

**Pierwszy Krok do
Odzyskiwania
Dziewczyny**

Oto pierwszy krok do odzyskiwania dziewczyny.

Jeśli chcesz, aby między wami było tak jak kiedyś (mówię tutaj o chemii między wami) musisz odnowić uczucia między wami oraz przywrócić pewność, że pragniecie się nawzajem.

Do kogo czujesz największy pociąg?

Do piękności w stylu Moniki Bellucci? A może do kogoś, kto poraża inteligencją i poczuciem humoru? A może do tej, która ma dobre serce?

A co z Tobą? Co twoja partnerka uważała w Tobie za atrakcyjne? Może wyglądasz jak Brad Pitt? Może byłeś osobą bardzo towarzyską?

Musisz włożyć trochę czasu i energii w to jak wyglądasz i po prostu zadbać o siebie. Musisz to zrobić, jeśli chcesz, aby twoja ex znowu zainteresowała się Tobą. To trochę jakbyś tworzył lepszą wersję samego siebie dla niej, dzięki czemu będziesz miał dużo większą szansę, aby jej się spodobać i zrobić dobre wrażenie.

Pamiętaj, że to, co jej się w Tobie podobało na początku wciąż może ją znowu Tobą zauroczyć i przyciągnąć do Ciebie. To jest siła atrakcyjności i przyciągania, która kieruje ludzi do siebie. Nie lekceważ tego, co tutaj mówię i wierz mi na słowo, że jest to, aż tak ważne. Zmiana wyglądu jest pierwszym krokiem do odzyskania dziewczyny. Dlaczego?

SUPER HIPER ULTRA WAŻNE!!!

Jest jeszcze jeden inny **bardzo ważny** psychologiczny powód, dlaczego tak ważne jest aby popracować nad wyglądem, zanim zaczniesz odzyskiwać dziewczynę. Musisz inaczej wyglądać od tego jak wyglądałeś, gdy byliście w związku.

Musisz niejako przełamać rutynę i swój poprzedni wizerunek!

Dlaczego to takie ważne? Już tłumaczę

Masz czasami tak, że zapach albo jakieś miejsce czy nawet piosenka przyciąga stare wspomnienia. Dobre albo i złe. Przykładowo widzisz starego kumpla ze szkoły i od razu przypominają Ci się stare dobre imprezy. Nie wierzysz, to puść sobie dźwięk dzwonka szkolnego, to zobaczymy, o czym zaczniesz myśleć.

Ludzie nieświadomie łączą emocje z tym, co widzą czują albo słyszą. To jest podświadome zachowanie, którego nie kontrolujemy. Na początku twojego związku nie było takich powiązanych z czymkolwiek emocji. Nie kojarzyłeś np. jakiejś piosenki z tym jak pierwszy raz tańczyliście albo jakiegoś miejsca ze wspaiałą randką.

Oczywiście to samo dzieje się ze złymi wspomnieniami. Miałem kumpla który widząc wysoką blondynkę z długimi włosami natychmiast kojarzył ją ze swoją byłą i przygnębiało go to. Podobnie było z moją koleżanką, która od czas kiedy pogryzł ją pies panicznie boi się prawie każdego kundla.

Zwykle kojarzymy przyjemność z policzalnymi cechami, które możemy wymienić np. u drugiej osoby. To oczywiście jest super, kiedy w związku wszystko idzie dobrze. Wtedy te powiązane emocje pozwalają nam być razem nawet przy cięższych sytuacjach i trudnych chwilach. Widzimy uśmiech drugiej osoby i od razu dobrze się to kojarzy z tymi wszystkimi wspaniałymi chwilami, które razem przeżyliście.

W związkach, w których źle się dzieje to właśnie te złe emocje zaczynają brać górę nad dobrymi. Miły uśmiech zaczyna się kojarzyć ze złośliwym uśmiechem, kiedy Twoja dziewczyna wyśmiewa Cię. W rezultacie z czasem zaczynamy pozwiązywać te złe emocje z cechami charakteru tej drugiej osoby. Tak powstaje zwyczaj/ nawyk/ pewien wzór zachowania.

Przykładowo jeśli dziewczyna widzi Cię z piwem w ręku i wielokrotnie zachowywałeś się jak burak po pijaku, to od razu będzie źle się czuć kiedy tylko zobaczy Cię pijącego kolejne piwo. Jej umysł natychmiast będzie kojarzył fakty: piwo = chamskie zachowanie, którego ona nie znosi.

W tej sytuacji po prostu widzisz osobę i już złe uczucia i emocje zaczynają się spiętrzać. W związku z tym, że dziewczyna Cię zostawiła musisz przełamać ten „wzór. Dlatego, że po prostu zacząłeś się jej kojarzyć z czymś negatywnym.

Słyszałeś kiedyś takie słowa od dziewczyny:

„Rzygać mi się chce jak go widzę”

Jest to idealna ilustracja jak (prawdopodobnie) czuje się dziewczyna, którą chcesz odzyskać.

Nie pozostaje Ci zrobić nic innego jak przerwać ten wzór, zniszczyć go i przełamać. Polega to oczywiście na zmienieniu czegoś w sobie, żeby już nie kojarzyć się negatywnie.

Rozumiesz teraz, o czym mówiłem?

Dzięki temu właśnie, kiedy twoja była zobaczy Cię innego, odświeżonego „lepszego” nie będzie Cię źle kojarzyć. Dzięki innemu lepszemu wyglądowi ona nie będzie Cię kojarzyć z negatywnymi emocjami. Będziesz miał jak gdyby „czystą” kartę z psychologicznego punkty widzenia.

Jest to całkowicie nieświadome, bo podświadome, więc tym większy efekt dzięki temu uzyskasz. Ale to nie wszystkie bonusy płynące z zmiany i poprawienia swojego wyglądu. Dzięki temu, że lepiej wyglądasz lepiej się ubierasz itp. masz więcej pewności siebie i ogólnie jesteś atrakcyjniejszy, jako mężczyzna.

***„Zmień swój wygląd, żeby nie kojarzyć się negatywnie
dziewczynie, którą chcesz odzyskać”***

Zacznij od ciała

To najłatwiejsza część Twojej metamorfozy i jednocześnie taka, która przynajmniej powinna dać największe rezultaty. Kiedy twoje ciało jest zdrowe, masz więcej energii, jesteś pewniejszy siebie i lepiej się czujesz.

W zdrowym ciele zdrowy duch.

Być może przez to rozstanie wszystko Ci obrzydło. Przestałeś dbać o siebie i

żresz, co popadnie. Chipsy, pizza pijesz piwsko albo coca cole oglądając bez sensu telewizje. Może i wręcz przeciwnie od rozstania straciłeś apetyt i jesz dwa łyki wody na śniadanie obiad i kolację paląc przy tym 3 paczki fajek.

Niezależnie, co się z Tobą dzieje nic z tego nie pomaga Ci odzyskać byłą. Jeśli chcesz rezultatów musisz zwalczyć to, co sprowadza Cię w dół.

Przygotowałem ten rozdział właśnie specjalnie pod tym kątem. Mało tego ten rozdział pomoże Ci też walczyć z depresją i beznadzieją, która prawdopodobnie Cię zaatakowała po rozstaniu.