

JOANNA FERRERO SOCÍAS CREADORA DE EXPERIENCIAR

CON PROLOGO DE CIPRI QUINTAS

ESTOY HARTA DE EN LIGAR INTERNET

BORN
TO BE
LOVED



DEJA ATRÁS LA DECEPCIÓN CON
FUCKERS O "BUENOS DÍAS,
PRINCESA" FALSOS; Y DESCUBRE LOS
SECRETOS PARA ENCONTRAR ESA
PERSONA ESPECIAL PARA TI.



ESTOY HARTA DE LIGAR EN INTERNET

Deja atrás la decepción con fuckers o “buenos días princesa” falsos; y descubre los secretos para encontrar esa persona especial para ti

Prólogo de Cipri Quintas

Descubre el poder que hay en ti

Joanna Ferrero Socias

ESTOY HARTA DE LIGAR EN INTERNET
DEJA ATRÁS LA DECEPCIÓN CON FUCKERS O “BUENOS DÍAS PRINCESA” FALSOS; Y
DESCUBRE LOS SECRETOS PARA ENCONTRAR ESA PERSONA ESPECIAL PARA TI

Prólogo de Cipri Quintas

COPYRIGHT

Todos los derechos reservados. Esta obra puede ser sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte de la autora. Este material no puede ser publicado, copiado, reproducido o redistribuido. Esta copia está reservada y es propiedad de LIGAR EN INTERNET.

Cualquier uso de este material o cualquier parte de su contenido, especialmente la copia y la distribución de los textos o fotografías por cualquier medio mecánico o electrónico, incluso en otro idioma, sin autorización por escrito de la autora en ligareninternet@experienciar.es de LIGAR EN INTERNET, está terminantemente prohibido.

Esta publicación contiene opiniones e ideas de la autora. Su intención es ofrecer material útil e informativo sobre el tema tratado. Las estrategias indicadas pueden ser o no apropiadas, no se garantiza ningún resultado en particular. En caso preciso se deberá acudir al profesional correspondiente en psicología, psiquiatría, neurología. Por tanto, las partes implicadas en el libro niegan cualquier responsabilidad por obligaciones, pérdidas o riesgos, personales o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquier parte del contenido del libro.

Título original: Estoy harta de ligar en internet.

Diseño de portada: Cecilia O'Donnell.

© Joanna Ferrero Socias 2019

Autoedición

Papel libre de cloro, papel ecológico.

AGRADECIMIENTOS

A mis hijas, mi mayor tesoro, que me han dado su tiempo para escribir ésto. Para que en un futuro no se sientan confundidas, sino bien con ellas mismas. Y elijan, en consecuencia, un buen amor.

A todas las mujeres inteligentes, que valen un tesoro, que se apasionan y sueñan de película, y a las que creyeron que el amor no era para ellas.

A todos esos hombres que aman bien, cariñosos, expresivos, comunicativos, empáticos, detallistas y, en especial, a los que me mimaron.

A mis amigos, que creen en mí hasta en el proyecto más sorprendente.

A mi padre, que gracias a él soy como soy.

A mis hermanos,

por dejarme aconsejarles y porque les adoro, aunque no me hagan caso.

A mi madre, apasionada de la vida y los pequeños detalles que renunció al amor tras una gran herida, por ser lo más, la mejor persona que conozco y la más positiva; mi mejor modelo.

A ti, seas mujer u hombre; por tomarte este tiempo de seguir aprendiendo, tomando acción y poniendo intención en conseguir tus sueños trabajando en ti.

Indice

PRÓLOGO

A.- EMPEZAMOS

A.1. INTRODUCCIÓN

A.2. EMPECEMOS LA AVENTURA

A.2.1. ¿Para qué te puede servir este libro?

A.2.2. ¿Qué necesidad tengo yo de escribir este libro?

A.2.3. Esta es mi historia con las Apps

A.2.4 Para quién es este libro

A.2.5 Para quien NO es este Libro

A.2.6 Rechazo al método NetLoving

A.2.7 Quién soy yo

A.3. NOTA PRÁCTICA

A.4. CITAS ON-LINE O NO EXITOSAS

A.4.1. El embudo del amor será algo así

A.5. GESTIÓN DE TIPO DE HOMBRES Y TIPO DE APEGO

A.5.1. El fucker

A.5.2. El guay

A.5.3. El que no sabe y fluye según sus necesidades

A.5.4. Según tipos de apego

B.- ANTES 58

B.1. TU YO. LEYES UNIVERSALES

B.1.1 Tú eres así

B.1.2 Mis amigos dicen que soy...

B.1.3 Tú qué aportas

B.1.4 Describe tu yo opuesto

B.1.5. Tu seguridad

B.1.6. Tu estilo

B.1.7. Tus buenos hábitos

B.1.8. Tu rutina vital para quererte

B.1.9. Tus ciclos

B.1.10. Tus creencias. ¿Qué creencias te están limitando?

B.2. ÉL

B.2.1. Perfil soñado. Lista de Mary Poppins

B.2.2. ¿Cómo quieres sentirte con él?

B.2.3. ¿Cómo te gustaría que te sedujesen y qué sentirías si así fuera?

B.2.4. ¿Qué quieres construir o tener en tu vida con esta persona que está por venir?

B.3. RECAPITULANDO CREENCIAS Y REPROGRAMACIÓN

C.- DURANTE

C.1. ALTA+ PÁNICO ONLINE. APPS

C.1.1. Agobio-exposición-vergüenza

- [C.1.2. Que Apps utilizar](#)
- [C.1.3. Tu perfil bien optimizado](#)
- [C.1.4. Selección de personal profesional](#)
- [C.1.5. Empezamos a chatear: que surja el feeling o bye-bye...](#)
- [C.2. COQUETEAR, LIGAR](#)
- [C.2.1. Tu seducción](#)
- [C.2.2. Técnicas para aprender a coquetear](#)
- [C.3. ¿QUEDAMOS?](#)
- [C.3.1. Pagar o no ar](#)
- [C.3.2. Mantener](#)

[D.- DESPUÉS](#)

- [D.1. TRAS QUEDAR... ¿Y AHORA QUÉ?](#)
- [D.1.1 Tras el café](#)
- [D.1.2. Tras la intimidad](#)
- [D.1.3. Sexualidad](#)
- [D.1.4. Seguir chateando](#)
- [D.2. QUÉ LES GUSTA A LOS HOMBRES. QUÉ QUEREMOS NOSOTRAS](#)
- [D.3. LA PENA, LA INSEGURIDAD, EL VACÍO VITAL](#)
- [D.3.1. ¿Por qué estoy triste? ¿Qué siento?](#)
- [D.3.2. Para cuando todo se tuerce... ¡ya tengo la solución!](#)
- [D.3.3. Tus salva-momentos chungos](#)
- [D.3.4. Ghosting, orbiting, cubbing y hacer un Gatsby](#)
- [D.3.5. Etapas por las que pasarás en las Apps](#)
- [D.4. ETAPAS DE UNA RELACIÓN](#)
- [D.4.1. Atracción](#)
- [D.4.2. Incertidumbre](#)
- [D.4.3. Exclusividad-compromiso](#)
- [D.4.4. Felicidad-guítalo para que seáis felices los dos](#)
- [D.5. PASAR DE LA ETAPA DE INCERTIDUMBRE A LA DE RELACIÓN](#)
- [D.6. TRIUNFA EN EL AMOR TENIENDO RELACIONES SATISFACTORIAS](#)
- [D.6.1. Resolver conflictos con éxito](#)
- [D.6.2. CÓMO DECIR bye-bye](#)
- [D.6.3. Secretos de una madre divorciada](#)
- [D.7. MÁS DATOS PRÁCTICOS](#)

[E.- THE HAPPY END](#)

- [E.1. MOODBOARD O PANEL DE INSPIRACIÓN](#)
- [E.2. BARÓMETRO DE LA COMPATIBILIDAD](#)
- [E.3. AGRADECIMIENTOS Y ÚLTIMOS DESEOS](#)
- [E.4. ¿ME AYUDAS? TENGO UNA MISIÓN PARA TI](#)
- [E.5. NOTA PERSONAL PARA TI](#)
- [E.6.- SOBRE LA AUTORA](#)
- [E.7.- BIBLIOGRAFÍA](#)

PRÓLOGO



Este libro es mucho más que una herramienta para aprender a querer queriéndose. Es una historia vital, en la que la autora tiene la gran generosidad de ofrecer su experiencia y sus sentimientos al servicio del aprendizaje de sus lectoras. Con *Estoy harta de ligar en internet*, caminarás junto a Joanna a lo largo de todo lo que ella ha ido viviendo y de aquello que le ha enseñado a conocerse mejor y a romper, uno por uno, todos sus miedos frente a las relaciones, incluyendo las virtuales.

Vivimos en una sociedad en la que todo el mundo opina; mucho más cuando hablamos de relaciones sentimentales, seguramente una de las cosas más opinables que existen. En ocasiones, las experiencias que escuchamos no son del todo reales. ¿Cuántas personas se atreven a confesar sus verdaderos sentimientos? A menudo nos dejamos influir por las nociones preconcebidas por los roles adoptados por el hombre o la mujer, o por lo que imaginamos que debería ser una relación de pareja ideal. Joanna utiliza dos armas muy importantes que ayudan a conseguir en este libro un resultado tan brillante: la honestidad y la valentía, puesto que hay que ser una mujer muy valiente para hablar tan abiertamente del amor a través de sus propias vivencias sentimentales.

La autora habla de la importancia de quererse a una misma para poder encontrar esa relación sana y completa y poder vivir el amor de una forma en la que sume. Además, enseña la forma de quererse para lograr ese fin, sin dejarnos llevar por pensamientos preestablecidos, por el qué dirán, por una visión negativa de nosotros mismos o por un perfeccionismo tan irreal como innecesario. Ella utiliza su talento y, sobre todo, sus experiencias vitales para enseñarnos a elegir de corazón a esa persona que nos complementa, superándonos siempre, pero sin dejar nunca de ser auténticos. Una enseñanza que ella ha definido como #Netloving.

Un manual nunca te va a dar una solución definitiva, pero te puede empujar a encontrarla. Para hacerlo bien solo hay que hacer una cosa: ponerse a ello. Así lo hizo Joanna. Si tú también deseas enriquecer tu vida, te invito a que te des una vuelta por este libro y aprendas con él la forma adecuada para lanzarte a perseguir tus objetivos. Coincido con Joanna en su forma de ver las relaciones, al igual que, en *El Libro del Networking*, explico cómo relacionarse con éxito y obtener un retorno profesional, económico y personal llegando al alma de las personas, la autora también apuesta por utilizar el corazón para abrirse a conocer a gente maravillosa que puede enriquecer nuestra vida.

Sin duda, esta es la forma de relacionarse, mirando a los ojos a las personas, leyendo a través de su mirada y de sus gestos, pero siempre sin miedo. Es la primera lección de este libro: aprender a que ni el miedo, ni la vergüenza, ni la falta de autoestima sean obstáculos para conseguir ser más felices. Poco a poco y a través de vivencias y ejercicios, Joanna nos lo va explicando en esta maravillosa obra. Si eres capaz de leerlo estoy seguro de que encontrarás esa invitación a lanzarte porque el riesgo está en no hacerlo, en perderse vivir esa experiencia.

Las redes sociales y las nuevas aplicaciones móviles están creadas para cubrir un anhelo: el anhelo a las relaciones. En este contexto, hay una visión fundamental que Joanna y yo compartimos. Ambos tenemos claro que las tecnologías son una poderosa herramienta para acercarnos a otras personas con las que quizá nunca nos hubiéramos cruzado, pero estas tecnologías nunca van a garantizar el éxito, porque este se encuentra solo dentro de nosotros mismos. Que la comunicación 2.0 siempre estará al servicio de la 1.0, que ninguna tecnología

sustituirá nunca a los gestos, las miradas, los abrazos porque son ellos los que conforman el amor de todas las clases. Las relaciones virtuales no son más que el camino, el punto de partida.

Y eso es precisamente lo que, a lo largo de este maravilloso viaje que propone este libro, vas a aprender: que hay que saber romper barreras, dejarse llevar y, sobre todo, que conocer el valor que hay dentro de ti es lo que te hará llegar hasta aquello que quieres conseguir.

Cipri Quintas.

A.- EMPEZAMOS



A.1. INTRODUCCIÓN

Hola, soy Joanna Ferrero Socias y lo que hoy te voy a contar aquí es algo que he vivido, he practicado y he puesto en marcha. Mi experiencia. Todo esto me ha llevado a pasar momentos de alegría, seguridad, tristeza, amor, dependencia, placer, inseguridad, duda, divertimento y, sobre todo, de crecimiento personal.

