

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).