

Os Movimentos

Trilha da Reconquista

Para cada conteúdo há um movimento para você realizar e o meu objetivo com isso é que você se fortaleça e potencialize a chance da reconquista!

Nicolas Correa

ABERTURA

Vídeo: Como potencializar as chances da reconquista?

O movimento: Prepare-se e prepare o seu ambiente.

A mudança de hábito acontece quando o ambiente está propício para tal. Por exemplo: "Quer ir à academia de manhã? Já deixe a roupa que você irá usar preparada na noite anterior. "Começou o curso a Fórmula da Reconquista 2.0? Prepare seu bloco de notas ou papel e caneta para anotar e começar a agir."

FASE 1

Vídeo: O que é a trilha da reconquista?

O movimento: Conheça o caminho que você irá trilhar para saber como superar os desafios.

Caminho: as 4 fases do processo da reconquista

1. A trilha da reconquista
2. Contato mínimo necessário
3. Saia do sofá e movimento
4. Rumo à reconquista

Não use atalhos, porque as chances de você deixar algo para trás é imensa.

Vídeo: Quem são as pessoas que reconquistam?

O movimento: Responsabilize-se por todas as suas escolhas.

As pessoas que reconquistam são as que:

- ✓ Se responsabilizam pelos seus erros e não culpa terceiros;
- ✓ Tem a seguinte mentalidade: "Darei meu máximo e farei o que está ao meu alcance para me tornar autor do meu movimento. Se reconquistar, vou comemorar e iniciar uma nova relação. Caso contrário, aprenderei como agir de uma forma melhor e ter uma relação saudável de agora em diante."
- ✓ Usam o tempo a seu favor;
- ✓ Resgatam a sua autoconfiança;
- ✓ Respeitam seus sentimentos;
- ✓ Sabem que o resultado final depende de se cumprir todas as etapas do processo.

Vídeo: Descubra onde a reconquista começa

O movimento: Alimente a mentalidade de crescimento. Saiba que a reconquista começa na sua forma de pensar.

A forma de pensar de crescimento, leva a um desejo de aprender e assim uma tendência a:



GRÁFICO DE NIGEL HOLMES

Vídeo: Conheça o item decisivo para a sua reconquista

O movimento: Resgate sua autoconfiança

Reconheça quem você é e suas habilidades.

Cultive o autocuidado na área física, mental e espiritual.

Veja o bônus, “Como ser atraente”, que se encontra aqui na área do aluno.

Vídeo: Os quatro temperamentos

O movimento: Identifique o seu temperamento e o do seu parceiro:

As respostas das perguntas abaixo te darão indícios de qual temperamento predomina em você: Colérico; Sanguíneo; Fleumático; Melancólico.

Como você reage a uma ofensa?

Como reage ao ser contrariado?

Como reage quando alguém o corrige?

Vídeo: Os principais motivos de término dos relacionamentos.

O movimento: Identifique e escreva quais foram os motivos do seu término.

Motivos externos (ex: trabalho, familiares):

O que foi sua responsabilidade:

O que foi responsabilidade do seu parceiro:

Reflita:

- ✓ Os pontos a serem melhorados em você:
- ✓ Os pontos a serem melhorados entre o casal, ex: ter mais diálogo, tirar mais tempo de qualidade entre o casal, ter mais afeto...:

Caso você queira aprofundar mais sobre essa questão, adquira o conteúdo “Relacionamento extraordinário” que se encontra aqui na área do aluno.

Vídeo: Conheça os erros clássicos da reconquista para você evitá-los

O movimento: evite os erros da reconquista!

Saiba que ao continuar cometendo esses erros, a outra pessoa irá confirmar que fez a escolha certa ao ficar longe de você.

Vídeo: Descubra agora o seu perfil na reconquista

O movimento: Seja assertivo

Você consegue ser assertivo quando faz os movimentos rumo à sabedoria.

Como fazer isso?

Fazendo a pergunta: Essa experiência (de ter o comportamento passivo ou agressivo) gerou algum motivo de aprendizado hoje?