Quiero dejar claro que admiro a los hombres y que he descubierto en los últimos meses que, sencillamente, tienen otro mapa mental y manera de comunicarse; y que somos a la vez más iguales de lo que creemos, queremos sentirnos amados y cuidados sin desconfiar; y, sobre todo, que cada uno de nosotros tenemos una manera de amar, una manera de expresar lo que hemos vivido con respecto a la ternura, diferente apego.

Así que, combinando género, educación, sexo y manera de amar se hace difícil congeniar de manera tranquila, y la incertidumbre a veces duele. Pero, si aprendes a priorizarte, **a saber qué quieres tú, analizas y valoras qué hace el otro, verificas si coincide o no con lo que tu quieres, todo se hace más sencillo.** Y saber esto lo cambia todo...

Lo que te voy a contar quiero que no lo creas, pero estúdialo como si tu vida dependiera de ello. Nuestro mayor obstáculo es lo que creemos que ya sabemos. Cuando la clave está en aprender sin parar, para crecer con implicación y compromiso. Este libro y sus ejercicios deberías estudiarlos porque no sólo te van a servir para amarte y amar, sino para otros ámbitos de tu vida.

Vamos a hablar de un mundo físico, mental, emocional y espiritual. Porque el amor no es el problema, el problema está en las raíces de lo que crees, y lo crees porque te lleva tu mente, que crea sentimientos que impactan en acción y te dan resultados no esperados.

El subconsciente que elige el 95% de las acciones que haces siempre quiere coincidir con lo que crees.

Así que tu realidad solo cambiará cuando cambien tus pensamientos, para que impacte en tu realidad y domines el miedo, además de elegir con todo tu corazón, y pongas intención en lo que quieres conseguir de manera estratégica.

Todo lo que te voy a enseñar de afirmaciones, meditaciones, declaraciones... sin acción no va a cambiar nada. El positivismo está bien, pero hagamos positivismo poderoso y vayamos a por nuestro objetivo sin que nada ni nadie nos pare. Hagamos que sea inevitable el éxito.

Así que te tengo que decir que sin saber las reglas del juego te puede ir bien, regular o fatal; pero, oh, ¡si las sabes!... Entonces podrás disfrutar, fluir y amar desde ti, no desde el otro. Sabiendo que solo estás bien y que sólo cambiarás tu condición por algo que mejore tu día a día.

Ellos también se forman (y más de lo que crees) para entender nuestro idioma y conseguir lo que ansían: a ti.

Si has comprado este libro es porque eres apasionada, quieres sentirte querida y, aunque hasta ahora has tenido momentos wow y otros plof, quieres hacerlo sin dejar de ser tú. Has decidido confiar en lo que te voy a contar a corazón abierto para descubrir una idea de lo más sencilla y que tal vez hasta ahora nadie te había dicho o no había calado en ti. En esa idea se resume todo lo que te voy a contar y es la siguiente: **La solución a todo está en ti, en quererte, en no esperar nada de nadie, en cultivarte y en cuidarte para conseguir la seguridad que necesitas. Gracias a ella, podrás disfrutar de todo lo que te traiga la vida, dejar de pensar para controlar y fluir.**

Tú eres lo más valioso que tienes. Pero para conseguir este resultado vas a tener que ahondar en ti. Conocer te.

No hay nada más atractivo para un hombre que una mujer interesante, divertida y segura en su piel. Lo que seduce es la actitud, la seguridad y autenticidad y no el físico, seduce lo que haces sentir al otro. Aunque por supuesto lo visual es lo primero que verá.

Si consigues alcanzar lo que te propongo en mi idea-resumen, podrás construir la relación bonita y fuerte que siempre has deseado, en la que te sentirás valorada y tendrás tu propia chispa. Sólo vacía tu mente para que entren cosas buenas y nuevas. Esto va más de desaprender. Déjate ir, ríndete (en el sentido de deja de controlar, sólo fluye a ver por dónde te lleva la tendencia vital, vive como espectadora y a la vez toma acción. No desde el controlar sino desde el ser como eres, natural) porque si es para ti, así será, pero si no, aunque intentes controlar, si no es para ti no lo será. Flow... with the flow...

Todo lo que te voy a contar aquí puede aplicarse tanto a mujeres solteras como en una relación. Las reglas son las mismas y el objetivo también: **estar feliz junto a un hombre no para que te complemente**, porque tú sola ya eres completa, **sino para que te aporte, te haga volar más alto aún, sino que te deje la pista**. Crecer junto a otro **que te haga crecer, que te amplifique**. Porque **si te aminora o no creces, estás decreciendo** y hemos venido aquí para brillar.

La manera en que los otros te ven es un reflejo de cómo te ves a ti misma. Por eso sentirte bien, segura, es una excelente manera de empezar todo en la vida. Esa es la razón por la que **invertir en ti es tan importante**, pues **saber cómo ves la vida a partir de tus pensamientos** (y, si hace falta, cambiarlos) debería ser el máximo objetivo de este libro. **La consecuencia de todo ello será que te quieras tú y, por consiguiente, te quieran bien**.

Cree en tus cualidades, descubre cómo te colocas en este mundo, fórmate, conoce qué gente te rodea, qué quieres en tu vida y qué no. **Ten el control de tu vida**, porque no eres una actriz secundaria, sino la directora y protagonista. ¡Eres un tesoro!

Cuando algo no funciona en tu vida como quieres, es porque no estás manejando la información adecuada. O, tal vez, estás utilizando información falsa, así que tendrás que seguir formándote.

Abusa de la autoconfianza y maneja los juegos primitivos de control y seducción al inicio de cualquier relación, mantén una postura **independiente, fuerte y con iniciativa** para elegir primero, para mostrar desde el inicio que tienes las cosas claras. Todo esto hará que **te salgas del rebaño de la sociedad**, que te diferencies de los que están domesticados para hacer sólo lo que se debe hacer. Salirse del tiesto es muy sano y sienta fenomenal ¡Verás!

No esperes a que las cosas se produzcan, provócalas. Te pongo un ejemplo:

A una de mis citas, que vivía en Bilbao, le sugerí pasar un fin de semana en su tierra aprovechando que yo tenía que ir a Donosti. Le informé que estaría allí por trabajo y, de manera juguetona, le pregunté si no me iba a invitar a pasar el fin de semana en una casa rural por esa zona...

El efecto sorpresa es poderoso.

Capitaliza tu tiempo, observa bien qué tiempo inviertes en el otro y, a cambio, qué recibes, porque si inviertes de más corres el riesgo de que tu cuenta se quede en números rojos... Y define tu capacidad de estar en una relación sin preocupaciones, culpas o necesidad. Esto es valorarte a ti misma.

Haz que tu vida sea tan interesante que no tengas tiempo de necesitar a nadie, de darle

vueltas a la cabeza ni de focalizarte en alguien que ni conoces ni sabes a dónde te llevará.

Haz notar que eres única, que no tienes expectativas, que algunos pequeños defectos no te importan, que tus cualidades son evidentes, hazte valer. Y, sobre todo, elogia sin parar, y no te olvides también de elogiarte a ti misma.

Esto va de reprogramar, conocerte y reactivar. Teniendo una vida tan interesante que cuando llegue tu amor ni lo esperarás.

Te pido de corazón que no te creas nada de lo que te cuento, ¡sólo experimentalo!

A.2. EMPECEMOS LA AVENTURA

No te he contado que yo nunca pensé adentrarme en esta aventura. Durante meses tras mi divorcio estuve fines de semana encerrada en casa, feliz, deshaciendo cajas de la mudanza, hasta que tuve que salir del cascarón, y es increíble la aventura de autoconocimiento que me esperaba y, en resumidas cuentas, lo que he descubierto es que el mayor secreto del cambio está en cómo nos hablamos. Así que la clave de todo es **controlar tus pensamientos**, tener seguridad en ti y confiar en que lo podrás hacer y conseguir.

¿El qué? Pues tu objetivo, lo que tú quieras.

Esta es la razón por la que, en primer lugar, voy a hacer hincapié en tu seguridad. Y voy a darte herramientas para conseguirlo¹. Pero, antes, te voy a contar algunos puntos útiles sobre este libro:

¹ Todos los hombres con los que yo he quedado en esta etapa, y en la que se basa parte de este estudio, han sido encantadores, educados, y les estoy muy muy agradecida por el buen rato que he pasado. Quedé con cada uno de ellos porque realmente me apetecía, porque en un primer momento me interesaron, no solamente para aportar información a este libro.

A.2.1. ¿PARA QUÉ TE PUEDE SERVIR ESTE LIBRO?

Básicamente, para quererte, cuidarte, ser más feliz, sentirte inspirada... Para perder el miedo a mostrarte y que otros te aprecien o rechacen, vivir con más pasión desde la emoción y el corazón, estar conectada a ti y a lo que quieras conseguir, y, sobre todo, para divertirte en el camino hasta tu norte, tu objetivo: estar bien contigo misma y atraer mucho amor.

El sube y baja que supone meterse en una app de ligoteo o abrir la veda en verano, otoño, invierno o primavera para conocer gente, puede ser como un parque de atracciones. Como dice Eduardo Llamazares “Esa parte personal que todos debemos cuidar y enriquecer. Donde hay también mucho sufrimiento oculto y normalizado”.

Aprende a brillar con este método. De la decepción a la ilusión. Con mi método NetLoving

A.2.2. ¿QUÉ NECESIDAD TENGO YO DE ESCRIBIR ESTE LIBRO?

Realmente, ninguna. Pero pensé ¿y si esta travesía que yo he hecho le sirve a alguien? No se habla demasiado, aparte de en las canciones, de qué sentimos y cuánto se disfruta y sufre amando. Así que aquí va, a corazón abierto lo que he aprendido para que, si lo crees oportuno, lo uses y consigas vivir con mucho amor, amor del bueno. Son todos mis apuntes y conocimientos que quiero pasarte a ti. Compuesto por mis experiencias vitales, profesionales y de leer mucho.

Ahora con perspectiva me doy cuenta de cómo estaba yo hace tan solo unos meses: pendiente de uno de mis mejores amigos, muriéndome de idealización. Porque era alguien cercano y de fiar, debido al miedo que tenía de exponerme y salir al exterior. Fue una decisión inconsciente, casi automática, y se vio alimentada años atrás, cuando no podía ser. O tal vez no fue tan absurda y aquello me llevó a esto, y tal vez a otras cosas más adelante... Nada ocurre por casualidad en nuestras vidas, “todo son causalidades”, dijo mi amigo/primo José Antonio, y tal vez esta fue una de las importantes. Uno de esos cambios, un no inesperado que te cambia la vida a mejor.

No quería salir al mundo porque me daba miedo que me lastimaran, así que, inconscientemente, me dediqué a idealizar a quien tenía más a mano para entrenarme en esta nueva etapa con alguien de confianza, alguien con quien un día pudo surgir algo y no surgió; y así lo elevé a la enésima potencia a base de repetición.

Me enamoré hasta las trancas, sí y llegó un día en que se lo conté directamente; sí, el pobre casi muere del susto sentado en el sofá de mi casa, y seguramente haya leído este libro o me haya ayudado con este método. Porque ya nos hemos reído bastante con la situación...

Todos tenemos historias buenas, malas y regulares que contar, que nos llevan a tomar decisiones, aprender y avanzar. Y cada relación, o no relación, incluso la más patética del mundo (me pongo yo como ejemplo), te enseña cosas para aplicar a la siguiente relación. Así que observemos y avancemos. No hace falta flagelarse, lo importante es reírnos de nosotros mismos. Lección aprendida, solución y ¡next!

Cuando te repites una cosa varias veces puedes enamorarte, desenamorarte, amar u odiar. Así que utilicemos esta técnica para algo que nos sirva, no para ponernos pedruscos por el camino. Si yo pude tener la visión más nítida en ese momento a base de repetición, de que estaba enamorada, se puede conseguir todo. Solo hace falta creer.

Por supuesto, una vez que entré en circulación, todo aquello se desvaneció y él volvió a ser solo mi amigo, como siempre lo había sido. Y ahora, mi mejor amigo. Y ni que decir tiene que esto ocurrió hace meses, cuando mi visión estaba tan acotada por el miedo paralizante que no veía nada más, quería no arriesgarme y empezar nueva etapa con algo casi familiar.

