça de estar só e procure ocupar o seu tempo em algo que a distraia.

Estar com a família, é a primeira escolha, e eu me refiro a estar com a pessoa que tem melhor relacionamento, talvez seu pai ou mãe, ou se você tem filhos também, já que este tipo de companhias nos oferecem amor incondicional e são realmente tempo de qualidade.

Sair para tomar um café ou ao cinema com os amigos são outras ideias legais, já que qualquer encontro social desse tipo a terá muito distraída; olho que você tem proibido de estar falando sobre sua situação sentimental com as amigas, porque seria o mesmo que

você estivesse só.

Sair para fazer compras é sem dúvida a melhor opção nesses momentos em que sua mente está fazendo uma má jogada a você, então ir para um shopping, um mercado ou alguma loja para comparar ou experimentar roupas, sapatos e acessórios pode ser fabuloso; talvez não compre nada, mais está confirmado que ir de compras é uma das atividades mais agradáveis para uma mulher; obviamente que é uma solução temporária, mais não deixa de ser algo positivo para o seu estado anímico e para se distrair por um momento.

Ir a um salão de beleza ou a um SPA é outra atividade que pode ajudá-la a distrair-se, e assim por diante, há muitas atividades de acordo com seu estilo de vida que podem ser muito úteis a você neste momento.

Você tem as ferramentas para chegar a sair adiante, se afastar dessa pessoa para sempre e não ficar deprimida no processo.

Enquanto a distância e o tempo vajeram

acontecendo, cada vez mais a ideia de amor por essa pessoa irá diminuindo, cada vez pensará menos e menos nele, até que já não o afete em nada; essa pessoa que não pode sair da sua mente e que tanto a faz sentir mal agora, não é mais do que uma ideia implantada na sua mente, com a distância e tempo será uma ideia sem importância, que deixou descuidada e que pouco a pouco começará a sair de sua mente, até que deixe de afetar a você.

A distância e tempo são a combinação mais efetiva para esfriar um relacionamento, no momento menos pensado sentirá a mudança, sentirá que já não é o mesmo, sentirá que já não sofre por essa pessoa sentirá que já não sente falta ele, sentirá que se sente de forma extraordinária; terminou a tristeza, terminou a nostalgia, o sofrimento acabou.

RESETAR

Anos atrás e depois de muitos fracassos nos relacionamentos, um dia eu decidi que cada vez que uma pessoa me faça dano, tinha que me afastar imediatamente e fazer um "Reset" na minha mente para consegui-lo. A primeira vez que o fiz me custou muito, porque é uma batalha interna, cada vez que eu pensava nela tentava pensar em outra coisa e voltava a lembrança dessa pessoa, vinham na minha mente coisas bonitas e coisas más, e todas aquelas lembranças só faziam que me sentisse mal, mais eu não desisti, continuei firme combatendo os pensamentos; o resultado foi fabuloso, houve um momento para tentei de lembrar o rosto daquela pessoa, e não podia, me esforçava para lembrar dos detalhes, mais minha mente estava em branco, o que aconteceu? Já não estava mais apaixonado.

Vamos ver o que a palavra resetar (Reset em inglês) na língua da tecnologia significa apagar todos os dados e informações armazenadas na memória. Isto é feito para, em seguida, começar com uma nova equipe e pronto para carregar dados.

Está provado cientificamente que qualquer emoção que percebemos (alegria, tristeza, etc.), primeiro se origina em nosso cérebro, por isso, se a ideia de amor por uma pessoa é removida da mente, a dor também sumirá.

Para o seu caso resetar significará exatamente a mesma coisa, a partir do momento que você decida se afastar da pessoa que tanto a fez mal, apagaremos os dados até o ponto de sentir como se nada tivesse acontecido.

Resetar sua mente irá ajudá-la a bloquear essa pessoa da sua mente, já que a ideia do amor que tem por essa pessoa é o que mais lhe traz dor.

Este exercício mental funciona da seguinte forma, primeiro devemos ocupar nossa mente

em coisas que nos distraiam e nos façam esquecer esses pensamentos tão doloridos.

Como qualquer exercício mental, é questão de prática, cada vez que venha na sua mente o pensamento de seu ex, você fica firme e procura na sua mente outra coisa em que pensar. Se essa lembrança volta à sua mente, você volta a pensar outra coisa, mesmo que tenha que fazê-lo mil vezes, o importante desta técnica é não deixar que o pensamento que lhe traz dor, desvie sua atenção imediatamente até esquecer-se disso.

Pode ter certeza que, antes de começar a ler este livro, você o dia inteiro se dedicava a pensar nessa pessoa, na noite não conseguia dormir, em seu trabalho não conseguia se concentrar, na faculdade não entendia o que falava o professor, não podia ir para a academia... em suma o tempo todo estava em um estado de tristeza; mais agora você já sabe o que deve que fazer; já que enquanto mais rápido passem os dias e você se preocupe em resetar sua mente cada vez mais fácil será

superar o problema.

O primeiro dia vai ser complicado, o segundo dia será menos, no terceiro dia já não será tão difícil pensar em outra coisa para se distrair, após a primeira semana nem pensara quase nele e mais na frente em algum momento você perceberá que esse pensamento foi suprimido; a ideia de amor já não estará mais na sua mente.

Resetar sua mente e apagar a ideia de amor por essa pessoa não vai ser simples mais nada é impossível, porque você é dona de seus pensamentos.

