

# 16

# GATILHOS

# MENTAIS

**para reconquistar**



Gatilhos mentais são os estímulos que o cérebro humano recebe que te influenciam a mudar de comportamento.

Quando você vive na prática o processo na reconquista isso fará com que o seu amor tenha uma nova visão sobre você, gerando novas atitudes como: te desbloquear, voltar a ter admiração, te perdoar, querer estar perto e retornar a conexão com você.

Os 16 gatilhos mentais mais fortes que serão ativados no seu amor durante o processo da reconquista, são:

#### 1. Gatilho mental da escassez

**O que é:** limitar o acesso a você.

**Em qual movimento é ativado:** através do contato mínimo necessário.

**Como:** você deixará de correr atrás do seu amor e fará ele sentir saudades de você. Essa atitude automaticamente ativa o gatilho mental de atração, pois somos atraídos pelo que é valioso e difícil de ter. Ou seja, quando você valoriza o seu passe, você se torna mais valioso. Por isso a importância de não estar sempre disponível, pelo menos nesse início.

**Resultado esperado:** desejo de ter acesso a você, motivada pelo medo da perda.

**Fase em que você ativar:** 2 - Contato Mínimo Necessário.

## 2. Gatilho mental da restrição

**O que é:** limitação do tempo com você.

**Em qual movimento é ativado:** através do contato mínimo necessário.

**Como:** Caso vocês convivam juntos ou se encontrem sem querer, dizer apenas o necessário (sem se prolongar e nunca falar de sentimentos). Diga que está com pressa por causa de um compromisso e vá embora.

**Resultado esperado:** valorizar sua companhia, que é muito disputada.

**Fase em que você ativará:** 2 - Contato Mínimo Necessário.

## 3. Gatilho mental da confiança

**O que é:** ser uma pessoa confiável.

**Em qual movimento é ativado:** em todos os movimentos que realizar na vida.

**Como:** ser consistente nas suas novas atitudes, cumpre o que prometeu a si mesmo e mostra resultados.

**Resultado esperado:** O seu amor passa a confiar em você quando observa que você amadureceu os comportamentos antigos e tem atitudes diferentes e constantes.

*Exemplo de possíveis reações:*

A pessoa confia a você novas responsabilidades, segredos, e passa a se abrir mais. Ela pode te mandar: "Posso contar algo para você?", "Sei que você vai poder me ajudar com isso", "Você pode cuidar do meu pet pra mim?".

**Fase em que você ativará:** 3 - Saia do sofá e movimente.

#### 4. Gatilho mental da prova social

**O que é:** é a prova de que você é uma pessoa boa ou a certa para o relacionamento.

**Em qual movimento é ativado:** quando estiver alimentando o seu ciclo social.

**Como:** Entrar em contato com pessoas, amigos e familiares, (gerando e mantendo boas relações), ter contato com novos grupos de pessoas, desenvolver ciclos de amizades através dos hobbies ou cursos e realizar postagens nas redes sociais com interações.

**Resultado esperado:** O seu amor, observando que as pessoas estão a sua volta, demonstrando interesse pelas coisas que você faz e buscando estar perto de você, se sente influenciado a fazer o mesmo.

*Exemplo de possíveis reações:*

Você vai a um barzinho, posta foto com um grupo de pessoas e seu amor te manda: "Que ambiente legal, onde é", "Estive na semana passada", "Nossa, faz tempo que não vejo fulano, como ele está? "

**Fase em que você ativará:** 3 - Saia do sofá e movimente.

#### 5. Gatilho sexual

**O que é:** demonstrar ser um parceiro sexual em potencial.

**Em qual movimento é ativado:** na reaproximação, nas mensagens.

**Como:** No meio da conversa diga que vai tomar banho ou que vai dormir sem roupas; que está fazendo exercícios físicos para ficar mais em forma e por aí vai. Não use essas frases diretamente para a pessoa, apenas deixe no ar.

**Resultado esperado:** despertar a atração sexual do seu amor por você e receber uma resposta positiva ou descontraída em retorno da mensagem.

*Exemplo de possíveis reações:*

Ao mandar uma mensagem de duplo sentido (sexual), a pessoa responde alimentando a conversa sobre, dizendo: "Poderia ser a gente", "Saudade de quando isso aconteceu com a gente".

Lembrando que esse gatilho sexual só deve ser utilizado após vocês voltarem a conversar e já terem uma conversa mais íntima.

**Fase em que você ativará:** 4 - Rumo à reconquista.

## 6. Gatilho da reciprocidade

**O que é:** é contribuir de alguma forma com alguém e com isso criar um laço com essa pessoa que tende a agir parecido.

**Em qual movimento é ativado:** na reaproximação, nas mensagens e nos encontros.

**Como:** Ser gentil e prestativo nos encontros, responder sempre de forma positiva e leve nas mensagens.

**Resultado esperado:** Seu amor tende a responder de forma positiva e gentil, quando você enviar mensagem na fase 4.

**Fase em que você ativará:** 4 - Rumo à reconquista.

## 7. Gatilho da imaginação

**O que é:** explorar novas ideias, instigar sonhos.

**Em qual movimento é ativado:** na reaproximação, nas mensagens e encontros.

**Como:** enviando mensagens ou falando nos encontros frases como: "Podemos planejar novamente nossa viagem...", "Nosso futuro vai ser diferente", "Já estou

planejando nosso próximo café e você vai adorar”. Meus planos mudaram e estou muito feliz...