En medio del divertimento de poner nervioso a mi amigo y de las medio calabazas muy aceptadas que recogí sin más (creo que influenciado por su contexto personal en ese momento y por una mala experiencia suya anterior. No me podía imaginar qué acontecería meses después con esta historia, que me daría la señal de que los tiempos en las relaciones son muy importantes. Qué bonita es la amistad, que ésta también puede ser con un hombre, que este método funciona y la señal de que ya podía acabar este libro) y así, decidí abrirme al mundo. Segura, abierta a tropezar y aprender.

Tenía varias opciones que no me acababan de convencer, así que la opción era quedarme en casa, conformarme con lo que tenía a mano o salir de marcha con una vergüenza terrible y siendo

incapaz de mirar a nadie a los ojos (no fuera a ser que le gustase a alguien). Es decir, lo mismo que me ocurría años atrás, pero que tras un largo noviazgo, más edad y un matrimonio ya tenía olvidado. También podía salir a por todas a jugar y tal vez triunfafracasar o fracasatriunfar: arriesgarme, vamos, y exponerme a lo que viniese.

Y así lo hice, empecé tímida, aterrada e inexperta en todo. Y como la adversidad y el no controlar me pone, y siempre busco un sitio seguro donde estar, me puse a investigar... Y de aquello nació esto que lees. ¿Qué te parece? Además, como me dedico al marketing online y a asesorar a clientes sobre cómo ganarse la vida haciendo formación online, pues para mí fue algo como natural, además, del impulso de mi amigo Fernando animándome a hacerlo, inspirándome en un curso de ligar online canadiense, y el mayor patrocinador, Hotmart, de mi empresa, Experienciar, que me dijo “esto sirve en otros países y funciona, comparte tu experiencia, ayuda al máximo número de personas y a ver qué pasa...”

Para mí, la apertura al mundo de las aplicaciones ha sido tan divertida, dura e inspiradora que solo quiero que las mujeres que estén como yo estaba, buscando el amor, decepcionadas, incrédulas o tras una ruptura, salgan a comerse el mundo, a disfrutarlo y a saborearlo. Eso sí, sabiendo las reglas para no caer demasiadas veces en el abismo de la inseguridad y la dependencia emocional.

Tal vez sea la primera vez que sales de tu zona de confort y te metes en apps de ligoteo, sales con grupos nuevos de amigos o te apuntas a ese grupo de senderismo al que llevabas años queriendo asistir; tal vez ya has probado las apps y te has salido porque solo te reportaban decepciones y frustración al no entender cómo iba eso. Yo hoy te voy a contar lo que he vivido, así como lo que he leído y estudiado en un montón de libros sobre este asunto y puesto en marcha y experimentado, ¿te cuento?

Me voy a centrar sobre todo en el tema de las aplicaciones de ligar, pero esto se puede aplicar a cualquier situación. De hecho, estas apps son un muy buen training para empezar a hacer callo y, finalmente, brillar. Y me he encontrado gente maravillosa. Recuerda que las apps son un reflejo de la sociedad, así que hay de todo. Sólo que yo en mi vida offline sólo elijo hablar con gente de maja a maravillosa así que en online hago lo mismo. Y como este concepto es abstracto y poco medible, depende de ti valorar.

Hacer cosas diferentes supone alegría y miedo, mucho placer, risas, nervios, y también alguna decepción y tristeza que, al fin y al cabo, te harán crecer, aprender y seguir hacia adelante más curtida y sabia, con mejor autoestima y feliz por este crecimiento. Eso sí, **si algo sale mal o no como esperas tienes que dejar de echarle la culpa a los demás y asumirla tú**. Y decidir si sigues ahí o no. Es tu responsabilidad. Deja el victimismo y vamos a jugar bien en esta vida bonita que nos ha tocado.

Somos un reflejo de nuestras acciones y decisiones, así que te voy a dar herramientas para que cojas, lo que tengas que coger con cariño y vayas hacia adelante. ¿No me crees? ¡Sigue leyendo y verás!

He de confesar, siendo muy sincera, que utilizar las apps de ligar y las redes sociales me ha ayudado a conocerme, a saber qué quiero y a tomar decisiones; por todo ello, les estoy muy agradecida. Además, me han ayudado a... ¡levantarme cuando las cosas no salían como esperaba, y a tomármelas con deportividad y disfrutar más, sin más! ¡A reírme si me había arrastrado más de la cuenta o me había pasado de digna! Esto va de aprender.

La vida está para divertirse, para dejarse querer por quien tú quieras. Te voy a contar mi más sincera experiencia y voy a sumar a esta la información de libros que he leído para ver cómo

funciona todo esto y ponerlo en práctica.

Me he dado cuenta, de que **ligar tiene poco que ver con lo que nos cuentan en las películas y mucho de juego, divertimento, estrategia, disfrute, control y autoestima**. Y, sobre todo, es políticamente poco correcto, tenemos aún paradigmas culturales de otras épocas y esto va de autoconocimiento.

Sé tú; natural, a veces entregada y otras supercortada o demasiado directa, porque eso es lo que te sale. Pero, ante todo, sé tú, segura e independiente. Porque tú sola ya eres suficiente.

A.2.3. ESTA ES MI HISTORIA CON LAS APPS

Cuando empecé esta aventura hace un año y medio nunca pensé lo que iba a vivir, crecer, entretenerme y sufrir al meterme en el mundo de las citas.

Tras mi divorcio, necesité meses de reconstrucción vital, mudanza, soledad y silencio para estar conmigo misma. Hasta que me fijé en el amigo platónico, se lo dije, me quitó un peso de encima y empecé a ser yo misma, o eso creía...

En aquel desierto de años, de repente sentí el impulso de querer salir, de gustar, de volver a vivir aventuras adolescentes con, ahora, 41 años. De sentirme sexy. No sabía dónde me metía, pero sí sentía que tenía que hacer algo diferente.

Había constatado que no sabía coquetear porque nunca lo había hecho, o eso creía yo. Quería de nuevo sentirme viva, así que, aprovechando que una amiga venía de visita y nos íbamos a reunir diferentes amigas solteras (y otras que no lo eran), les pregunté que cómo iba eso del mundo de las aplicaciones. Y así me aconsejaron dos que eran más de fiar (ja, ja): AdoptaUnTío y Happn. Así que me lancé a ver qué pasaba y las interacciones no se hicieron esperar: avalancha de peticiones y match (cuando alguien a quien tú le das un like y te lo devuelve), pero espera, espera...

Empecemos por el principio.

En el inicio me planteé si poner mi nombre y una descripción (como se debe hacer) o tener un perfil bajo, hasta que me dije ¡si juego, juego! y rellené todo el perfil en AdoptaUnTío y lo copié a Happn. Empecé a dejarme ver.

En medio de esto, surgió el escribir este manual para triunfar en el arte de gustar sin perder la dignidad. Este que tienes en tus manos. Inesperado también, y así empecé a investigar más y más. Una excusa perfecta para probar a hacer cosas, porque estaba en proceso de investigación. Con cada hombre que quedé lo hice porque me atraía, me parecía interesante o tenía algo. Nunca quedé por el mero encargo de escribir este manual. Todo lo que viví, lo hice de corazón. Cuando decidí escribir este libro, les sumé a esas dos aplicaciones una tercera donde estaba todo el mundo, el terror de las apps: Tinder, además de Edarling y Meetic.

Una vez uno de los pretendientes me dijo... eres como Dios, estás en todas partes... Si él supiera...

Los primeros días fueron muy estresantes, aunque yo hacía ver que estaba muy normal y que era divertido. Y así era, pero el exponerme a mí me cuesta mucho, y más para ligar. Para mí era (y es) como mostrarme dependiente o necesitada, y eso no me gusta nada. Ahora ya fluyo y me divierte mucho, pero ha tenido que pasar más de un año, dos vueltas y una relación para verlo así.

Hacía 14 años que yo no estaba en circulación, así que me di cuenta de que no me acordaba de nada, de que me sentía más mayor y de que era menos inconsciente y tenía más miedo al ridículo, al qué pensarán y a muchas otras cosas más... miedo al rechazo y a fallar.

En esta sociedad tan liberada para ellos, parece que ahora con estas apps nosotras también podemos elegir, pero no sé yo qué decirte... Creo que, si no sabes las reglas del juego, lo único a lo que te llevarán será a decepcionarte y a sentirte mal y un poquito más sola. Pero te lo voy a contar todo tras pasar por más paraísos que desiertos.

El solo hecho de darle al corazón de like me producía un estrés y una vergüenza increíble, y, cuando se producía un match, ¡esperaba que él abriese una conversación!

En AdoptaUnTío, Happn y Tinder, las conversaciones se empezaron a suceder: el francés ardiente, el clásico con experiencia, el policía ocurrente, el morenazo creativo, el tiarrón que seguía viviendo con su ex, el intelectual, el apasionado por la moda, el artista de buena familia, el productor con servicio a domicilio, el ingeniero excéntrico, el directivo en transición, el investigador resabiado, el opositor naval, el clon de un conocido, el cocinero interesante, el encantador desconfiado y el ingeniero además de arquitecto. OMG!

¡Qué de aventuras me esperaban, y yo que me lo quería perder!

En este camino, unas veces lo he pasado bien y otras no tanto, me he sentido muy muy deseada y alguna otra vez rechazada, pero, sobre todo, he aprendido a quererme mucho, a coquetear y a jugar. He crecido mucho ¡y me he reconciliado con lo que quiero y siento! He pasado un verano en primavera maravilloso, con acceso a un mercado de hombres a la carta con los que fui quedando, conversando y probándome a mí misma en medio de nervios, inseguridades, taquicardias incontroladas, risas, vergüenzas y más divertimento.

Lo más bonito que me dijeron fue que era «asombrosamente placentera», ¡y eso qué solo conversamos!... ¿No te parece increíble? O tal vez yo estaba muy faltita de todo... Pasar de no sentirme sexy y deseada en el punto de partida, a sentir con una conversación cómo alguien me miraba lleno de deseo. A mí me parecía de ciencia ficción. Yo venía de un desierto, con la autoestima tocada desde la infancia, y ahora me enfrentaba a un reto: conocer a hombres y, sobre todo, conocerme a mí misma, tratar de disfrutar al máximo y sufrir lo mínimo.

En este trayecto idealicé cada día al que más se lo curraba y el ranking iba cambiando al mismo ritmo que aparecían y desaparecían sin más, o dejaba yo morir la conversación. Al principio tenía tanta vergüenza que parte de mis conversaciones eran sobre trabajo y sobre lo novata que era yo en todo esto, dos cosas con las que me sentía cómoda: inseguridades en estas apps, miedo a la exposición y valía profesional. El coquetear entonces ni sabía yo cómo empezarlo.

Hoy, escribiendo estas líneas, no sé si he conocido al hombre de mi vida en estas apps, pero lo que sí sé es que ahora sé lo que quiero y cómo lo quiero, y he conocido a hombres muy interesantes. **Tengo la información adecuada para saber las reglas del juego y no quedarme decepcionada: si juego, me divierto, y si alguien desaparece no es por mí, sino por él.**

Hemos venido a pasarlo bien, a quererse bien y a sentirse aún mejor, así que, como los amigos, quien quiera pasar un rato conmigo que me cuide y aprecie y, del mismo modo lo haré, sino, bye-bye... Si aportas, sigamos adelante; si no aportas, aparta, que yo valgo mucho para perder el tiempo en imaginar qué podría llegar a ser.

La vida es una mesa de cuatro patas: amigos, familia, trabajo y amor. ¿Por qué vas a renunciar al amor? Es algo importante, pero si tú eliges bien. No te convienen hombres inseguros, inestables e insatisfechos. Hay que ser mujeres sensibles, seguras y soñadoras, y buscar que en ellos también estén esas mismas cualidades para brillar juntos. Porque la parte femenina del hombre en estos tiempos que corren es un valor en alza, así que nada de machos alfa: que ellos sean más sensibles y nosotras, más estratégicas. Para que aprendamos unos de otros y, sobre todo, para que disfrutemos siendo naturales, juntos o separados.

A.2.4 PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO.

Este libro es para quien quiera una relación no pasajera con un hombre. Para quien esté en una época de querer, o al menos, intente tener algo dilatado en el tiempo, no algo pasajero y después si te he visto no me acuerdo.

Para quien no tenga ganas de salir a ver qué pasa porque no tiene tiempo y prefiere acelerar el proceso de conocer a alguien y ver si funciona.

Para quien ya ha probado las citas on-line y no le han funcionado como esperaba.

Para quien nunca se ha sentido como una seductora natural, porque se muere de vergüenza o, simplemente, ha ido eligiendo de lo que se le ponía a tiro.

Para quien entre sus contactos no vea a nadie que le acabe de convencer y no quiera mezclar trabajo con relaciones.