Quero esclarecer que esta técnica não significa que esquecerá de todas as lembranças agradáveis, isso é impossível, mais é um exercício mental que ajuda a técnica de distância e tempo.

Depois que tenha se recuperado e tenham passado alguns meses, tranquilamente poderá procurar na sua mente e apareceram todas as lembranças, do mesmo jeito como o fez o senhor que tinha perdido sua esposa.

Quando você tenha conseguido a paz, você também poderá entender muitas outras coisas que neste momento de sofrimento não entende, você poderá ver com clareza por que seu relacionamento terminou, poderá entender que se afastar foi sua melhor opção e assim por diante.

Pode ser que ao começo lhe custe muito usar esta técnica, mais no final terá conseguido resetar sua mente terá conseguido deixar no passado esse relacionamento tormentoso e agora estará pronta para seu próximo relacionamento.

VOCÊ É UM MUNDO

Posso garantir que a maioria das pessoas que sofrem na tentativa de terminar um relacionamento, são vítimas de dependência, quero dizer que eles "acreditam" que dependem de alguém para ser felizes ou para se sentir amados.

Para que uma pessoa seja feliz não precisa de outra pessoa.

Talvez você é feliz quando você tem ao seu lado essa pessoa que ama, mais quando essa pessoa não está, aparece um grande vazio e começa a se sentir triste, o que faz que você dependa da companhia dessa apaixonar-se; pessoa; é lógico, com certeza você me dirá que isso é a falta do ser amado.

Mais... ¿Quem escolheu essa pessoa para estar ao seu lado? Você, como dissemos no capítulo poderia ter escolhido a qualquer

pessoa para se apaixonar, mais justo escolheu a esse homem, e agora que o relacionamento fracassou e quer se afastar, não pode porque criou uma falsa dependência por essa pessoa.

Você tem o poder de ser feliz e estar em paz, sem necessidade de outra pessoa enquanto entenda este conceito, você nunca sofrera ao terminar um relacionamento.

Todo o amor que você pode dar, está disponível para a pessoa que você escolha.

No livro "O Segredo" há um pensamento muito claro sobre este ponto: "Lei da Atração: O universo gira em torno de você e todos os pensamentos que geramos fazem que de forma mágica o universo nos dê tudo o que queremos...".

Isso significa que nós temos o poder de conseguir tudo o que queremos neste mundo, coisas materiais, pessoas, etc.

Infelizmente no amor não é tão fácil e temos que ter que ser muita paciência nesta busca, porque se a gente entrar em desespero sempre

terminaremos com o primeiro amor, ou se ficamos decepcionados muitas vezes, talvez cheguemos a nos decepcionar; por isso é importante aceitar que cada pessoa é um mundo e sua felicidade não depende de outras pessoas.

Você é um mundo porque você é dona de seu corpo, dona de suas ideias e de suas emoções.

Ninguém pode fazer algo em seu mundo sem sua aprovação, você tem que entender que você é quem deixa que aconteçam coisas boas no seu mundo também é responsável de que coisas ruins aconteçam com você, não existem outros responsáveis.

Talvez sinta que precisa de amor, carinho e companhia de uma pessoa para ser feliz, é natural essa necessidade porque somos seres humanos sociais e não podemos viver em isolamento; mais não é o certo que você se faça a ideia de depender de uma pessoa específica para conseguir a sua felicidade, isso você o pode encontrar em qualquer outra pessoa, e

você é quem pode escolher quem será essa pessoa, por favor, nunca se esqueça disso.

Não permita que entrem pessoas más no seu mundo, não deixe que o seu mundo seja habitado pelo dor ou tristeza, seja consciente de que você pode tirar tudo o ruim de seu mundo e se cercar de pessoas belas e importantes que realmente a façam feliz.

Às vezes nos queixamos pelas coisas que nos faltam, mais se a gente tomar só um minuto para pensar sobre as coisas que temos, será que realmente nos falta algo?

A família, nossos pais, nossos filhos, a saúde, etc. Essas não são as coisas realmente importantes?

Poderíamos dizer que no amor existe qualidade, por exemplo, um verdadeiro amor e de alta qualidade será sempre dos pais para os filhos, já que é um amor incondicional, que aparece a partir do momento de que a criança está na barriga da mãe.

O amor de casal é outro tipo de amor, já que é a ideia de amor que vai se adquirindo por

uma pessoa com a que não se tinha nenhum relacionamento biológico.

Talvez tenha acontecido com você que quando você está sofrendo por alguém se afasta dos verdadeiros amores, já que as pessoas que amamos como namorados deverão ocupar um lugar importante, mais não ao mesmo nível que os nossos pais ou filhos.

É um absurdo dedicar tempo e pensamentos a uma pessoa que não nos corresponde ou que nos faz dano, em lugar de estar com os verdadeiros seres queridos.

Infelizmente, as lições da vida são as mais dolorosas, este capítulo eu o escrevi pensando no meu pai, morreu há um ano, e como diz o ditado "a gente sabe valorizar as coisas, depois de perdê-las", embora eu tivesse uma relação fabulosa de confiança e amizade com ele, todas as vezes que eu estava mal por amor, o único que fiz foi ficar longe minha casa, deixei de ir para o trabalho, me afastei da minha família ou procurei outro tipo de companhias; quando na

verdade eu devi me agarrar com as pessoas que realmente me amavam, como ele.

Este tipo de erro, também o vi em muitas mulheres que estavam passando por um rompimento, me refiro a mulheres jovens que deixaram suas casas, causando conflitos com seus pais ou mães que abandonavam seus filhos.