A partir desses aprendizados, você tem a escolha de agir constantemente, com atitudes assertivas.

Vídeo: Intolerância à dor

O movimento: Reconheça a realidade e arque com as consequências das suas escolhas.

Qual a sua referência de realidade da vida?

Entenda, a vida é feita de ciclos. De dor e alegria, não necessariamente de forma separada, muitas vezes momentos assim estarão entrelaçados, presentes na sua história. Isso é inerente ao ser humano, assim como as estações vêm e vão durante o ano e respeitam o seu tempo.

Quando você está intolerante à dor, você perde a referência do que é ser humano.

Neste caso, literalmente vá para frente do espelho e fique 5 minutos olhando o seu reflexo. Perceba na sua história os altos e baixos que você já passou, que te fortaleceram e te fizeram ser quem você é hoje. Reconheça e acolha as suas dores e, principalmente, aprenda com elas.

Visite algum lugar que te instigue a observar a realidade como ela realmente é: Por exemplo: asilo, orfanato, hospital, local de caridade. Caso você não consiga ir, veja o documentário: "Ilha das flores", no youtube.

Vídeo: Apego à dor

O movimento: Questione-se

- ✓ Você se prendeu a traumas da sua história?
- ✓ Se prendeu aos desejos ou dores dos outros?
- ✓ Será que você idealizou um tipo de relacionamento e acha que jamais conseguirá viver sem ele?
- ✓ Era uma relação em que você era extremamente controlado e manipulado?
- ✓ Você costumava delegar todas as decisões para o seu amor?
- ✓ Você era desprezado ou maltratado e isso não lhe incomodava a ponto de exigir uma mudança do seu ex?

Faça essas perguntas e busque as respostas. Se analisar que precisa de ajuda para resolver essas questões, busque ajuda de algum profissional (como um psicólogo).

Sugestão: Assista o vídeo no YouTube: A falta que a falta faz, JoutJout Prazer

Vídeo: O perigo da ilusão de posse

O movimento: “solte a panela”! As pessoas não te devem nada.

Tenha em mente a frase de Jetsunma Tenzin Palmo:

“O apego diz: eu te amo, por isso eu quero que você me faça feliz. O amor diz: eu te amo, por isso quero que você seja feliz. Se isso me incluir, ótimo! Se não me incluir, eu só quero a sua felicidade”.

Vídeo: O que eu nunca te falei sobre a reconquista

O movimento: Não dependa da sua motivação

Você tem que depender de duas coisas:

Primeiro: Objetivo - que pode ser reconquistar e ter um relacionamento forte e saudável ou superar e se fortalecer como ser humano.

Segundo: Compromisso - em realizar as ações do processo da reconquista e ser autor do seu movimento.

FASE 2

Vídeo: Devo manter contato com meu ex?

O movimento: Realizar o contato mínimo necessário.

Ou seja, você não entrará em contato com o seu amor durante o processo da reconquista, mas caso o seu amor entrar em contato, você responderá de maneira simples e direta. Sem falar de sentimentos, sem pedir para voltar e sem se humilhar.

Vídeo: Por quanto tempo devo me afastar?

O movimento: Ficar afastado por no mínimo 3 semanas.

Ficou 3 semanas afastado e quer saber se já pode mandar mensagem? Certifique-se que você cumpriu os requisitos abaixo:

- Sabe os reais motivos do término, como vimos na fase 1?
- Realizou o contato mínimo necessário, como vimos na fase 2?
- Agiu para se tornar autor do seu movimento, como falo na fase 3?
- Identificou o seu cenário, segundo explico na fase 4 e sabe qual mensagem mandar?

Vídeo: Moro e/ou trabalho junto com o meu amor. O que faço?

O movimento: Fazer o que estiver ao seu alcance para cumprir o contato mínimo necessário.