Para la tímida, soltera, divorciada, viuda o separada con ganas de tener una buena compañía que sume, porque, sino, se queda sola, ¡aunque se esté de maravilla!

Para la que tiene miedo a exponerse y ganas de ganar tiempo al salir.

Para quien quiera aprender las reglas de la seducción, seduciéndose primero a una misma.

Para la que quiera tener acceso a mucha gente, haya tenido relaciones sin el final esperado, incluso para la que ya haya utilizado estas apps, pero no le haya ido bien del todo, o para la que ya ha fracasado y las ha dejado, decepcionada.

Para la que quiere citas gratificantes, sentirse segura, conocerse, sentirse estimulada.

Para la que quiere optimizar su tiempo, vivir aventuras y evolucionar positivamente.

Para la que no se conforma con su vida y, ya que está, quiere más cosas que sigan sumando felicidad a su vida; una persona que se queja poco y trata de hacer cosas nuevas para que se produzcan cambios positivos.

Para la que es responsable de su vida, no echa las culpas fuera y las asume; la que asume riesgos para conseguir grandes cosas.

Para la que se acaba de dar cuenta de que muchas cosas de estas aún no las hace, pero quiere empezar a hacerlas de una vez por todas.

Para la que está dispuesta a no buscar excusas y empezar a cuidarse.

Para la que quiere aproximarse al deporte, la meditación, el sueño y la alimentación saludable para sentirse aún mejor.

Para ti es este libro, estoy segura.

Mira esto, ámate a tope, por favor → **A LOS QUE SE AMAN** (<https://www.youtube.com/watch?v=idN3Oudn1XQ>)

A.2.5 PARA QUIEN NO ES ESTE LIBRO.

No es para ti este libro si buscas una cita de una noche y bye-bye, porque no vas a poner empeño en este método. Y está bien, pero no lo necesitas.

Para quien no quiere salir de su zona de confort porque ya es una seductora natural y le va bien, o tiene entre sus círculos de amistades y contactos algún que otro fichaje.

Para quien cree que no se merece nada de amor y sigue culpando a sus padres o a ese novio, a esa mala experiencia de la infancia. Va de víctima y no tiene fuerza ni ovarios para quererse de una vez por todas y trabajar en ello mentalmente, cuidarse ella durante una temporada y empezar a vivir la vida que quiere. Para quien se conforma con lo que le viene o con lo que se espera de ella.

Para quien ha decidido quedarse atrás o tirar la toalla, ¡aunque está cañón!

Para quien pasa de buscar ayuda y se cree lo que le han dicho, en vez de brillar de una vez por todas.

Si tú eres así, aún puedes cambiar. Ya que me he tomado la molestia de escribir este libro, me encantará que lo aproveches para que saborees la sal de la vida y te diviertas. Porque, si haces lo que te cuento, lo vas a pasar muy muy bien y tal vez consigas lo que siempre has deseado: alguien que te quiera bien y de verdad con complicidad, y todo a través de enamorarte de ti misma.

A.2.6 RECHAZO AL MÉTODO NETLOVING.

Si eres de las que se dice: «No me va a servir», «Yo ya intenté quedar y no hubo manera», «Los que me gustan no me hacen caso», «Paso, no quiero arriesgarme a perder de nuevo la dignidad y que no salga bien», etc., te tengo que decir, amiga, que quien no se moja el culete no vive, no disfruta.

Es como estar en la barrera sin disfrutar de las cosas divertidas, permaneciendo en el «por si acaso». Es como vivir teniendo otitis en la sombra de una piscina, sin tomar el sol, sin mojarse, sin nada, ¡y sin tener otitis! Muy aburrido, ¿no?

Y te lo dice una que es la cautela personificada, que hasta para hacer una locura se lo piensa y que para fluir se tiene que dar al zumo de uva destilado o proponerse a ar la vena mental y dejarse llevar como en una montaña rusa. Pero todo es practicar... Te lo dice una que tiene pánico al dolor, que es PAS (persona altamente sensible), que se enamora del pajarillo que le dice pío pío si se lo dice en el tono adecuado. Y que sufre como nadie.

Pero, baby, estamos aquí para jugar y divertirnos, así que, sin ser una loca de la vida, déjate seducir y, sobre todo, ten claro qué quieres tú, vive y sedúcete para gustar de verdad desde tu seguridad.

¡Yo te lo cuento todo de pe a pa! ¿Te vienes? ¡No tienes nada que perder y mucho que ganar!
¡Vas a ligar más que en tu vida y solo divirtiéndote, siendo tú y queriéndote como nunca!

A.2.7 QUIÉN SOY YO.

Yo soy Joanna Ferreo Socias², una chica normal, tímida e introvertida pero muy sociable, que se divorció y que decidió jugar con las apps a ver qué pasaba, aunque con mucho miedo, vergüenza y sin tener ni idea ni de ligar ni de cómo se hacía eso.

No soy coach, ni psicóloga, lo que te cuento a ti es mi opinión y experiencia probada. Soy una motivada e intensa de la vida.

Una mujer que leyó todo lo que pudo y estudió sobre el tema. Aquí te cuento cómo pude elegir tener varias relaciones serias y quiero compartir contigo toda esta información para que disfrutes, lo pases bien, te conozcas, crezcas y, sobre todo, encuentres el amor para un mes, seis, o para siempre.

Trabajo en emprendimiento on-line y con personas que quieren conseguir sus sueños; yo los ayudo de corazón y sé que analizando qué quieres conseguir se consigue todo lo que te propongas.

He tenido más de 40 chats profundos en año y medio en tres vueltas con un parón de 6 meses, y unas 28 citas. Y te puedo decir que siguiendo este método todos han sido encantadores, otra cosa es que me hayan gustado para algo más. De todos los hombres que conocí, he intimado con muy pocos. ¡Y al primero tras mi divorcio incluso le mandé un vídeo de despedida para darle las gracias! Sí, soy así de intensa y agradecida.

Tras divorciarme, después de estar 14 años en una relación, se abrió ante mí un panorama nuevo en el amor, pero que como no sabía por dónde empezar, solo probé, fallé, volví a probar y me formé.

Esto lo hago para aportar con mi experiencia y, si además ayudo, ¡pues genial!

Espero poder inspirarte con mi manera de abordar las citas siendo feliz, teniendo encuentros satisfactorios con hombres encantadores, porque, si yo he podido, tú también puedes, de verdad.

Utilizar las apps sin una estrategia te hará ser un pez más, y estar soltera mola, pero tener una pareja que respete tu individualidad y a la vez te aporte es la pera, ¿no crees? La determinación de que lo vas a conseguir es crucial en este proceso y método.

El 40 % de los solteros están on-line, así que el mundo de las aplicaciones es un lugar ideal para encontrar pareja. Lo puedes dejar al azar, aunque sea una de las decisiones más importantes de tu vida, o no..., decidirte y seguir este método.

Yo he utilizado estas apps: Hapm, Tinder, Edarling, Meetic y AdoptaUnTío. La última es la que más me gusta porque es donde aparece más información del candidato a conquistar tu corazón, pero en las otras, siendo observadora, seguro que también encuentras buenos candidatos. Yo encontré en todas buenos candidatos aunque donde está todo el mundo es en Tinder.

La opción de que te geolocalicen yo la llevo regular, sin embargo, aunque al principio puede ser muy muy estresante, quedar con tu vecino desconocido de 300 metros más allá en tu calle también puede ser muy divertido.

Yo aquí te cuento todo a corazón abierto, he tenido ya grandes amores, algunos correspondidos y otros no. No te enseñe recetas mágicas de cómo encontrar el amor de tu vida, que ¡ojalá lo encuentres! Sino de cómo disfrutar de un encuentro, una relación o una amistad inesperada que aporte a tu vida, más y mejor serenidad, claridad, y bienestar. Y si te sirve mi experiencia para impactar positivamente en la tuya, este libro ya habrá tenido sentido.

2 Tienes más información sobre mí en [@experienciar](#) y [@ligareninternet](#) y en www.experienciar.es

A.3. NOTA PRÁCTICA

Este libro está escrito para mujeres, por supuesto es igual de útil para hombres, sobre todo haciendo los ejercicios, pero ya que en muchas cosas estamos en desventaja, se lo dedico a ellas, en femenino, porque hace mucha falta que las mujeres nos queramos, no nos critiquemos entre nosotras y nos apoyemos. Y lo que **hace más falta es más feminismo entre todas las mujeres y hombres**, el feminismo es que las mujeres tengamos los mismos derechos en todos los ámbitos y representatividad, algo que parece obvio que todos queremos, hombres y mujeres; pero que aún no es real, por eso es necesario resaltarlo un poco más.

Por favor, este libro es para que le saques todo el jugo, lo he autoeditado yo sola, con el objetivo de ayudar a un montón de mujeres maravillosas como tu; así que deseo que lo disfrutes; así que te pido de corazón que subrayes frases, pongas notas al margen, que lo disfrutes a tope, que vivas este libro. Se trata de que aprendas y lo estudies, si, y sobre todo que hagas los ejercicios que hay a continuación. Y si te acaba de llegar un pensamiento de uff!! Deja, paso de ejercicios. Te tengo que decir que no te estás hablando tu misma, sino tu inconsciente que trata de protegerte para que no salgas de tu zona de confort donde estás bien seguro. Nuestro pensamiento sigue funcionando en cierto modo cuando nos tenía que proteger para que no saliésemos de la cueva en la prehistoria, porque cabía la posibilidad de que un león nos merendase. Así que este libro te va a hablar de seducción, sexualidad, comunicación femenina y masculina, pero la parte más importante y sin la cual el resto no funcionará al 100% es la parte de los ejercicios.

Así que te pido desde ya que decidas y declares que te mereces lo mejor, que eres valiente y vas a hacer los ejercicios como una campeona, sin milongas y a por todas. Porque eso marcará la diferencia para siempre.

En este libro, te lo voy a explicar todo de manera sencilla, tal vez nada exacta ni científica pero la idea general te va a quedar cristalina. Pretendo que entiendas lo básico, y luego decidas en qué profundizar. Al final te he dejado un montón de bibliografía.

Nuestro cerebro tiene una propiedad que se llama neuroplasticidad que quiere decir que dependiendo de los impactos visuales, auditivos, experienciales que tiene va cambiando a través de las conexiones nuevas que se crean entre neuronas, así que todo influye, a medida que cambian tus pensamientos y conexiones, cambia la manera como ves la vida, en consecuencia, como la percibes y cómo reaccionas ante ella. Así que pretendo que este libro sea el inicio de nuevas conexiones bonitas que te hagan ver la vida de otra manera. Nuevos programas, series o películas que tu vas a dirigir.

“Tu mente es la responsable de la dirección que lleva tu vida”

Eduardo Llamazares.

En este libro tienes espacio para hacer los ejercicios, pero además he editado otro para que los pases a limpio luego y los puedas estudiar y memorizar. Para que cuando te llegue un pensamiento automático, aprendido desde tu infancia, adolescencia o tu última relación, puedas decir ¡basta!, no a ese pensamiento y elijo qué pienso y por tanto qué veo a través de la tele de mi pensamiento, qué canal pongo. A partir de ahora tú vas a elegir y no te tienes porque conformar. Te vas a convertir en una heroína del día a día.

El cuaderno de ejercicios no se llama como el libro, para pasar desapercibida allá donde vayas.

Sí, nos vamos a convertir en espías del amor, de nuestro amor propio, y para eso necesitare que lleves este cuaderno de ejercicios en el bolso, en la mochila, en el avión o en la moto, y luego que lo leas mañana y noche durante unos meses. Se trata de sustituir todos los programas de tu Netflix particular y te conviertas en editora, productora y ejecutiva de tu vida. Si, “me estoy flipando mucho”, pero es que llevo año y medio creando esto y quiero que lo aproveches tanto como lo disfrutes, y como soy una entregada de la vida, te lo cuento tal cual.

Luego te contare más... más adelante... Sólo quiero decirte que el cuaderno de ejercicios se llama... “Compendio neuroplástico de oruga a crisálida”.

De momento te recuerdo: subraya, estudia, haz los ejercicios como la empollona de la clase de tu colegio que hay en este libro, y crea tu productora imaginaria. A partir de ahora vas a ser lo que te de la gana, y te vas a querer como que no hay mañana para brillar con tu mayor intensidad.

¿Preparada?

A.4. CITAS ON-LINE O NO EXITOSAS.

«El libro más necesario para aplacar el dolor oculto de muchas mujeres a través del crecimiento personal», La gaceta del amor.