Não saber apreciar as pessoas importantes na nossa vida é um erro que tem solução, os erros são lições, desde que não voltem a se repetir.

Seu mundo deve estar sempre rodeado de pessoas que você ama (pais ou filhos) esta será a melhor companhia que você pode ter; sofrer por uma ruptura sentimental, não é nada comparado com perder para sempre um parente próximo, você sempre deverá valorizar e aproveitar estes momentos ao lado das pessoas que lhe dão um amor incondicional.

Às vezes, os amigos também ocupam um lugar importante em nossas vidas, como o autor Fabio Fusaro diz num de seus livros:

"Quando você esteja apaixonado não se afaste de seus amigos, porque quando sofre por amor... tudo parece escuro e os amigos são essa luz que te ajuda a encontrar o caminho."

Referindo-se de que os amigos realmente são necessários nestes momentos de desamor.

Agora que lembrei de você é dos seres mais importantes na sua vida, o melhor que pode fazer nesses momentos de tristeza, é habitar "seu mundo" de pessoas especiais, no final, você perceberá que a falta de um amor é substituível com outro tipo de amor de ainda melhor qualidade.

QUEM PERDE

"No jogo do amor, infelizmente, há sempre alguém que perde".

Muitas vezes escutei esta frase, mais não acredito que perda aquela pessoa que se entrega totalmente a esse relacionamento; essa lógica é para pessoas que estão ressentidas porque foram mal pagos em algum momento e pensam que amar com medida é a solução para o problema.

No amor não perde quem termina sofrendo e ganha o mais forte, a situação é ao contrário, sempre perde quem faz a cagada.

Você não deverá ser essa pessoa que ama menos, o amor de casal ou num relacionamento sentimental, é algo que você não poderá fugir, mais ainda se você é uma pessoa que sempre se apaixona e entrega

tudo, seria absurdo lutar contra sua forma de ser só porque "quem ama mais, sempre perde".

A ideia não é querer menos, ser fria ou não fazer nada pela pessoa que está do seu lado, nunca mude sua forma de ser apenas por se sentir machucada, não deixe que a decepção de um relacionamento passado, a transforme numa pessoa diferente para seus futuros relacionamentos.

Se você é carinhosa, amorosa e dá tudo pela pessoa que ama, quando alguém decepcione você... ¿Quem terá perdido?

Só terá perdido a pessoa que decepcionou, perderá quem não se esforçou por ser grato, por não corresponder em todo os sentidos, essa será, sem dúvida, a pessoa que perderá.

Não ache que enquanto menos dá menos sofrerá, quando esteja saindo de um relacionamento a primeira coisa que você deve fazer é pensar o que você fez por essa pessoa e o que essa pessoa faça por você, então será fácil que a balança se incline ao seu favor, aqui

é onde você poderá perceber que a única pessoa que perde é quem falhou.

Muitos homens se acostumam a ter uma mulher à sua disposição o tempo todo, já que sabem que essa mulher apaixonada e iludida faz o que eles querem, de maneira inconsciente e pela sua natureza se aproveitam desta situação e não correspondem ao esse amor exagerado por parte da sua namorada, mais nada é para sempre... Finalmente, essa mulher que estava sempre ali para ele, em algum momento abre os olhos, consegue sair e deixar para trás esse ingrato; e é só ali onde esses homens tão confiantes deles mesmos percebem o que perderam e que talvez nunca mais voltem a recuperar.

Se alguém não valorizou sua presença e a machucou, só resta se retirar em paz, porque é claro que a sua ausência será a verdadeira perda para aquela pessoa mal-agradecida.

Nesta vida, mais cedo ou mais tarde, tudo se paga, e muitas vezes a punição é a perda de

uma pessoa valiosa para-nos, talvez o seu ex no futuro se arrependa e sofra muito por tê-la perdido, mais isso não deveria importar para você, cada um recebe o que merece e perde o que não cuida.

Faz valer a sua ausência a quem não valoriza sua presença.

UM PREGO EXPULSA OUTRO PREGO

"Um prego expulso outro prego" diz o ditado, para o amor esta frase significa que quando você quer tirar da sua mente uma pessoa deve se envolver com outra, e esta técnica é uma das mais efetivas sempre quando tome em conta determinados pontos-chave.

Talvez você não esteja de acordo com esta lógica, muitas pessoas que conheço também não o estavam e me deram razões como "Meu ex era divertido e esse cara é muito sério", "Meu ex sempre me levava a este lugar e o novo não conhece este lugar " " o meu ex adorava música sertaneja e este só gosta de pop", meu ex sempre era ciumento e o novo me trata de forma indiferente "e assim por diante muitas características específicas de seu ex; mais que as novas pessoas com as que estava saindo não as tinham; então com esta justificativa era impossível que se apaixonem

do novo cara e era impossível que esqueçam o seu relacionamento anterior.

Ao longo da minha vida tenho sido testemunha e protagonista deste tipo de situações; em muitas ocasiões conheci mulheres que eu adorava e que teria feito qualquer coisa para ter um relacionamento, mais no fim tudo fracassava porque não podiam afastar-se do seu ex.

Talvez a você tenha acontecido o mesmo, conhece uma boa pessoa que pretende conquistá-la, sai algumas vezes, mais no final sempre acaba de volta com aquele homem que tanto sofrimento te causou.

