

GATILHOS MENTAIS

QUE LEMBRAM SEU AMOR



O fim do relacionamento pode gerar uma série de sintomas como: tristeza, frustração, culpa, medo...

Quando estamos neste momento, tentando romper gradativamente os ruídos internos, principalmente quando estamos no período de afastamento, certos gatilhos podem atrapalhar a nova mentalidade que estamos construindo, retardando nosso processo de movimento e conseqüentemente da reconquista.

Aqui irei te passar os principais gatilhos mentais que podem fazer com que você lembre do seu amor constantemente.

Dessa forma, no momento de afastamento, evite os gatilhos mentais que lembram seu amor:

- ✓ Músicas do casal, de momentos especiais e ou marcantes;
- ✓ Fotos;
- ✓ Presentes, lembrancinhas;

Colocar em uma caixa tudo o que está visível e guarde essa caixa em um local que você não veja.

- ✓ Locais que costumavam frequentar;
- ✓ Móveis;

Mudar a disposição dos móveis para desassociá-los do seu amor;

- ✓ Rotina;

Alterar, se possível, a rotina. Mudar horário de almoço, café; mudar a rota do trabalho; mudar horário da academia; mudar a rota do trabalho;

- ✓ Aparência;

Quem sabe é momento de um novo corte de cabelo, barba (algo sutil).

Doe roupas antigas e compre novas roupas.

Atividades físicas e alimentação regrada para cuidar da saúde e do seu corpo.

Já pensou em contratar um Personal Style?

Enquanto você evita esses gatilhos mentais, você pode utilizar o tempo de afastamento a seu favor, dando foco em outras coisas, que irão auxiliar no seu amadurecimento e fazer com que você fique mais leve.

Segue alguns exemplos do que você pode fazer para movimentar a sua vida:

✓ Cursos:

Culinária; dança; algum instrumento musical; uma nova língua; aprender a pintar; artes marciais;

✓ Novos livros;

✓ Filmes, séries;

✓ Ciclo social;

Movimente seu ciclo social com seus amigos; conheça novas pessoas; entre em contato com um amigo que faz tempo que não conversa;

✓ Terapia;

✓ Hobbies: falamos mais sobre isso no bônus: como ser atraente;

Para reconquistar, você precisará despertar os gatilhos certos (falaremos ao longo do curso) e reacender a admiração na outra pessoa. Para que isso aconteça, é essencial que você movimente a sua vida. Respeite seus sentimentos. Chore, fale, viva seu momento de luto após o término, mas depois levante a cabeça e bola para frente. **Você é autor do seu movimento.**