«El libro sobre ligar en femenino más auténtico y divertido», The Fucker Times

Estés o no en estos momentos soltera, las razones que te llevan a estar en un estado u otro es que ves la vida desde ese prisma. Me explico: cuando estás soltera y quedas con alguien, tal vez empiezas a mirar pros y contras, te pones la coraza por miedo a que te hagan daño o pretendes ser superperfecta. Quieres que aquello funcione o que al menos se lleve una muy buena impresión para que tu ego permanezca intacto o algo alimentado. ¿Y sabes qué? Esto es un rollazo, y te lo dice una que es la reina de esto. A todos nos encantan las personas naturales que incluso nos desvelan algún defectillo. Así que intentar ser perfecta aburre y hace que desaparezcan.

Y, por supuesto, las mujeres que no están relajadas, sino tensas, nerviosas y controlando cada detalle, a los hombres no los atraen, como tampoco a ti te gustaría un hombre así. Olvídate de que estás soltera, fluye, diviértete hasta con tus meteduras de pata y despistes, y riéte. Conectar con la naturalidad nos quita estrés y, sobre todo, nos da seguridad y nos hace brillar. FLOW.

Lo primero que te voy a pedir es que te hagas con una libreta bonita donde tomes apuntes sobre los Cs prácticos y muy divertidos que aquí te planteo. Será tu Cuaderno secreto LOVE.

Busca cuatro horas para ti y dedícalas a leer y saborear este libro, al tiempo que haces estas pequeñas reflexiones sobre lo que quieres, porque tú eres la protagonista de esta película, no una figurante o una actriz secundaria. Si haces lo que te sugiero tu vida cambiará porque te conocerás. No por mí. Cambiará a mejor por ti.

Si haces esto que te pido, tendrás los pilares para conseguir la relación que quieres. No necesitas nada más, solo seguir los secretos que te voy a contar. El proceso es como un embudo de ventas: al principio entran todos, pero, poco a poco, irás descartando hasta elegir a quien te haga más feliz y se adecúe a lo que tú hayas pedido.

A.4.1. EL EMBUDO DEL AMOR SERÁ ALGO ASÍ.

El embudo del amor será algo así:

1. Punto 0 → SEDUCIRTE → PREPARACIÓN: Mentalidad, estilo, seguridad, autoconocimiento.
2. EL MUNDO TE ESTÁ ESPERANDO: El 100 % de los hombres que hay en las apps y fuera de éstas.
3. SALIDA AL EXTERIOR con las cosas claras: Qué buscas, qué quieres. 56%.
4. Atraer
5. CHATEAR: 15 %.
6. Quedar: 7 %.
7. Seleccionar: 3 %.
8. Elegir: 1 %.

A.5. GESTIÓN DE TIPO DE HOMBRES Y TIPO DE APEGO.

En mi aventura de conocerme y conocer a otros me he encontrado con varios perfiles. A continuación, te explicaré cómo los veo porque, aunque está claro que no se puede generalizar, si no sabes estas diferencias difícilmente podrás separar lo que quieres de lo que no, y entonces todo se complicará.

Existen, como supongo que ocurre entre las mujeres, varios perfiles de hombres, y tu misión es saber identificarlos.

Atiende a lo que te dice tu intuición y **no pierdas el tiempo con alguien con el que sientas que es suficiente, que no está mal, pero que no es lo que quieres. Conformarte es un insulto para ti misma y la vida es muy corta para malgastar tu tiempo con alguien que no expresa, que no te toca, que no se ríe contigo, que no te desea, que no te busca, que no te propone pasar tiempo juntos ni se esfuerza por conseguirlo: situaciones que tú puedes ver y sentir claramente.** Tu tiempo es oro y solo debes invertirlo en quien te quiera bien. Aplica el «aporta o aparta».

Los tipos de hombres que yo he identificado son estos, pero, antes de pasar a describirlos, quiero dejar claro que pienso que cada una de nosotras también podríamos ser más de uno de estos tipos en versión femenina, dependiendo del momento, de las experiencias y las apetencias.

¡Vamos allá!

¿Qué tipos de hombres te vas a encontrar? Seguro que hay más tipos, pero estos son los que yo he identificado:

Algunas nombran al que va directo, que manda fotos de miembros cuando menos te lo esperas, al que cuando consigue su objetivo deja de decir “buenos días princesa” y deja de ser el príncipe soñado y una tercera categoría, al que le gustas, se enamora, le encantas pero a ti no.

De estas categorías me he encontrado del segundo y tercer tipo.

Otras aseguran que existen el que ha sufrido un trauma, el del noviazgo exprés, el que se agobia, el que se convierte en fantasma y el que se enamora.

Aunque está claro que no está bien generalizar ni etiquetar, es inevitable hacerlo: los pijos, los viceversos, los indies, los intelectuales, los aventureros, ... y cada uno tiene su aquel. Tendrás que descubrirlo según tu tipo.

Lo que está claro es, según el estudio *Disintermediating your Friends* (Universidad de Stanford) entrevistando a 5000 personas del 2009 al 2012 en 1995 sólo el 2% de las parejas se conocían virtualmente y en 2017 el 40%. Casi el 50% de los usuarios según *acierto.com* y *Year in swipe*, listado elaborado por Tinder sobre datos de España. Datos sacados del artículo de abril de 2019 de *Marie Claire*. Y aquí tienes otro artículo relacionado: https://verne.elpais.com/verne/2019/07/24/articulo/1563958036_092169.html

Casi el 50% acaba conociendo a su pareja online. Mas del 20% repiten. Se tarda 3 días en quedar tras 30 mensajes. Se necesitan unas 5 citas para dar con alguien interesante y los lunes a las 22h es la hora mágica para hacer match. El 14 de enero es el día que más gente se registra en Tinder. ¿Sabías esto?

Se supone que el algoritmo sugiere perfiles según tu comportamiento con un sistema llamado *Evo* que es un método empleado para calcular el nivel de habilidad de los jugadores de ajedrez, así como un ranking de deseabilidad. Que mezclado con el sexting, donde los hombres mandan

más mensajes los primeros tres meses y las mujeres tardan menos en contestar y decir te quiero. La empatía y la comunicación está en nuestro tejido para amar, expresar y divertirnos sin esperar y recibir regalos inesperados con mucho amor cuando hay match no solo en internet sino fuera de la red.

TIPOS DE HOMBRES

A.5.1. EL FUCKER

Un fucker puede ser entendido como el que va directo a lo que va y difícilmente podrás tener una relación pausada y seria con él. Aunque esto es igualmente loable porque ir directos a lo que queremos está genial. Y también puede ser muy divertido dependiendo el momento de tu vida.

También se le llama fucker o virtuoso al que se lo monta tan bien en la intimidad que es una maravilla doble. No engañan, son sinceros y, sencillamente, me parece fenomenal.

La traducción literal de fucker es 'cabrón'. Se les pone ese apodo poco cariñoso porque hay mujeres que creen que por intimar van a tener algo más con ellos y, cuando no ocurre, se decepcionan, igual que algunos hombres dependiendo de su tipo de apego. En general, quien no quiere nada serio, intimar es conocerse mejor, nada más. Tener relaciones no es tener una relación.

**APUNTE POR SI ERES ÉL*→ Muchas mujeres al intimar creamos lazos más fuertes hacia la construcción de una relación, no lo podemos evitar. Sentimos más cercanía e implicación si todo ha ido bien. Y empezamos a imaginar y a crear ensoñaciones. Otras veces es liberador el haber pasado un buen rato intimando y bye bye, sin más, ya quedamos otro día si nos apetece hacer un bis.

Creer que puede ser el amor de tu vida porque todo ha fluido muy bien una noche, dos o tres es engañarte. Lo que él busque se verá en sus hechos, no en que quiera quedar una y otra vez contigo sólo para intimar porque se lo pasa bien e ir directo a tu casa.

Si le gustas, querrá hacer más cosas contigo aparte de eso, si no, solo quiere eso. Es así de sencillo y sin dobleces.

Este tipo se interesarán por tu vida lo justo, ahí tienes una buena pista de su objetivo: jugarán mucho vía chat, te piropean y te dirán de quedar en tu casa o que vayas a la suya ASAP (as soon as possible).

¡Te harán sentir muy muy sexy y querrán quedar ya, te preguntarán por tus fantasías o incluso tu ropa interior... así que revisa tus objetivos y decide! Tal vez sea divertido también, pero luego no esperes nada, porque será sencillamente divertimento. Seguro que hay excepciones en este aspecto, pero aplicando el sentido común es lo que parece.

Y si contestas a sus insinuaciones con otras en vez de hacerte un poco la desinteresada cuando aún no os habéis conocido, estarás ya etiquetada como fácil, grupo 2 (luego te cuento esto...).

Tal vez si el chico es feminista lo verá estupendo y no te juzgará, pero creo que aún no hemos llegado a ese punto. Los estereotipos los tenemos todas, vienen de muy lejos y sinceramente creo que queda aún por una igualdad real. Aunque espero estemos en el camino.

- EL FUCKER BUENORRO

Suele estar cañón, ¡y lo sabe!, o tiene un encanto especial del tipo: ser productor de tele, controlador aéreo, francés morboso, enfermero, príncipe azul...

Cuidado con estos, tienen mucha experiencia, saben camelar y te hacen la envoltura en un pis-pas... Aunque también pueden ser divertidos y adictivos. Decide tú.

- EL FUCKER ENCUBIERTO O PRÍNCIPE RANA: ¡DANGER!

Se preocupará por ti de manera entregada, ¡incluso exagerada! Te montará un picnic en un parque bonito, con mantelito de cuadros si hace falta, y será inmensamente amable hasta que... estés tan colada que te olvides de todo lo que te he contado, te entregues porque creas que has encontrado a tu príncipe azul de película de Divinity y..., ¡uy, qué pena!: él desaparezca sin más tras un rato de intimidad.

Y es que SON CAZADORES, ASÍ QUE SIEMPRE RECUERDA: no les des todo el pan, incluso estando en una relación, porque siempre tienen que soñar con conquistar una cima más. Si se lo das todo a la primera de cambio al iniciar la conversación o relación, por lo agradecida que estás, ya no tendrán nada que conquistar y se marcharán. Así de sencillo, así de complicado.

Otra cosa son los que van de príncipes azules, rápidos como el viento, y una vez que han conseguido su objetivo se deshinchán como un globo. Han alimentado su ego, han hablado de futuro contigo, han conseguido su objetivo y de repente desaparecen, dejándote con toda la mochila llena de esperanzas y de películas; ten cuidado porque te quedarás triste y eso puede hacer mella en tu autoestima. Entrégate en el ahora, pero no esperes porque el futuro ya se verá.

Estos son los peligrosos, y no por ellos, que también, sino por tu manera de montarte películas, aunque ellos las alimentan muy muy bien. Y porque seguramente te has volcado y has dejado casi toda tu vida por pensar en él e imaginar... Te has olvidado de ti, así que cuando se marcha estás desubicada.

Recuerda: tú siempre eres lo primero. PRIORIZÁTE.

Venga quien venga, aparezca quien aparezca, nunca te olvides de ti: de tu descanso, familia, formación, amigos, deporte... De todo lo que sea importante para ti y te haga feliz.

A continuación, te voy a dar las herramientas para que des cuando te dan y, en su justa medida, vayas más allá de lo que aparentemente hay.

Trata de identificar a este tipo de hombres que te manipulará. No quieren una relación duradera porque no eres lo que quiere o no está en ese momento, pero actuarán como si tal hasta conseguir su objetivo. ESTE ES EL ÚNICO ESPECIMEN PELIGROSO, porque no es honesto, así que ¡cuidadín! Por supuesto, si quieres pasar solo una noche divertida, genial, adelante. Pero si lo que buscas es una relación más a largo plazo, permanece alerta a las señales y a qué te dice tu cuerpo, porque puedes salir lastimada.

Estos fucker disfrazados de príncipe saben las técnicas para camelar a inexpertas, a recién divorciadas con un desierto a sus espaldas, a mujeres con relaciones en las que les fue bien un tiempo, pero que ya ni se acuerdan de ello, o a las que las relaciones no les salieron del todo bien y están ávidas de cariño y amor, inseguras y vulnerables.

Ellos son los primeros inseguros y que alimentan su ego consiguiendo retos, como puede ser llevarte a la cama para su satisfacción y después irse a por la siguiente. También puede que, simplemente, para él no surgió la chispa contigo o no eres lo que creía, y desaparecen como fruto de un hechizo: ¡plof! ¡Y esto puede ocurrir tras una semana o un mes (o dos) dándole todo! Vives como en una relación y, de repente, el príncipe se convierte en rana. ¡Oooh!