Te explicou, se ele sai com uma pessoa que está apenas começando a conhecer, a última coisa que você deve fazer é compará-lo com o seu namorado anterior, já que todas as pessoas são diferentes e acontece que você em lugar de criar uma ideia de amor pelo novo namorado, começara a criar uma ideia de decepção, porque essa nova pessoa que conheceu não é nem se parece à pessoa que

ainda tem na sua mente

Nunca, mais nunca compare duas pessoas, para começar se pergunte: "Por que você está saindo com outra pessoa?" Porque a primeira falhou, ou algo aconteceu e quer afastar desse relacionamento, então como você deve começar no novo relacionamento?

Não se pode facilmente passar uma ideia de amor para uma nova pessoa, você primeiro deve eliminar a ideia de amor de seu ex.

Deve começar a partir do zero, você deve usar a tática para redefinir sua mente, porque se você sai com alguém e ainda está pensando em seu ex é impossível que você supere o relacionamento que te fez mal e além disso está fracassando no início de um novo relacionamento. Você não sabe se a pessoa que está rejeitando pode ser o amor da sua vida.

Uma dica muito importante, se apenas terminou um relacionamento, ou seja, se já passou alguns dias ou uma semana, e está começando a sair com outra pessoa não pense em se exhibir em toda a cidade ou em locais

onde seu ex pode vê-la, infelizmente vivemos numa cultura machista e muitos homens não aceitam tão facilmente ver o seu ex com outro homem e isso pode terminar ocasionando uma briga entre o ex e futuro namorado.

Pode ser que o seu ex-namorado não tenha visto você com outro cara, mais se chegasse a saber que está saindo com outra pessoa corre riscos de não aceitá-lo também, e talvez ele pode pensar em colocar-se numa posição de vítima, ou seja para tentar deixá-la no chão na frente dos outros, e depois não parar de reclama-lhe que você foi infiel a ele , já que para muitos homens uma mulher não deve sair com nenhum outro homem até que tenha passado muito tempo após o termino do relacionamento (uma invenção . Totalmente absurda e da sociedade machista), nesse momento você corre riscos de cair na armadilha dele; se até agora já era muito difícil para você o termino do relacionamento e estava custando muito se afastar dele, estas reclamações podem fazê-la sentir mal e você

pode terminar se afastando do novo relacionamento, e conseqüentemente voltando com a pessoa que tanto a machuca.

Enquanto não formalize seu novo relacionamento, evite todas as formas possíveis de que seu ex perceba e descubra isso, assim não corra riscos de que tente boicotar seu novo relacionamento.

Em todas as vezes que fracassei tentando ser o prego que tinha que tirar o outro prego, eu me sentia frustrado e impotente; não entendia como uma mulher podia preferir estar ao lado de um cara que a faz sofrer, eu sempre questionava-me que tinha falhado; mais depois de muito tempo eu entendi que nunca foi minha culpa, na verdade, nem tinha fracassado, as que fracassavam eram elas, porque não deixavam de pensar no relacionamento anterior delas e acabavam perdendo a oportunidade de tentar algo novo.

Um homem pode dar rosas, dedicar músicas, ter belos detalhes e muitas outras coisas, mais

se a mulher continua com a ideia de amor por seu ex... Nunca poderá se apaixonar por algo novo.

Tome nota do seguinte, talvez você já tenha perdido ou neste mesmo momento possa estar perdendo muitas oportunidades de conhecer um bom homem, mais não poderá apreciar isso se continua pressa a seu passado.

Para que esta técnica funcione, você deve abrir os olhos e em vez de ver o que está faltando nessa pessoa, olhe melhor o que essa pessoa tem a mais, veja todas as qualidades que tem esta nova pessoa; se você segue estas instruções, em algum momento perceberá que todas as novas pessoas que conheça são melhores do que as anteriores, depende somente de você.

Você não quer mais estar apaixonada por esta pessoa? Você quer tirar alguém de sua mente para sempre? Você quer deixar de sofrer por alguém? A solução é simples, se apaixone por outra pessoa.

MATEMÁTICA

Ao longo de sua vida conhecerá todo tipo de pessoas, algumas serão maravilhosas e outras não, mais quando conhece um homem que tem muitas coisas boas, você não deveria torná-lo em um deus, já que toda a pessoa tem algo de especial.

Vamos fazer de conta que houve alguém que fez coisas maravilhosas em seu relacionamento por um tempo, mais de repente fez uma cagada, você pode ficar confusa e pensar:

"Tantas coisas agradáveis e isto é apenas um erro...".

Não só você pode pensar isso, além disso, apesar que é quase certeza que o homem vai usar isso para se justificar com frases como:

"Não deixemos um amor tão grande, por um pequeno erro".

"Qualquer pessoa comete erros"

"Foi apenas um erro que não voltará a

acontecer"

Se colocarmos matemática para essa situação, teríamos uma situação com muitos atos positivos (+) e um único erro (-), a lógica sempre fará que comparemos quantidades, e se essa pessoa fez "mais" coisas boas, ao final, uma pequena falha é perdoável.

O mais importante seria analisar essa "pequena falha" para ver se isso não vai fazer dano a você no futuro.

Façamos de conta que a pessoa que ama, é um amante excepcional, é carinhoso, tem ingressos de dez mil dólares por mês, mais, infelizmente, as vezes tem o defeito de ser infiel, apliquemos a matemática neste caso; vamos somar as virtudes e restemos um defeito, o resultado é positivo. O que leva à conclusão de que não deveria deixar de ser esse homem tão maravilhoso, aceitar este resultado matemático poderia significar o início de um relacionamento tormentoso; como dissemos antes, a chave está em saber escolher e se retirar na hora certa.

