

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.