E fazendo perguntas para seu amor também, como: Qual seu maior desejo? Seu maior sonho? Pergunte o que seu amor faria se nada fosse impossível.

**Resultado esperado:** Seu amor ao perceber seu novo comportamento, seu novo movimento de vida e o quanto você amadureceu nesse tempo distante, começa a imaginar uma nova relação entre vocês. Começa a imaginar sonhos e expectativas que vocês tinham e que agora, com essa reaproximação, poderão realizar. Começa a imaginar que agora, a nova fase de vocês, será melhor sem voltar a cometer os erros de antigamente.

**Fase em que você ativará:** 4 - Rumo à reconquista.

## 8. Gatilho da quebra de padrão

**O que é:** mudança de um comportamento

**Em qual movimento é ativado:** no contato mínimo necessário e nos novos movimentos realizados, novas rotinas.

**Como:** fisicamente, por exemplo, você pode mudar seu corte de cabelo, estilo de roupa, perfume, sorriso (fazer um clareamento, por exemplo) etc. No seu comportamento, você pode aprimorar atitudes, deixando algumas para trás e incorporando outras. Por exemplo: parar de beber, fumar, se alimentar melhor, desenvolver sua paciência, entrar na academia, pilates ou crossfit. Avalie o que faz mais sentido para sua realidade.

**Resultado esperado:** seu amor se surpreenderá com algumas das suas mudanças.

*Exemplo de possíveis reações:* “Nossa, você mudou tanto..”, “Você tem feito academia?”, “Você emagreceu!”, “Que legal ele esse seu novo hobbie...”

**Fase em que você ativará:** 3 - Saia do sofá e movimente.

## 9. Gatilho da novidade

**O que é:** proporcionar a sensação de algo novo a ser descoberto

**Em qual movimento é ativado:** no contato mínimo necessário e nos novos movimentos realizados, novas rotinas.

**Como:** aderir novos movimentos a sua vida com constância. Por exemplo, novos hobbies, lendo novos livros, fazendo novos cursos, praticando culinária, fazendo caridade na sua comunidade, praticando esportes novos etc.

**Resultado esperado:** curiosidade, pois vai perceber, pelas redes sociais ou pelos comentários de pessoas próximas, que você está diferente, seu amor tem a sensação de algo novo a ser descoberto em você, pelas novas ações atuais.

*Exemplo de possíveis reações:*

Seu amor vai querer saber o que aconteceu com você, buscar informações ou entrar em contato com você fazendo perguntas como: "Fiquei sabendo que você vai correr a meia maratona, é verdade?", "Vi que você está trabalhando em um lugar diferente, que legal!"

**Fase em que você ativará:** 3 - Saia do sofá e movimente.

## 10. Gatilho da exclusividade

**O que é:** fazer alguém se sentir especial por ter acesso a algo exclusivo.

**Em qual movimento é ativado:** na reaproximação, nos encontros.

**Como:** use sua comunicação para dizer que apenas poucas pessoas fazem determinadas ações com você. Por exemplo: levar seu amor num restaurante que

você nunca levou ninguém e dizer que seu amor é a primeira pessoa que você leva nesse local. Dar um presente no mesmo contexto. Ou simplesmente afirmar para seu amor que ele é a única pessoa que você fala de certos sentimentos. O objetivo é mostrar que você faz determinadas ações apenas com seu amor para que ele se sinta exclusivo por isso. É preciso ser algo leve e eventual

**Resultado esperado:** seu amor valoriza sua presença. Se sente único por suas atitudes autênticas, diferentes das quais ela já viveu com você e\ou outras pessoas.

*Exemplo de possíveis reações:* “nossa, me sinto especial com isso”; “que honra ler isso que escreveu, pode deixar que guardo segredo”.

**Atenção:** ter equilíbrio ao usar esse gatilho, se não perde o senso de exclusividade, e não pode parecer arrogância.

**Fase em que você ativar:** 4 - Rumo à reconquista.

## 11. Gatilho da escolha

**O que é:** conduzir a pessoa num processo de escolha

**Em qual movimento é ativado:** na reaproximação, nas mensagens ou encontros.

**Como:** quando apresentamos muitas opções para uma pessoa, a escolha fica mais lenta e demorada. Logo, em vez de perguntar "Pensei em te levar para jantar semana que vem. Onde você gostaria de jantar?" Você pode dizer: "Pensei em te levar para jantar semana que vem. Você prefere o restaurante A ou o restaurante B?". Ou seja: você dá apenas duas opções. Naturalmente você pode/deve variar para pedir para seu amor sugerir lugares também, mas eventualmente use esse gatilho. Ele costuma aumentar as chances de você receber um sim.