Quando você se sente muito atraída por uma pessoa fisicamente, tendo muita boa química e muito bom sexo, você deve ter muito cuidado em apaixonar-se por esse tipo de pessoas; já que se o relacionamento chegasse a falhar ou aquela pessoa não é a indicada, poderia ser muito difícil de afastar.

Para sair desses relacionamentos tão físicos é necessário fugir dessas pessoas, usar a distância e o tempo, até que a ideia de amor suma da sua mente, o problema nestes casos é que, embora tenha passado um longo tempo longe dessa pessoa, a atração física não some tão facilmente; então eu repito a você: nestes casos, que haja alguém que você gosta muito, deve fugir desse tipo de relacionamentos se essa pessoa não é o que você está procurando.

Não deixe que algumas coisas a decepcionem muito, não deixe que a ideia de amor por um homem cresça sem conhecê-lo bem.

Se você é uma pessoa muito apaixonada e sempre se apaixona rápido, então você deve

estar pronta e preparada para sair muito rápido também, assim como faz que creca a ideia de amor na sua mente, também pudera fazer que a ideia de amor vaja embora.

Por favor, não se engane você mesma, o amor se mede em ações, as falhas graves num relacionamento não são contra restadas com os bons atos.

O amor que você recebe de uma pessoa deverá ser sempre sincero, e só será válido se nunca fez que o relacionamento se torne algo dolorido.

"Ninguém é perfeito" frase muito certa, mais mal utilizada por muitas mulheres que são conscientes do dano que fazem a elas seus namorados, mais que não podem se afastar.

Se você está disposta a aceitar os defeitos de uma pessoa eu acho perfeito, mais se esses defeitos a fazem dano e ao mesmo tempo está tentando deixá-lo isso não é aceitação, isso simplesmente é falta de autoestima para fazer o correto e de se afastar desse relacionamento.

Ninguém é perfeito, mais também

**ninguém tem o direito de ser infiel a você,
de mentir a você ou machucá-la.**

Voltamos ao início de todos os problemas, quando algo der errado, você deve se afastar e somente guardar as boas lembranças, essas lembranças que somavam pontos, nada mais, se o relacionamento terminou por um ato negativo, deve deixar ir embora essa pessoa. No amor só os atos com sinal positivo contam.

LEMBRANÇAS LIXO

A melhor maneira de afastar se de alguém deveria ser sem conflitos e que cada qual siga o seu próprio caminho, mais por mais que se tente, nem sempre se pode; talvez isso também aconteça com você; seu namorado e você decidem que já não devem estar juntos porque o seu relacionamento fracassou, vocês dão um "adeus", mais passam alguns dias e depois sempre voltam a estar juntos, ou seja voltam para a mesma merda de novo.

Então, talvez muitas vezes se deve terminar de forma negativa, e não me refiro a golpes; quero dizer um adeus acompanhado por uma última má lembrança sempre ficará na sua mente e é fácil de usa-la como uma "lembrança lixo", a qual será uma ferramenta valiosa para remover de sua mente essa ideia de amor por uma pessoa que não vale a pena.

A palavra "lixo" nós dá uma sensação de nojo e repulsão, e é exatamente o que uma lembrança lixo fará com você.

Quando comecei a praticar a técnica de resetar, tentava de pensar em outras coisas para esquecer da minha ex, mais era muito difícil para min, a primeira coisa que vinha na minha mente eram os bons momentos que passávamos juntos, foi ali que encontrei uma maneira de combater isso, e fazer totalmente o oposto.

Se as bonitas lembranças faziam você ter saudades de alguém, o que aconteceria com as lembranças horríveis? Você sentiria saudades dessa pessoa? Seria impossível.

Bem, isso você terá que fazer, procurar as lembranças lixo, todas as coisas que mais a decepcionaram todas as más lembranças dessa pessoa servirão para usá-las nesta técnica mental.

Como sabemos o amor é uma ideia, você está no processo de desapaixionar-se e deseja

tirar essa ideia de amor da sua mente, então vamos usar todas as memórias de lixo que fazem aquela pessoa tão especial torne-se algo indesejável, fará que sinta repúdio por essa pessoa.

Por exemplo, uma infidelidade é uma lembrança "lixo", eu pessoalmente, a usei e apesar do fato de que a pessoa que eu amava me enganou, me machucava muito; mais quando eu me colocava a pensar sobre isso em vez de dor começava a sentir nojo, sentia repulsão por ela e sentia que essa pessoa era o pior e que não merecia estar ao meu lado... Isso é o fim!

Mais eu esclareço a você que isto não é uma forma de masoquismo para se lembrar de tudo o ruim que você passou, já poderia deprimi-la ou terminar chorando, não é para que comesse a sofrer com o passado, nem tenha arrependimento por nada. É apenas mais uma técnica para enganar nossa mente.

Lembro você de as coisas ruins que você tem vivido tem um propósito, e agora servirão para

você se afastar dessa pessoa para sempre.

Para que comesse a ver a realidade, você deve estar consciente de tudo, comesse a lembrar que você sente saudades de alguém que machucou você, sente saudades de alguém que foi infiel a você, sente falta de alguém que talvez não ame você.