No vas a poder evitar sufrir por una situación así, porque todo parecía una cosa cuando en realidad era otra, así que disfruta mientras dure, pero no eches las campanas al vuelo ni des todo antes de que te demuestre que es el ideal para ti.

Siendo más benevolente en la interpretación, podemos también suponer que sabe muy bien lo que quiere, que se prioriza y que, al conocerte y ver que no eres lo que buscaba, decide no continuar. Bueno, podría ser... Pero también se podría despedir, ¿no?

Educación y respeto: dos valores importantísimos en las relaciones humanas. Así que como ellos, si no quieres nada más, simplemente deja de alimentar tu ego y deja ir suave o siendo clara con “yo ahora nos veo más como amigos” o lo dejo aquí.

A.5.2. EL GUAY.

Es como un amigo y te atrae. Se preocupa y pregunta por ti. Se interesa por tu día a día. Está entregado en complacerte y decirte piropos. Le gustas, le atraes y quiere conocerte más y hacerte feliz. Es el tipo de hombre que te conquista poco a poco y te hace reír. Es el que hace que todo sea fácil, sintiéndote que va todo por raíles. Simplemente, va.

Como dice Borja Vilaseca, puede tener alguna de las cuatro Ces para que se convierta en pareja:

CAMA - SEXO. Conexión sexual.

CABEZA - AMISTAD. Compatibilidad intelectual, amistad, conversación agradable, aficiones, inquietudes, comunicación fluida.

CORAZÓN - MIMOS. Refugio, compatibilidad emocional, mimos.

CONSCIENCIA - VALORES Y DESARROLLO PERSONAL. Comprometidos con el mismo desarrollo espiritual o crecimiento personal.

Si reúne las cuatro Ces, podría ser hasta tu alma gemela, pero, antes de darte toda, observa, evalúa y actúa.

No esperes películas de Divinity, **si quieres algo no lo pidas directamente**, pero encáuzalo para que se produzca. ¡Y, **si puedes, dile que ha sido idea suya y agradéceselo! Le vas a hacer feliz.**

Los guays no son adivinos y no entienden las indirectas. Son sencillos, las cosas complicadas no les van, y menos para conquistarte, pero si le gustas hará lo que haga falta por ti.

**APUNTE POR SI ERES ÉL*→ Sí, somos unas entregadas de la vida, nos emocionamos y queremos darlo todo. Nos nublamos la cabeza y solo tenemos en nuestra mente estar junto a él, así que sin herramientas como esta no tenemos control, entramos en bucle y empezamos a imaginar sin tener datos...Así que si te gusta una mujer trátala como se merece, como una reina y tendrás ya mucho ganado.

A.5.3. EL QUE NO SABE Y FLUYE SEGÚN SUS NECESIDADES.

Puede ser que esté en tus mismas circunstancias o no. Es exigente, acaba de terminar una relación y, si aparece alguien muy muy especial se sube al barco; si no, sólo va a fluir, a pasarlo bien y a no pensar demasiado a dónde lleva esto. Tal vez se está recuperando de su ruptura navegando pero sin saber aún el rumbo.

A.5.4. SEGÚN TIPOS DE APEGO

Los tipos de apegos son las diferencias de vivir las relaciones. Tiene mucho que ver con nuestra experiencia vital.

ANSIOSO.

- Las preocupaciones acerca de la relación le consumen gran parte de su energía emocional y **piensa mucho sobre ellas. Habitualmente está muy pendiente de cualquier pequeño detalle que pueda delatar que su pareja no le ama tanto como ella desea.**
- Es habitual que interprete cualquier cambio de humor y conducta de su pareja como una amenaza para la supervivencia de la relación, tiene gran capacidad de empatía, pero se toma de una forma muy personal cada acción de su pareja.
- La consecuencia de todo esto es que es propenso a las protestas, a hacer y a expresar cosas que perturban la relación y de las que luego normalmente se arrepiente al contemplarlas como exageradas.
- **Piensa constantemente en su pareja**, no se la puede sacar de la cabeza y eso le genera muchas dificultades para concentrarse en otras cosas y tareas.
- **Recuerda solo sus buenas cualidades y olvida muy convenientemente sus defectos**, poniéndolo en un pedestal. Incluso esto le puede llevar a infravalorar sus propias cualidades y capacidades y sobreestimar las suyas, pensando que sin esa persona no puede vivir porque estaría perdido.
- **Se siente presa de la ansiedad**, que solo desaparecerá cuando entre en contacto con su pareja.
- **Piensa que no podrá enamorarse de nadie más**, que esa persona es la única del mundo que puede llegar a amar. Como cuando se dice: “Soy compatible con muy poca gente, ¿qué posibilidades tengo de encontrar a alguien como ella?”.
- Otro pensamiento habitual es: “Cuesta muchísimo encontrar a alguien, acabaré solo”, es decir, **piensa que es preferible seguir junto a esa persona por muy infeliz que te haga.**
- Y cuando se dice: “Si la dejo marchar acabará por convertirse en una compañera excelente de otra persona”, o “Todo el mundo puede cambiar”, o “Todas las parejas tienen problemas, nosotros no somos algo excepcional”.

SEGURO.

- No le cuesta demostrar cariño a su pareja y estar atento a ella. Le gusta la intimidad y la cercanía con su pareja, y el hecho de que le puedan abandonar o quieran acercarse mucho a él y aumentar el grado de compromiso no le preocupa en exceso.
- Es alguien que resuelve con tranquilidad los temas sentimentales y no es fácil que se enojen por ellos. **Comunica de forma eficaz y coherente sus necesidades y sentimientos y**

además es bueno interpretando las señales que emite su pareja y respondiendo a ellas.

- Es **accesible**. Responde con sensibilidad a las inquietudes de su pareja, deja que dependa de él cuando sienta la necesidad, le pregunta cómo está de vez en cuando y le ofrece consuelo cuando las cosas van mal.
- **No interfiere**. Apoya sus proyectos entre bastidores. Le ayuda sin quitarle la iniciativa ni la sensación de poder. Permite que actúe a su manera sin intentar tomar las riendas de la situación, dar instrucciones o socavar su confianza y capacidades.
- **Anima**. Le da ánimos y es respetuoso con sus objetivos de aprendizaje y de desarrollo personal. Fomenta su amor propio.

EVASIVO.

- Mientras las personas seguras no dudan en aceptar a sus compañeros con todos sus defectos, en depender de ellos, en considerarlos únicos y especiales, para las personas de estilo evasivo o evitativo semejante actitud supone todo un reto.
- **Conecta con su pareja en algún nivel, pero siempre guardará cierta distancia mental y buscará una vía de escape. Sentirse cerca de otra persona, saberse completo a su lado (el equivalente emocional a encontrar un hogar) le resulta una condición difícil de aceptar.**

Algunas estrategias de desactivación frecuentes:

- Decir (o pensar) “No estoy preparado para un compromiso”, pero seguir junto a la pareja de todos modos, a veces durante años.
- Fijarse en pequeñas imperfecciones del otro, su forma de hablar, de vestir, de comer o (_____, rellena tu mismo) y dejar que eso interfiera en lo que se siente por él.
- Seguir pensando en un exnovio o exnovia (el ex fantasma).
- Flirtear con otros, una manera muy perjudicial de introducir inseguridad en la relación.
- No decir “te quiero”, pero dar a entender que se siente algo por la otra persona.
- Retirarse cuando las cosas van bien (por ejemplo, no llamar durante días después de una cita romántica).
- Establecer relaciones que no tienen futuro, por ejemplo, con una persona casada.
- Desacreditar a la pareja mentalmente cuando está hablando.
- Guardar secretos y ser confuso para preservar la sensación de independencia.
- Evitar la proximidad física, por ejemplo, no querer compartir la cama, negarse a mantener relaciones, caminar unos pasos por delante del otro.

Y, ante todo, saca lo positivo de cada cita.

B.- ANTES



B.1. TU YO. LEYES UNIVERSALES

Todo está relacionado, y existen en todas las religiones, reglas de nuestra civilización que se repiten una y otra vez. Se tratan de reglas del sistema que se resumen en estas:

1ª. Ley de Permanencia: el sistema no tolera la exclusión de una de las partes porque de ello depende el bienestar del clan, que es la integridad y establece mecanismos para corregir la transgresión, adjudicando el rol a otro miembro del clan, para sanar y cerrar la herida. Ejemplo: no hablar nadie de la familia a un padre o un hermano gay.

2ª Ley de la Jerarquía o Antigüedad: de respeto y reconocimiento por antigüedad del clan. Por tanto, tiene que haber respeto por los ancianos, padres, hermanos mayores y así se aseguran el bien general del orden de llegada para ser respetados en igual medida. Así que honrar a los ancianos es una obligación vital. Cada miembro tiene que estar en su lugar adecuado.

3ª Ley de compensación adecuada/ Equilibrio. Dar y tomar en equilibrio desde el amor. Se trata de un concepto de simetría y complementariedad entre padres e hijos con diferencia de derechos y responsabilidades. Las relaciones simétricas están en equilibrio cuando los hijos cuidan a sus padres o los alumnos agradecen a sus profesores su dedicación y transferencia de información. De esta forma queda en equilibrio y así se queda en paz.

Se podría añadir la Ley de aceptación y de reconocimiento.

Estas leyes cuando no se siguen hace que tengamos problemas que nos hace tener que resolver mediante psicoterapia.

B.1.1 TÚ ERES ASÍ

El arma más potente para todo en la vida es la seguridad, es priorizarte y quererte, y esta es la razón por la que conocer tus cualidades y puntos fuertes edificará la confianza que te permitirá alcanzar esa ansiada seguridad, por eso empezamos con esta parte.

Completa estos puntos con 20 cosas positivas sobre ti. Sé que te va a costar, pero puedes hacerlo de una sentada o en sucesivos días. Quiérete y pon todo lo bonito que tienes. Da igual lo que digan tus amigos o lo que hayas escuchado desde pequeña, aquí solo estás tú, así que sé franca contigo.

Ejemplos: eres buena bailarina, alegras con tu sonrisa, sabes siempre lo que necesita el de enfrente, cocinas como los ángeles, tienes una memoria prodigiosa, sabes dónde encontrar ese viaje perfecto, adoras los animales, eres genial escuchando, eres el pegamento entre tus amigos.

Tú crees que tu manera de hacer las cosas la tiene todo el mundo, pero eso no es cierto. Tú eres única y nada común, eres especial, solo que no lo recuerdas y te pierdes entre esos pensamientos de cosas por mejorar; sin embargo, con este ejercicio vamos a conseguir que eso cambie.

La buena noticia es que a los hombres les chiflan las mujeres como tú: fascinantes, que los inspiren... Todo lo que, junto a tu feminidad, hace que solo quieran estar junto a ti.

EJERCICIO 1. SOY MARAVILLOSA

Soy maravillosa porque soy...

-
-
-
-
-
-
-
-
-

EJERCICIO 2. NO ME GUSTA DE MÍ

Ahora reconoce algo que no te guste de ti (máximo, cinco características). Asume tus defectos, ¡nadie es perfecto! Aquí tiene mucha importancia la autoobservación y la consciencia que tengas de ti misma, pero sin entrar a criticarte. Esto es lo primero que tienes que practicar.

-
-

-
-
-
-
-
-

B.1.2 MIS AMIGOS DICEN QUE SOY...

EJERCICIO 3. MIS AMIGOS DICEN

Escribe a 5-10 amigos y pídeles que te digan cinco cosas que les gustan de ti. Sí, sí, tal cual: diles que es un ejercicio del coach del trabajo o invéntate algo si no quieres dar explicaciones.

- Amigo 1: Dice que soy...
- Amigo 2: ...
-
-
-
-
-

Y ahora pídele **a tu mejor amiga** que te dé un consejo sobre cómo te puedes enfrentar mejor a las relaciones, prométele que no te vas a enfadar, pero que te lo diga con cariño y cuidado (por supuesto, luego no podrás enfadarte).

Prepárate para que te diga cosas como «Creo que eres muy enamoradiza y lo dejas todo por él», «Dejas de lado a tus amigos cuando estás en una relación», «Te mimetizas con la pareja de turno y abandonas lo que a ti te gusta» ... Que te vean desde fuera es duro, pero tómatelo como una lección para aprender y avanzar.

Tú ya eres perfecta, deja la insatisfacción y empieza a pensar que eres suficientemente buena, por favor.