Precisa interagir com seu ex? Siga o checklist:

- Não ignore, não vire as costas e nem haja com grosseria;
- Responda educadamente;
- Não fale sobre sentimentos, passado ou faça cobranças;
- Seja breve, se necessário diga que tem outro compromisso e precisa ir;
- Não retribua provocações, xingamentos ou humilhações, apenas responda: “Prefiro falar sobre esse assunto em um outro momento, pois estou me sentindo (*Diga como está se sentindo, por exemplo: arrependido, angustiado, chateado, confuso, frustrado, nervoso, magoado*), assim preciso de mais tempo para amadurecer o que aconteceu. Vamos conversar sobre esse assunto daqui alguns dias?”.
- Não haja por impulso, por exemplo, se demitindo do trabalho ou trancando a faculdade.

Vídeo: Como resolver as pendências do pós término

O movimento: Reflita sobre as pendências, resolva suas responsabilidades e continue seguindo as estratégias do processo da reconquista, como o contato mínimo necessário e os movimentos.

Vídeo: Como agir nas datas comemorativas

O movimento: Identifique as datas comemorativas que acontecerão durante o contato mínimo necessário e que você pode interagir com o seu amor.

Ao se preparar e saber o tipo de mensagem que pode enviar, você previne possíveis erros ou expectativas que poderão surgir.

Esteja ciente também das possíveis reações da outra pessoa quando receber a sua mensagem.

Vídeo: Como usar as redes sociais para reconquistar

O movimento: Ficar duas semanas sem postar nada nas redes sociais (apenas se for sua ferramenta de trabalho) e nesse período continuar movimentando a sua vida.

Passado esse período, poste:

- Viagens;
- Atividades físicas;
- Paisagem;
- TBT de momentos marcantes;
- Leitura;
- Hobbies;
- Trabalhos;

O que não postar: indiretas ou provocações, foto de casal ou fotos que dão a entender que você está com outra pessoa, conteúdos que dão a entender que você está pra baixo (músicas e frases).

Vídeo: Atenção, essas duas atitudes acabam com a sua chance de reconquistar

O movimento: Anotar quais são os seus “serás” e os seus “queria”.

Exemplos de “será”:

- ✓ Será que ele não me ama ou não tem mais sentimentos por mim?
- ✓ Será que ela encontrou outra pessoa?
- ✓ Será que ela vai se afastar mais ainda?
- ✓ Será que ele vai me responder?
- ✓ Será que ela já me esqueceu?

Exemplos de “queria”:

- ✓ Queria que ele se arpendesse e viesse atrás;
- ✓ Queria que ela entrasse em contato;
- ✓ Queria que ele pedisse perdão;
- ✓ Queria que ela estivesse consertando os erros dela ao invés de postar várias fotos, seguindo um monte de gente...;
- ✓ Queria que nosso relacionamento fosse igual ao do início;
- ✓ Queria que ele me amasse.

Depois que ter consciência desses pensamentos, reflita que: as atitudes da outra pessoa não estão sob seu controle, assim, são coisas que você não consegue mudar. Escolha não alimentar esses pensamentos.

Vídeo: Relação tapa-buraco, como agir nesses casos

O movimento: Identificar se você ou o seu amor estão em uma relação tapa buraco e se posicionar diante da situação.

Existem alguns critérios pelos quais você pode identificar uma relação tapa buraco:

- ✓ Essa relação se iniciou menos de três meses após o término de vocês;
- ✓ A pessoa sente a necessidade de auto afirmar essa nova relação para você, por exemplo, fica postando nas redes sociais (como forma de indireta) ou indo para lugares onde estão familiares e amigos seus, apenas para te atingir;
- ✓ Geralmente é temporário, porque a pessoa percebe que ter uma nova relação não está suprindo a falta que você faz na vida dela.

FASE 3

Vídeo: Seja autor do seu movimento

O movimento: Ser constante. Se apropriar e estabelecer uma rotina de ações para que você atinja o seu objetivo.

Movimentos externos: Servir, trabalhar, conhecer novas pessoas, exercitar-se, ajudar o próximo, ter hobbies, manter boas relações com amigos e familiares...