Esta técnica é uma batalha interna para não pensar mais nessa pessoa, como vimos na distância e tempo, sempre deverá tomar o seu tempo ao lado de alguém para não estar só; mais é inevitável que em certos momentos você se sinta sozinha e é ali onde os pensamentos farão a você uma má jogada.

Então cada vez que comessem a vir na sua mente memórias que a fazem sentir nostalgia por essa pessoa, você deverá procurar na sua mente todas essas lembranças "lixo" para sentir esse desconforto e esquecer essa pessoa, uma e outra vez até conseguir. Não desista, repito pela milésima vez que tudo o que fazemos nessas técnicas são exercícios mentais para superar um problema, para

superar talvez uma obsessão ou talvez uma ideia do amor que a tem agarrada a uma pessoa que só a fez sofrer.

Se você sente falta de seu ex, só lembre porque não estão juntos e passará.

O QUE EU NÃO LEMBRO...

Minha amiga Claudia tinha me contado todos os seus problemas e estivemos conversando com vários dias pelo chat, eu dei a ela todos os conselhos possíveis e depois de uma semana voltou a conversar comigo para me agradecer, me falou que realmente se sentia muito melhor e já estava superando-o.

Depois de um mês volta a me falar pelo chat e me diz:

- Você não sabe o que me aconteceu, neste fim de semana cai nas garras daquele maldito. Mentiu para min, me prometeu de tudo, disse que ficaria comigo, estivemos juntos sábado e domingo, tudo estava tão perfeito, os planos que fizemos, tantas coisas bonitas que ele me prometeu, hoje segunda feira sumiu do mapa, e percebi que estava saindo com outra mulher. Estou acabada...

Fiquei muito surpreso e chateado, já que eu não podia acreditar que depois de ter superado o problema poderia voltar a cair, falei para ele que não volte a me contar nada por que seu caso era uma perda de tempo.

Mas seja o que for ela era uma boa amiga e não queria vê-la assim então foi ali que lembrei desta frase:

O que eu não lembro nunca aconteceu.

Então expliquei a ela que devia esquecer tudo o que aconteceu no fim de semana, devia esquecer que esteve com ele, devia esquecer as promessas, porque tudo era mentira; e se não lembrava o que tinha acontecido, não teria por que estar triste.

Depois do conselho, me confessou que estava se matando de rir com meu método, mais que tinha toda a razão e que o colocaria em prática.

Obviamente o autor desta frase célebre deveria estar bêbado, mais é o único momento em que a pessoa pode chegar a perder a memória por seu estado e ao dia seguinte não

se lembrar das cagadas que fez; e como não tem lembranças, não tem peso de consciência nem arrependimento, Pode ser que você já tenha se separado dessa pessoa por alguns dias, estava aplicando a distância técnica e tempo, mais cometeu o grave erro de cair nas mentiras ou nas falsas promessas de seu ex, já que não sabe o que fazer para não perde-la isso seria uma recaída e tudo o que já tinha conseguido seria em vão.

Mais ali utilizará esta técnica, é só um jogo mental onde deverá se esforçar para bloquear todos os pensamentos que lhe causem sofrimento.

Até este ponto, você perceberá que todas as técnicas que têm neste livro, são pequenos truques mentais.

Você precisa aceitar que a sua mente está cheia de ideias que só você decide se afetam você ou não.

Eu recomendo que você não use essa técnica para estar com seu ex todos os fins de semana, e depois tentar de não se lembrar, porque tudo

o que vai fazer é se tornar sua amante; você estará fazendo exercícios mentais para se acostumar com isso e para não sofrer cada vez que o cara a abandone mais tarde.

O relacionamento tormentoso é o resultado de problemas constantes entre um casal, e o responsável não é quem faz dano é quem não se afasta após a primeira vez que lhe fizeram mal.

Nos relacionamentos tormentosos não há vítimas, só pessoas fracas ou covardes que não se atrevem a se afastar.

Então terminar com o seu namorado e voltar dentro de alguns dias e começar de novo este ciclo durante muito tempo não é o certo, é só se acostumar a algo prejudicial.

As coisas ruins que acontecem não podem ser repetidas, e só se acontecesse um "acidente" como voltar com seu ex, ali deveria redefinir as lembranças que não a afetem e reiniciar o processo de desapaixonar-se.

PROIBIÇÕES

Existem coisas que você nunca deverá fazer quando termine um relacionamento, talvez este capítulo não seja uma técnica para esquecer ao ex ou sair do seu relacionamento; mais são comportamentos que não deve fazer, já que só lhe colocam numa situação vergonhosa na frente dos outros.

Quando você começa a implorar ou fazer coisas para não perder a pessoa que ama, a única coisa que conseguiu é que essa pessoa tenha pena e até zoe de você.

Em seguida, vou citar algumas coisas que muitas mulheres fazem e realmente só terminam ficando numa situação ridícula, se você se sente identificada com alguma, não se sinta ofendida, apenas tome nota para não o fazer:

1. Sempre está falando mal de seu ex; quando perguntam por ele ou tocam o tema, a

primeira coisa que faz é falar sobre coisas ruins, reclamar o seu comportamento, etc.

Você não percebe, mas as outras pessoas percebem que você ainda está apaixonada por ele, veem que ele ainda é importante na sua vida e não pode sequer tocar no assunto porque começa a reclamar.

2. Coloca status e imagens nas redes sociais, Face book, WhatsApp, Instagram e outros com frases motivacionais ou frases de autoajuda relacionadas com o amor tentando convencer os outros que você se encontra feliz da vida.