Si necesitas más ayuda he creado un documento, al que podrás acceder gratis totalmente, que te ayudará a ampliar esta información. Lo puedes encontrar en www.experienciar.es/librodescargables. Este libro te ayudará al leerlo, pero llevarlo a la práctica es diferente ya que te voy a ayudar a llevar a tu conciencia a otro punto para erradicar tendencias y comportamientos ocultos que sabotean tus relaciones.

Aprende sin parar, no te castigues, obsérvate con interés pero sin pretender corregirte, ya eres perfecta como eres, sabes ligar, atraes pero quieres seguir mejorando.

Te sugiero que formes equipo con otras amigas, crear un grupo de WhatsApp y leer este libro a la vez para ayudaros, así es más fácil conseguir resultados para abandonar tus comportamientos no deseados, te impulsarás más en grupo y experimentaréis una mayor sensación de apoyo y amor por ti misma.

Comenta lo que aprendas en tu entorno, se trata de impregnar de buenas y nuevas sensaciones tu vida. Compartiendo la energía se hace más grande.

Tienes el propósito de decirte la verdad y brillar con inteligencia, sensualidad y compasión.

Tú no eres tu mente, porque a ella le gusta hablar de tus errores y del miedo al pasado y al futuro.

En el presente eres irresistible.

Ríndete a la realidad, deja de decepcionarte y enfadarte, llenarte de dolor, porque todo es como debería ser así que empieza a pensar esto no me beneficia, no pongas más intención negativa o más atraerás. Así lo equilibras. **Se trata de ocuparte de lo que hay ahora eligiendo cómo vivirlo.** Convirtiéndote en poderosa y magnética y dejarás de poner en tu cabeza tus expectativas, lo que querías que fuese y no fue. Es lo que hay y seguro que me beneficia, repite sin parar. Eso es lo que quiero, repite una y otra vez. Ocupate de lo que es, no de lo que pudo ser.

Cuando dejas de desear que algo cambie, y lo **aceptas**, deja de bloquearte la cabeza, y así no te domina. **Desaparece el problema porque le quitas fuerza.** Así te das más cariño a ti y tu entorno. No te nubla la vida tu expectativa. Disfruta de lo que hay porque algo bueno traerá. Ten fe, aunque ahora te cueste creer.

Ejemplo: la soltería es una oportunidad de diversión, locura, aprendizaje, orden en tu vida... Toma conciencia y lo respetas, siendo tú, auténtica, diciéndote la verdad.

Porque una relación no te salvará, son oportunidades de crecer no de intercambio de necesidades. Las personas son tal cual, las garantías en el corazón no existen y **la vida es ahora, un milagro y un regalo.**

Una mujer irresistible es la que está plena sola, relajada, sin necesidad o apego, porque no espera que una relación le arregle la vida.

Cada pareja es un maestro para brillar cada vez más. Sin cambiar a tu hombre, cada vez que intentas cambiarlo le haces sentir fatal y hará lo contrario. A nadie nos corresponde cambiar a nadie.

Tener fe significa que aunque parezca imposible, haces todo lo posible para que acontezca.

Así que cuando sepas que puedes estar sola y aún así eliges estar con otro, ese el momento de casarse, pudiendo estar solo, aún así, lo eliges.

Si tienes que intentar salvar una relación es que está muerta ya.

Y aunque hayas tenido mucho NO, no renuncies a la pareja de tus sueños porque esas enseñanzas te llevarán a un gran ¡SÍ!

B.1.3 TÚ QUÉ APORTAS

Tu vida, tanto si ha sido mejor o peor, si has tenido una infancia complicada o una pareja no recomendable, todo eso hace mella. Así que es conveniente solventar problemas vitales, que tal vez no damos importancia. Así que estos ejercicios acompañados de terapia y psicología de un especialista pueden ser el complemento perfecto.

EJERCICIO 4. ¿CÓMO ERES Y QUÉ QUIERES?

Imagina tu futuro, visualízalo y escribe todo lo que tú puedes ofrecer a una relación. No lo que hayas dado en otras relaciones, sino lo que, desde tus virtudes y sin dejar de priorizarte, puedes aportar ahora:

¿Cómo eres?

¿Quieres tener hijos?

Tienes un espíritu...

Tu estilo es...

Tienes...

ERES...

Te gusta o eres aficionada a...

Tu ideología es...

Te encanta...

Mides...

No tienes miedo a...

Tu talento es...

Tu profesión es...

Pero te encantaría dedicarte a...

Tus valores son...

Piensas que el amor es...

Quieres una relación...

Tus puntos fuertes son...

¿Con qué palabras describirías tu personalidad?

¿Qué aficiones tienes?

El tipo de comida que te gusta es...

El tipo de música que prefieres es...

El tipo de cine que te interesa es...

El tipo de literatura que te gusta es...

¿Juegas al fútbol, al pádel, a juegos de rol o practicas algún otro deporte?

B.1.4 DESCRIBE TU YO OPUESTO

EJERCICIO 5. SOY Y NO SOY

Enumera lo que eres y lo que no debajo de cada columna.

YO SOY	YO NO SOY
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Sabías que muchas parejas se complementan porque son opuestos? Aquí va un ejemplo...

TÚ

OPUESTO

Tímida	Extrovertido, sin miedo a expresar
Con carácter	Tranquilo, relativiza
Perfeccionista	Adaptable
No muestras interés	Muy cariñoso y comunicativo

Ahora tú:

TÚ

OPUESTO	

JERCICIO 6. ME INTERESA Y NO

Lista tus intereses y lo que no te interesa nada debajo de cada columna.

MIS INTERESES SON	NO ME INTERESA
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

B.1.5. TU SEGURIDAD

Tu SEGURIDAD se basa en estos pilares: superar el miedo al ridículo, apasionarte y buscar tu autenticidad para brillar. Domar el miedo, fallar o no encajar.

La seguridad se alimenta y se practica, y a base de repetición, como una obsesión, se puede balancear hacia el lado que quieras... obsesiónate con lo positivo de tu vida.

No necesitas la aprobación de nadie para saber que eres maravillosa. Repítetelo todas las veces que puedas y apoya tu afirmación con hechos que hayas vivido y lo confirmen. Toma las riendas de tu vida, ¡qué más da lo que opinen los demás!

Deja la perfección, que es muy aburrida. Y di que NO sin sentirte culpable: es liberador (eso sí, dílo con dulzura, cuidado y mucho cariño para que la otra persona no se sienta herida).

Permanece atenta a tu aspecto, pero no demasiado, es más importante la actitud y pasarlo bien sonriendo mucho. Aunque, por supuesto, ¡cuídate! Es un reflejo de tu interior.

Habla con seguridad y resultando interesante a los demás: escucha, aporta, no compitas. De esta forma querrán estar más contigo. Sobre todo, escucha.

**APUNTE POR SI ERES ÉL→* Y tú también, el escucharnos es uno de los afrodisíacos más potentes para nosotras, y si no me interrumpes o pones interés en lo que te digo ya ni te cuento...

Lee, fórmate, permanece activa haciendo cosas que te gusten. Estate en ti, disfruta. Para brillar y fluir, ¡sé tú! Auténtica, tal cual eres. Desde la naturalidad, calidez y cercanía siendo lo más empática posible.

Practica la generosidad, sé humilde, interésate por los otros, pero hazlo siempre priorizándote. Da lo mejor de ti en la medida que puedas en cada momento, admite fallos y dedica tiempo de calidad a los demás, pero cuando tengas tus cosas bien organizadas para estar a gusto y bien.

El cambio empieza en ti, no en los demás, y esto empieza por tu visión e interpretación de los hechos. Antes de montar un cisco o cabrearte por su actuación, quítale importancia y piensa que los hombres piensan de otra manera, que no analizan ni interpretan como nosotras. Lo que parece, suele ser.

No supongas, porque siempre lo harás desde tus creencias y experiencia. Pero escucha tu intuición.

Conclusión: No pienses, descubre qué quieres tú, escríbelo para verlo más claro. Una vez que lo tengas, trata de ir hacia allí; si él va contigo, genial, si no, bye bye...

Objetivamente no sabes qué piensa el otro para actuar así, y si interpretas lo único que harás es liarte, sentirte perdida y tal vez enfadarte, porque sacarás conclusiones desde tus vivencias, no desde las suyas, así que stop. Céntrate en qué te dice tu cuerpo y sigue avanzando mientras te diga sí. Y, sobre todo, **invierte en quien te guste y en quien invierta en ti, no en un hombre que simplemente te atraiga.**

B.1.6. TU ESTILO

Tu estilo refleja tu personalidad, es tu marca personal. Si para ti es importante que un hombre vista con cierto estilo, para ellos, que son tan sensibles a los estímulos visuales, ni te digo.

Así que no te vistas ni de monja ni muy sexy, porque en este último caso no pueden imaginar, o pueden interpretar que eres fácil, y así no habrá juego de conquista. Por ejemplo, si llevas una falda cortita, tal vez sea buena idea que no te pongas también un escote muy pronunciado. Aunque, sinceramente, no estoy yo aquí para censurar a las mujeres, son consejos que yo seguiría, pero, como todo lo que aquí escribo, toma lo que te sirva.

Lo ideal es que te vistas como más cómoda te sientas, que eso es lo importante. No prestes tanta atención a las modas o a los mensajes que recibimos, y ten en cuenta tu forma de expresarte a través de tu ropa, tu maquillaje, lo que lees y escuchas, tus hobbies, los valores que tienes, cómo te mueves y qué te preocupa en el mundo.

Y así debería ser tu perfil, tus fotos y las personas con las que más te relacionas. Es el conjunto de los detalles que te rodean lo que conforma tu vida. Tú eres la suma de las cinco personas con las que más tiempo pasas. Si alguna de esas personas te hace sentir incómoda, no te trata bien o no te valora como te mereces, plantéate alejarte de ella. Tal cual, así de sencillo.

Tener estilo no es fácil porque no nos hemos parado a pensar, como ocurre con casi todo en la vida. Hay que pensarlo y currárselo. Por ejemplo: a las prendas que no hayas usado en una temporada diles adiós; conserva tu ropa interior en buen estado; deja solo la ropa que te haga sentir bien al vestirla, el resto véndela o regálala; cuida cada prenda, guarda tus zapatos y bolsos de manera que los puedas ver fácilmente y que todo esté bien colocado para que conserve su forma.

EJERCICIO 7. RECORTABLES

Recorta de varias revistas unos cuantos looks de modelos o famosas que te inspiren, te caigan simpáticas o cuyos estilismos te parezcan interesantes.

También puedes coger pantallazos de Instagram y luego ponerlos todos en un documento de Word que imprimirás para hacer un style board.

Analiza por qué las elegiste haciendo una lista de cualidades, porque tal vez sean las tuyas o las que te gustaría alimentar y hacer crecer.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

**APUNTE POR SI ERES ÉL*→ Observa cómo viste ella porque tal vez es así como le gustará que vistas tú, con un estilo parecido. Así que antes de ponerte esa camisa blanca cerciérate de si te queda mejor esa o la azul. Y si ella suele ir arreglada, haz tú lo mismo con tu propio estilo, pero no te pases de estilo sport (por muy algodón egipcio que sea esa camiseta) y no repitas la misma prenda en citas sucesivas; seguramente ella tampoco lo haga. Fíjate en si en vez de con una camisa le gusta que vayas con un polo, o con la camisa por dentro o por fuera. Pon atención en tu indumentaria, porque las mujeres damos mucha importancia a eso. Observa. Ella también te tiene que ver irresistible. El chándal, por favor, olvídale ;p Coge una cartulina y llena de recortes inspiradores la mitad. Deja la otra mitad libre, please, luego la completaremos.

EJERCICIO 8. CUALIDADES RECORTABLES

Cualidades que tienen estas imágenes que me gustan:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

5.-

Todo esto es parte de tu estilo. Y da igual tu talla: te gusta e inspira y eso es lo que cuenta. Mira este vídeo y recuerda: ámate a tope, por favor → [VÍDEO AMANTE](https://www.youtube.com/watch?v=fBDuKNmL0Bo).
(<https://www.youtube.com/watch?v=fBDuKNmL0Bo>)

ORDENAR EL ARMARIO

EJERCICIO 9. ORDEN ARMARIO HABITACIÓN

Ordena tu armario y tu habitación. Es tu centro de operaciones y tiene que haber claridad.

Guarda en una caja o dona lo que nunca te pongas. Lo que se ha quedado ¿coincide con lo analizado en tus recortes y con lo que te hace sentir tú misma?

Haz un listado de las prendas que te hacen sentir cómoda, sexy, segura.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Tu manera de vestirte tiene que estar acorde con tu vida. Si algo funciona, te gusta y te hace sentir poderosa, cómpralo varias veces o en diferentes colores.