Movimentos internos: Desenvolver suas virtudes, como: paciência, compaixão, coragem, humildade, integridade, empatia, disciplina, otimismo, perdão, bondade, lealdade.

Use os movimentos externos e internos para equilibrar as várias áreas da sua vida.

Vídeo: Isso será fundamental para a fase dos encontros

O movimento: Verificar se você está vivendo algum dos estágios do luto e usar o tempo a seu favor para realizar as seguintes ações:

- ✓ Tire de perto todos os objetos que te fazem lembrar da outra pessoa;
- ✓ Defina quais são seus interesses;
- ✓ Tenha claro suas metas;
- ✓ Identifique os seus valores;
- ✓ Saiba qual o seu objetivo dentro do relacionamento.

Vídeo: Os três movimentos supremos

O movimento: Exercite o seu corpo, alimente o seu espírito e desenvolva a sua mente.

Corpo	Espírito	Mente
Academia, caminhada, dança, lutas...	Fazer doações e servir ao próximo	Ler livros e fazer cursos
Alimentação saudável	Desfrutar da sua solitude	Meditar
Cuidado com a aparência, roupas, cabelo, unhas...	Fazer orações, preces, compartilhar boas energias...	Manter boas amizades

Vídeo: Como ser interessante

O movimento: (aqui são vários)



- ✓ Se importe com seu amor, com os desafios dele, e esteja disposto a ouvi-lo;
- ✓ Se desapegue do “eu”, do seu umbigo;
- ✓ Compartilhe interesses e encontre pontos em comum;
- ✓ Cuidado com conteúdo superficial;
- ✓ Se conheça e absorva conhecimento em diferentes áreas;
- ✓ Se policie nas conversas para ser mais assertivo;
- ✓ Saiba o momento de mostrar a sua vulnerabilidade;
- ✓ Olhe no olho do seu amor com mais frequência.

Para agir desta forma é necessário que você esteja movimentando a sua vida constantemente, vivendo e aprendendo coisas novas. Isso te faz interessante.

Vídeo: Descubra o que a reclamação faz com você

O movimento: Parar de reclamar.

Reclamar, nada mais é do que “clamar duas vezes”, o que isso significa? Você está reforçando que a situação aconteça ou se repita, criando assim um ciclo de negatividade.

Exemplos de reclamações:

“Eu sei que não vou conseguir reconquistar mesmo”

“Tudo dá errado para mim”

“Eu não dou certo com ninguém”

“Meu ex não faz nada para evoluir”

Exemplos de pensamentos positivos para substituir:

“Farei o que está ao meu alcance”

“Tenho todos os recursos que preciso para agir”

“Sou uma pessoa abundante”

“Tiro o aprendizado dos meus desafios”

“Escolho ser uma pessoa melhor a cada dia”

“Respeito a escolha do meu ex e não aponto o dedo”

Crie a sua afirmação diária, por exemplo:

“Eu sou perfeito, alegre e forte. Tenho amor e muita sorte. Sou feliz e inteligente, vivo positivamente. Tenho paz, sou um sucesso, tenho tudo o que eu peço. Acredito firmemente no poder da minha mente, pois é Deus no subconsciente.”

Vídeo: Como aplicar o perdão (na prática) e lidar com o passado

O movimento: Tanto para se perdoar, quanto para pedir perdão de forma eficaz para o seu ex, são necessárias cinco ações:

Primeiro: Se perdoar;

Segundo: Romper com o ruído emocional (identifique quais foram os comportamentos que geraram os ruídos);

Terceiro: Enxergar a raiz do problema;

Quarto: Contar a melhor história;

Quinto: Pedir perdão para o seu amor.

Vídeo: Por que não consigo perdoar?

O movimento: Não julgue a outra pessoa.

Lembre-se sempre que todo ato de julgamento ao erro do outro, é um ato de julgamento a sua vaidade, a sua insegurança. Então, não deixe que isso seja o que domina o seu coração.

- ✓ Você está julgando a pessoa ou a ação dela?
- ✓ Como você se sente quando é julgado?