Se você já não se importa com o seu relacionamento passado, se você já não sente nada por essa pessoa, não há motivo para que continue dedicando a ele estatus ou imagens, isso só mostra que continua pensando nele.

3. Faz comentários todo o tempo das amigas do ex, começa a sentir ciúmes das mulheres ao seu redor, sejam amigas ou algo mais e no final termina ganhando inimigas em toda parte.

Igual que nos casos anteriores, você não deveria se preocupar com que tipo de amizades

tem a sua ex, porque o que ele faça na sua vida já não é mais assunto seu; também não ganhara por nada estando com pessoas que nem a conhecem

4. Pede prestada uma conta de Facebook de outra pessoa para investigar sobre o ex, olha para seu muro, olha suas fotos, seus comentários etc., se converte numa espiã russa, e depois o faz saber ao ex lhe dizendo sei tudo o que você faz.

Isto é uma das piores coisas que você pode fazer, porque lhe está informando a seu anterior namorado que você vive pendente dele, vive averiguando e só fará que ele se sinta com mais poder para seguir continuar usando-a em algum momento.

5. Sempre procura uma situação especial de ajuda e outros pretextos absurdos só para falar com seu ex e dizer que precisa dele só por esta última vez

Isto é implorar e perder sua dignidade, e qualquer homem percebe facilmente disto, então só desta forma você conseguira tirar

vantagem de você e eventualmente continuará sofrendo com esse relacionamento tormentoso. Você não precisa de ninguém para resolver os seus problemas.

6. Liga para um número desconhecido ou de um número privado durante o dia todo, apenas para ouvi-lo ou para descobrir o que está fazendo o seu ex.

Da mesma que seus erros fatais anteriores, só mostra que você não pode esquecê-lo e torna-se uma perseguidora de primeiro grau.

7. Você quer aparecer em todos os lugares de que aparenta estar bem, exagera nas saídas a boates e bares, exagera na diversão para que seu ex a veja ou para que seus amigos lhe contêm que você está muito feliz sem ele.

Este comportamento exagerado só significa que está tentando chamar a atenção dele, está procurando que seu ex a ligue ou que alguma coisa, e, na verdade, isso não aconteceu, somente ficará ridícula na frente dos outros.

8. Vai para a farra e usa bebidas alcoólicas em excesso, obviamente, para "esquecer as

dores".

Nunca, mais nunca beba em excesso quando estiver saindo de um relacionamento, é muito provável que, no final de embriaguez você termine mandando seu esforço todo ao inferno, porque como o álcool é uma droga que afeta o seu cérebro, não estará consciente e muito provável que termine se lembrando do ex e procurando por ele o que seria pior ainda.

9. Conta todos seus problemas sobre o relacionamento para os amigos com detalhes, revive os momentos de encontrar apoio emocional, e faz isso com cada pessoa que a escuta.

A verdade isso não é desabafar, é chamar a atenção e contar histórias sobre sua vida privada que, na verdade, outras pessoas não estão interessadas, talvez suas amigas a aconselhem ou pareça que a apoiam, mais, no fundo, esses são problemas pessoais que você e somente você pode resolver, por isso está lendo este livro.

10. Sai com outras pessoas e conta a seu ex.

Se sai com alguém não faça que seu ex-namorado perceba, até que tudo esteja terminado, é o mais razoável, para evitar reclamações e para evitar que virem a você a omelete como vimos no capítulo: "Um prego expulso o outro".

Em suma, se você realmente quer se afastar dessa pessoa e seguir em frente, a primeira coisa que você tem a fazer é excluir o histórico do seu vocabulário e, portanto, sua mente (Resetar).

Se ainda dói isso significa que você ainda se importa com isso, e se continua lhe importando não poderá se afastar.

Estas proibições são uma parte importante do processo de tirar de sua mente essa pessoa, não a passe de alto por favor.

AMOR E AMIZADE NÃO SE MISTURAM

Se você está saindo de um relacionamento conturbado, está tentando se afastar dessa pessoa que a faz sofrer tanto e ele diz para você não se afastar, que mesmo que ainda sejam "amigos" deverá rejeitar categoricamente essa proposta absurda.

Mais, na verdade isso não tem lógica, a amizade combina com amor, mais ainda se você está saindo de um relacionamento no qual está sofrendo muito.

O último que você precisa é ser amiga de seu ex.

Quando um relacionamento tormentoso termina, é impossível que no momento seguinte essas duas pessoas tenham um relacionamento de amizade, podem fingir e pretender ser muito maduros e inteligentes, mais a realidade é que enquanto tenham

sentimentos envolvidos, não será possível ser amigos.

Para que você seja amiga de seu ex, primeiro teria que se afastar completamente dele, e teria que se apaixonar da outra pessoa ou deveria ter vivido anos sem saber dele. Talvez eu esteja exagerando um pouco, mais minha intenção é que você perceba que é quase impossível você ser amiga de seu ex-namorado enquanto tenham sentimentos um pelo outro.

Além disso, se você estiver usando a técnica de distância e tempo, como poderia fazer essa técnica com seu ex-namorado como um amigo? Porque não terá cortado o contato com essa pessoa.

Se você entende a minha explicação agora vou dar-lhe o motivo pelo qual o seu ex quer que vocês sejam amigos, isto não é nada mais do que uma tática de muitos homens para tornar sua ex-namorada numa amante para o futuro.