**Resultado esperado:** seu amor percebe que você confia nela, para realizar escolhas e se sente guiando as situações.

**Fase em que você ativará:** 4 - Rumo à reconquista.

## 12. Gatilho do contraste

**O que é:** mostrar vantagem através de uma comparação extravagante.

**Em qual movimento é ativado:** na reaproximação, nas mensagens ou encontros.

**Como:** você sabe que seu amor ama frutos do mar e pergunta: "pensei em te levar para jantar semana que vem. Você prefere o cachorro quente do Tio João ou o restaurante onde serve frutos do mar?" Seu amor ama massagem, e você pergunta: "você prefere que eu te faça 30 segundos ou 1 hora de massagem?".

**Resultado esperado:** seu amor aceita seus convites. Ao seguir a lógica do gatilho mental da escolha, o gatilho do contraste faz com que seu amor se sinta guiando a situação, mas de uma forma leve e descontraída. A diferença é que aqui vamos usar dois exemplos opostos.

**Fase em que você ativará:** 4 - Rumo à reconquista.

## 13. Gatilho da atração

**O que é:** atitudes que atraem outra pessoa.

**Em qual movimento é ativado:** em todo processo da reconquista

**Como:** construindo valor, muito valor. Trabalhe e exalte autoconfiança. Ande de forma firme, com o queixo levantado e olhar fixo. Explore seu sorriso. Veja se faz sentido ter um novo corte de cabelo, novas roupas e um novo estilo. Compre um

novo perfume. Tenha amigos e um círculo social aquecido. Frequente locais interessantes na sua região. Guarde seus sentimentos e só os diga na hora certa (não queime a largada): isso cria um ar de mistério intrigante. Elogie moderadamente a outra pessoa. Aprenda um novo idioma, uma nova cultura ou algo que faça sentido para sua realidade. Estude para sempre ter novos assuntos e conhecimentos para conversar.

**Resultado esperado:** seu amor sentirá atraído por você e assim terá abertura para conversar amplamente sobre qualquer assunto, aceitará mais facilmente os convites para sair e poderá fazer elogios sobre seu novo momento de vida, sobre suas novas atividades e terá vontade de ficar próximo de você.

**Fase em que você ativará:** 3 - Saia do sofá e movimente.

#### 14. Gatilho da curiosidade

**O que é:** atitudes que motiva ou instiga a outra pessoa a querer saber, ir atrás.

**Em qual movimento é ativado:** ao aderir novos movimentos em sua rotina.

**Resultado esperado:** fazer seu amor sentir interesse sobre suas novidades, assim seu amor terá uma tendência de acompanhar sua vida mais de perto por causa da curiosidade.

*Exemplo de possíveis reações:*

Acompanhará seus stories; “essa foto que você bateu, qual foi o nome do local? Muito bonito”; “percebi que agora você virou fitness, o que que aconteceu? ”; “nunca imaginei que pularia de paraquedas, o que deu em você? ”

**Fase em que você ativará:** 3 - Saia do sofá e movimente.

## 15. Gatilho da surpresa

**O que é:** surpreender positivamente outra pessoa.

**Em qual movimento é ativado:** nos encontros.

**Como:** a grande maioria das pessoas (para não dizer todas) adoram surpresas positivas, mesmo as mais simples. O ato de presentear é bastante marcante. Faça uma lista com itens que seu amor gosta, desde um bilhete romântico até algo mais sofisticado. Experiências são muito bem vindas, como um passeio, final de semana romântico etc.

Poderá falar: *“fulana, se arrume que hoje vamos sair para uma pequena volta”*. Você deixa um pequeno bilhetinho na mesa da sala antes de sair de casa, apenas desejando um bom dia e que a ama.

**Resultado esperado:** criar novas experiências, conexões e emoções entre você e seu amor.

Lembrando que isso só vale a partir da reaproximação ou até mesmo após reatarem o relacionamento. Nada de queimar a largada.

**Fase em que você ativará:** 4 - Rumo à reconquista.

## 16. Gatilho da aversão à perda

**O que é:** fazer a outra pessoa sentir medo de perder sua companhia.

**Em qual movimento é ativado:** nos encontros e após reconquistar.

**Como:** mostre que agora (mais do que nunca) você é autor do seu movimento. Que tem muito valor. Que tem sonhos e metas (e batalha para alcança-los). Que está seguro (a) de si mesmo. Que sabe como fazer outra pessoa feliz. Mostre o quanto valioso você se tornou (sem parecer arrogante). Caso seu amor não quiser, tem quem queira.

**Resultado esperado:** fazer seu amor valorizar você.

Exemplo de possíveis reações: “Quero estar junto de você”, “Me vejo construindo uma vida com você”. “Seremos bons pais no futuro”. “Temos muitas coisas boas pela frente”.

**Fase em que você ativará:** 4 - Rumo à reconquista.

Esses são todos os gatilhos mentais que potencializam a reconquista. Perceba que todos são ativados quando você faz sua parte em movimentar sua vida. Não se preocupe em memorizar todos, mas se preocupe em ser o autor do seu movimento e evoluir como pessoa.