Vídeo: Você deve esquecer ou reconquistar?

O movimento: identifique o real motivo que você quer reconquistar.

Se pergunte:

- ✓ Quero reconquistar meu amor para provar algo a mim mesmo e assim alimentar meu ego?
- ✓ Já estamos há 6 anos juntos, não quero jogar esse tempo fora, por isso procuro a reconquista?
- ✓ Quero reconquistar meu amor para pagar na mesma moeda e depois terminar?
- ✓ Quero reconquistar meu amor, pois não consigo ficar sozinho e minha vida é muito monótona?
- ✓ Quero reconquistar meu amor pois não aguento ficar sozinho?
- ✓ Temos muitos bens juntos e não quero sair perdendo?
- ✓ Temos filhos e não quero que eles cresçam sem uma estrutura familiar?

Se você responder essas perguntas positivamente, saiba que estes NÃO são motivos para reconquistar. O verdadeiro motivo para se querer reconquistar alguém é a escolha de amar.

Vídeo: Como saber a hora certa de superar?

O movimento: Defina uma data limite para realizar o processo da reconquista, por exemplo, até 2 meses.

Nesses dois meses você colocará todas as técnicas do curso em prática e tentará reconquistar seu ex amor.

Se neste período a outra pessoa continuar com a mesma mentalidade, ou não demonstrar interesse em reatar, siga sua vida. Minha sugestão é que você realize o processo da reconquista por até duas vezes.

Vídeo: Enfrentando seus medos

O movimento: Envie as mensagens, mesmo com medo.

Essas ações irão facilitar a sua reaproximação:

- 1) Lide com seus ruídos emocionais e entenda melhor os motivos que originaram o fim do relacionamento;
- 2) Pare de julgar o outro;
- 3) Peça perdão e se perdoe;
- 4) Construa a sua melhor versão, através dos seus movimentos;
- 5) Entenda que não importa o resultado, esse processo vale a pena ser vivido.

FASE 4

Vídeo: Instruções para as mensagens

O movimento: Estudar o que você não deve fazer durante o contato com o seu amor e saber como mandar as mensagens.

Dicas para colocar em prática:

- ✓ Faça perguntas abertas;
- ✓ Resgate assuntos que já conversaram e que você sabe que a pessoa gosta;
- ✓ Verifique se a pessoa está interessada na conversa;
- ✓ Use o humor a seu favor;
- ✓ Não demonstre que você está desesperado nem ansioso;
- ✓ Seja decidido e não espere pela outra pessoa.

Vídeo: Como escrever as mensagens para o seu amor aceitar um encontro

O movimento: Identifique o seu cenário para saber qual mensagem enviar após o contato mínimo necessário.

Cenário 1 - Não conversaram durante o período de afastamento e ESTÃO bloqueados nas redes sociais;

Cenário 2 - Não conversaram durante o período de afastamento e NÃO estão bloqueados nas redes sociais;

Cenário 3 - Conversaram durante o período de afastamento.

Vídeo: O encontro

O movimento: Estudar o que fazer durante o encontro para potencializar as chances de haver próximos encontros.

Dicas para colocar em prática:

- ✓ Mostre sua autoconfiança, a sua independência e o pensamento positivo;
- ✓ Vá arrumado, confiante e cheiroso! A linguagem corporal é bastante importante nesse momento;
- ✓ Lembre-se de experiências em comum ou assuntos que seu amor goste. Desta forma o clima entre vocês ficará muito bom. Motive a outra pessoa a falar dela mesma, fazendo-lhe perguntas;
- ✓ Reserve 10 minutos antes de sair de casa e visualize você tranquilo, seguro e tendo um momento incrível com a pessoa.

Vídeo: O segredo revelado para fazer o seu amor voltar

O movimento: Seja a melhor opção para o seu amor.

Como?

Viva reconhecendo a sua realidade, não julgue e busque sempre se desenvolver como ser humano. Não deixe sua vida ser guiada por problemas antigos, assuma as suas responsabilidades e seja AUTOR do seu movimento.