Sob o pretexto de amizade, ele não vai deixar que o relacionamento termine, não

deixará que se afastem, porque sabe que enquanto tenham contato de alguma forma... você sempre terminará a se envolver de volta com ele.

Se você concordar em ser amiga do seu ex, só fechará um pacto para continuar sofrendo nesse relacionamento.

Porque em lugar de terminar o relacionamento na boa, apenas estará mudando as condições, é muito provável que seu ex não fale com você todos os dias como quando estavam juntos porque agora são amigos, é muito provável que o seu ex saia com outras pessoas porque agora são amigos, é muito provável que um dia vocês se vejam e terminem fazendo o amor, mais nada mais porque apenas são amigos, talvez eles até entre em outro relacionamento e você não possa fazer nada, porque vocês são apenas amigos.

Você percebeu todas as situações complicadas que teria que passar se fosse amiga do seu ex?

Ser amiga da pessoa com quem terminou um relacionamento só seria deixar as portas abertas.

Se o seu ex quer amigas, que as procure no Facebook, que procure amigas nas ruas da cidade, para que ponha um anúncio no jornal, porque você é a última pessoa que poderia ser amiga dele agora.

Enquanto a ideia de amor por ele continue na sua mente, haverá sentimentos envolvidos e você sempre terminará machucada, use todas as técnicas que vimos anteriormente para se afastar dessa pessoa, for amigo anularia todo o esforço para sair do problema.

O LIVRO FUNCIONA!

Acontece que passou um tempo e você colocou em prática todas as técnicas deste livro, você se afastou do relacionamento tormentoso e pouco a pouco sentiu uma melhora no seu humor; percebeu que tudo o que estava acontecendo não era tão grave como pensava, percebeu que tudo tem uma solução.

Enquanto isso, misteriosamente a pessoa que a fez sofrer tanto, agora sente a sua ausência, começa a ligar a você, começa a procura-la, até talvez comece a ver nele, comportamentos nunca antes vistos; acontece que esse homem sabe que já não se encontra mais disponível quando ele quiser que já não faça o que ele quer e que a estar perdendo para sempre, então talvez ele volte a ser a mesma pessoa que era no início do relacionamento ou

até talvez seja melhor pessoa ainda.

Aqui é onde você se sente vencedora, conseguiu mudar completamente a situação a seu favor, agora ele implora a você o tempo todo, ele pede perdão, quer tê-la a seu lado de novo... como o ditado diz você "virou a ele a omelete".

Somos seres humanos e é normal que muitas vezes sintamos a vontade nos vingar de alguém que nos fez sofrer, e agora é a hora de fazer que esse infeliz pague por tudo o que ele fez com você... mais não o faça!

Este capítulo é uma recomendação para que não cometa um erro e use tudo o que aprendeu para supostamente "melhorar o seu relacionamento" e voltar com seu ex, porque no final só acabará piorando sua situação.

Se você chegara a voltar com ele, nas novas condições (segundo você). Eu lhe garanto que o seu relacionamento nunca mais será o mesmo, e nessas idas e vindas, terminará perdendo tempo e talvez terminem machucando você novamente.

Por favor, não se confunda quando em um relacionamento os dois se fizeram dano, nada é o mesmo.

No amor só há uma chance, as coisas devem ir bem desde o começo ou nunca o estarão.

Não deve usar tudo o aprendido neste livro para dar segundas chances, isso não existe. Apagar tudo o que aconteceu em um relacionamento e pretender que esse relacionamento comesse do zero, é impossível.

Este livro só tem a finalidade de mostrar-lhe o importante que você é como mulher e como pessoa, está focado a ajudá-la a sair de um relacionamento sentimental que faz mal, e se afastar.

Muitas vezes pensamos que ter um relacionamento tormentoso ou um fracasso sentimental é uma perda de tempo, mais eu não acredito nisso, eu o chamo de "fase de aprendizagem" já que ninguém se livra de fracassar no amor, ninguém se livra de ter uma decepção amorosa em algum momento da

vida, tenho certeza que muito poucas pessoas estiveram invictas no amor.

Então todos os fracassos ou relacionamentos tormentosos que teve ou que tenha no futuro; ou talvez pelo que está passando neste momento parece para você a pior experiência e que talvez nunca possa sair dali, só é parte da etapa de aprendizagem.

Qualquer decepção ou fracasso, sempre deixará uma valiosa lição para o futuro.

Não desanime e esteja consciente de que em breve você poderá se apaixonar de novo e seguir a diante; mais se você está dez anos no mesmo relacionamento, tentando sair dele, mais continua estacada sofrendo ao lado deste homem, é verdade que estará perdendo o seu tempo, mais ainda tem uma solução, eu imagino que você não tem oitenta anos de idade e lhe restam meses de vida, nunca é tarde para dizer chega, não prolongue mais o sofrimento e se afaste do que a faz mal. Agora que conhece e tem as ferramentas para sair de qualquer relacionamento tormentoso, eu lhe

garanto que os conselhos deste livro funcionam, e são para que você se sinta bem, para que você se sinta importante e para que você entenda que você é a única responsável por tudo o que acontece como você e também é a única pessoa que pode acabar com seus problemas. Não se esqueça que o amor estará sempre presente na sua vida e estará à disposição da pessoa que você escolher.

Se você deseja comprar a versão impressa deste livro, pode clicar aqui

[Livro impresso](#)

Para saber mais sobre o autor:

[Youtube](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Tiktok](#)

[Twitter](#)

[Whatsapp](#)