¡Tiene que ser ropa cómoda, estilosa y segura, no que te haga sentir invisible o incómoda!

¿Eres profesora?, ¿abogada?, ¿personal trainer?, ¿carnicera?, ¿directiva? Dependiendo de tu estilo de vida y necesidades, así debe ser tu armario.

Suele funcionar utilizar el mismo tipo de perchas, ordenar por colores o por tipo de prenda, y quitar lo que no uses para obtener claridad. También puedes buscar nuevos espacios para ordenar más y mejor. Si además sigues la técnica de Marie Kondo³, haciendo rollitos que se queden de pie, y tiras sin piedad, alucinarás con la claridad mental que te espera.

- Si quieres una asesora de imagen de mi confianza ponte en contacto con Laura de “Vístete de ti”.

LOS ESPEJOS: EMPIEZA A MIRARTE BIEN

La importancia de mirarte → **VÍDEO [MIRARTE AL ESPEJO](https://www.youtube.com/watch?v=5sLX7TRUqa8)**.
(<https://www.youtube.com/watch?v=5sLX7TRUqa8>)

EJERCICIO 10. TU ESPEJO DESDE EL EXTERIOR

Esa del espejo (imagina) que no eres tú. Sí, ¡estás cañón!

Mírate al espejo y puntúate de verdad, como si no te conocieras, como si lo estuvieras haciendo a una tercera persona con benevolencia, cariño y amor. Apunta todo lo que te gusta de esa persona. Apunta aquí tu imagen mental de ti misma, siendo realmente objetiva, como si te acabaras de encontrar contigo, como si te estuvieran diciendo: «Describe y puntúa a esa chica». Hazlo desde la bondad y la felicidad, ponte música de fondo si hace falta.

ES	VEO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mírate en un pequeño espejo la cara tan bonita que tienes; en uno de medio cuerpo, observa tu cuerpo serrano, y en uno entero toda tú. Eres la leche, lo sabes, ¿verdad? ¡Conócete y mírate de verdad durante un buen rato!

EJERCICIO 11. MEJORA Y PLAN DE ACCIÓN

Muchas veces tu imagen mental y real no tienen nada que ver. Eres más que una talla. Y recuerda que nadie es perfecto, como en la tele y las revistas, ni las propias modelos. Si tienes algo que mejorar, ponte a ello ya, pero no formules ni una crítica y, cada vez que te oigas, ¡mueve tu cucu!

¿Algo que mejorar? ¿Qué voy a hacer para conseguirlo?

MEJORA A IMPLEMENTAR	PLAN DE ACCIÓN
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

EJERCICIO 12. IMAGEN REAL BENEVOLENTE

Describe a continuación tu imagen real, como si fueras tú (que lo eres), y sé igual de benevolente (o lo más que puedas). Escribe dos cosas o tres que quieras corregir, y tres acciones que llevarás a cabo en tu rutina diaria para conseguirlo:

-
-
-
-
-
-
-
-

Mira este otro VÍDEO → [TE MERECEES TODO.](https://www.facebook.com/watch/?v=10156793637468273)
(<https://www.facebook.com/watch/?v=10156793637468273>)

TUS COLORES

Prueba qué colores son los que más te favorecen, mira tu armario: ¿te van los colores cálidos o fríos?, ¿cuáles te sientan mejor? Para saberlo, sitúate frente a un espejo y aproxímate a la cara una prenda de cada color, sin maquillajes y ocultando el color de tu pelo con un pañuelo. Pon aquí los colores que más te favorecen. Haz pruebas. ¿Con qué colores te ves mejor? Con menos o mas ojeras.

La ropa interior también tiene que estar cuidada, aunque solo la veas tú. Invierte en algún conjunto que te guste, así como en algún pijama o en unas cuantas prendas bien elegidas para estar en casa, como recomienda Laura de Vístete de ti.

Si un día te levantas ploff, dale al labio rojo, como dice Lucia Be, y al colorete y al pómulo, como recomienda Ana Albiol. Compra algo nuevo, hazte la manicura o prueba a hacerte un cambio de look en el pelo. Ponte esa música que te encanta y coge ese libro de crecimiento personal que te hace sentir que ¡¡todo es posible!! Este, ¿por ejemplo? Haz algo distinto que te resulte divertido para que empiecen a ocurrir cosas diferentes.

¡Quiérete! ¡Priorízate! Porque de nada sirve ser la mejor madre, hija, hermana, amiga, esposa, amante..., si no te cuidas. Si no lo haces, ¡no estarás siendo la mejor! ¡Cuídate tú primero y brilla! Practica el egoísmo positivo que beneficia a todos. La mejor inspiración está escondida en el tiempo que te dedicas a ti misma con objetivos claros y todo en orden. Cuando lo haces, de repente todo fluye.

Vestir bien es divertido, pero siempre con tu estilo. Quiérete con tu manera de vestir y sé positiva

Mira este vídeo→ [AMARTE PARA QUE OCURRA EL MILAGRO.](https://www.youtube.com/watch?v=v_0OJ1L12KE)
(https://www.youtube.com/watch?v=v_0OJ1L12KE)

[3](#) Elisabet Temporal en la versión española tiene unos cursos fantásticos que te ayudarán en este apartado y te cambiarán la vida.

B.1.8. TU RUTINA VITAL PARA QUERERTE

A partir de ahora, en mi día voy a buscar tiempo para...

Ejemplos:

9. Tomar medio zumo de limón con agua templada y una cucharada de espirulina.
10. Meditar.
11. Hacer ejercicio.
12. Leer 5 páginas de ese libro que me encanta.
13. Desmaquillarme a conciencia.
14. Ponerme esa mascarilla de yogur y miel antes de acostarme.
15. Hacerme un desayuno con todo lo saludable y que me sienta tan bien mientras veo u oigo una conferencia en YouTube, una charla TED o escucho un podcast en iVoox.
16. Dar las gracias por todo lo que tengo, incluso a las células de mi cuerpo por hacer que esté bien, y escribirlo en una libreta especial.
17. Ducharme y arreglarme bien para sentirme de diez.
18. Escribir tres cosas buenas o de las que me sienta orgullosa antes de acostarme.

Si quieres saber más sobre rutinas, belleza y autocuidado sigue a Savitud by Lourdes
MI RUTINA ESPECIAL VA A SER...

-
-
-
-
-
-
-
-
-

EJERCICIO 15. RUTINA VITAL WOW

Establece qué días y a qué horas vas a hacer esto, y ponte alarmas para ello o utiliza alguna app, como Trello, para organizarte y conseguir tus objetivos de bienestar.

Crea una rutina personalizada para ti, esa que te haga sacar lo mejor que tienes y te haga sentir genial.

Y si para eso tienes que madrugar más y acostarte antes, hazlo. Se trata de brillar. Yo te cuento cómo, porque yo lo hago y sé que funciona; esta manera de actuar me ha cambiado la vida y por eso quiero compartirla contigo.

[Mira este vídeo](https://www.youtube.com/watch?v=yy07WQDbg2Q) de mi amigo Miguel Camarena →
<https://www.youtube.com/watch?v=yy07WQDbg2Q>

B.1.9. TUS CICLOS

Todos los seres humanos somos cíclicos, los hombres también. Pero aquí quiero hacer un paréntesis para que te conozcas aún más.

Nuestro cuerpo está compuesto por más de un 80 % de agua. Como ocurre con las mareas, la Luna nos influye, pero también nuestro ciclo menstrual. Incluso sin tener ovarios o ya con la menopausia somos cíclicas, así que pon atención a lo que te voy a contar para que saques el máximo provecho a tu ciclo y no vayas contracorriente sintiendo que no puedes más.

¿Por qué no nos explicarán esto en el instituto si nos pasa cada mes?

APUNTE PARA ÉL → Esto a ti también te interesa para entenderla mejor a ella, acompañarla y hacerla sentirse mucho mejor; en consecuencia, seguro que tú también te encontrarás mejor.

En resumidas cuentas y supersimplificado, te explico cómo funciona: tenemos ciclos de 28 a 35 días. Es como un círculo que se repite cada mes y que cuenta con varias etapas. Aquí entran en juego los ovarios, que portan los óvulos, y el endometrio, que es donde se implantará el óvulo fecundado en caso de que esto ocurra. Cuando no hay fecundación, el endometrio se desprende y se produce la menstruación o regla. Y volvemos a empezar: el endometrio se regenera y el otro ovario lanza un folículo a través de las trompas de Falopio. Si tampoco esta vez se fecunda el óvulo, el endometrio lo expulsará y se iniciará un nuevo ciclo.

¿Cómo afecta esto a nuestras hormonas y, por tanto, a nuestro estado de salud y emocional?

EL CICLO MENSTRUAL Y LUNAR

El ciclo menstrual tiene mucho que ver con cómo nos sentimos, nuestra alimentación y nuestro estado físico, por ello, conocerlo bien hará que surfees mejor en la vida, pues reconocerás cada fase como una oportunidad y no como un problema.

Estas son las cuatro fases que coinciden con la fase lunar y con síntomas emocionales y fisiológicos que todas deberíamos reconocer:

1. Semana 1. Fase menstrual, que suele coincidir con la luna nueva: se identifica con el arquetipo de la mujer bruja, el color negro, el invierno y la diosa Perséfone, que representa **la sabiduría**.

La menstruación dura entre **3 y 7 días**, dependiendo de cada mujer. En este periodo nos solemos sentir agotadas, sobre todo los dos primeros días; puedes estar hinchada porque retienes líquidos y quizás te duelan las mamas. Muchas mujeres también se sienten incómodas por tener que cambiarse la copa menstrual, compresa o tampón cada poco tiempo.

En esta fase la mujer desea estar sola y retirarse, aunque suele resultar difícil en nuestra sociedad. Es un tiempo de reflexión y de conectar con la intuición, lo emocional y lo inconsciente.

Esta fase tiene mala fama, aunque es ideal para conectar contigo misma, reciclar lo que ya no te sirve y volver a coger rumbo para renacer luego. Es una etapa de introspección, un momento para dormir, soñar, mirar hacia dentro, cuidarse y disfrutar de la lentitud y la delicadeza; también para pensar, decidir qué crear, solucionar desafíos y fluir en la incertidumbre del futuro.

Luna nueva: Momento de descanso para mirar hacia dentro, para reflexionar conectando con la intuición y decidir qué crear. Ideal para preparar la tierra.

ATENCIÓN: El flujo de sangre cubre el moco cervical, de manera que no lo notas, pero los días en los que tienes el periodo menstrual son días fértiles.

2. Semana 2. Del día 7 al 14 empieza la fase folicular, de preovulación, que suele coincidir con la luna creciente. Se identifica con el arquetipo de la mujer doncella o virgen, la primavera, el color blanco y la diosa Artemisa de la virginidad.

Va desde el fin del sangrado hasta el comienzo de la ovulación. Aquí el flujo es denso y ni sale, protege al cuerpo para que ningún organismo entre, por eso se le llama periodo de días secos. De los óvulos surge un folículo rey y el endometrio se prepara. Gracias a las hormonas, surgen más vasos sanguíneos y una nueva capa para albergar al óvulo fecundado, si eso se produce. El folículo dominante rompe (pasa a llamarse ovocito) y se va de viaje por las trompas hacia su implantación en el útero.

El cuerpo produce más moco cuando un óvulo comienza a madurar, antes de que tenga lugar la ovulación. Este moco suele ser amarillo, blanco o turbio, y tiene una textura pegajosa o viscosa. Si tu ciclo es largo, pueden considerarse días infértiles.

Es una fase para crear nuevos proyectos, planificar, investigar e introducir cambios. Tendrás una gran concentración, eficiencia y fuerza física. Es, además, una fase de confianza y sociabilidad, donde la mujer se centra en ella misma, es emprendedora y siente fuerza para afrontar todos los desafíos de la vida. Es un momento de sexualidad fresca y renovada, periodo de diversión y júbilo.

Luna creciente: Momento para iniciar, planificar, renovar, para introducir cambios y nuevos hábitos en tu vida. Ideal para la germinación de las semillas.

3. Semana 3. Días 14 al 21 del ciclo: fase de ovulación que coincide con la luna llena. Son tus días fértiles. Esta fase se identifica con el arquetipo de la mujer madre, con el color rojo y el verano, con la diosa Deméter de la nutrición.

Esta fase está vinculada al cuidado y la entrega a los otros. Se caracteriza por tener altas dosis de energía y empatía. La mujer en esta etapa se vuelve mucho más cariñosa y cercana en las relaciones, irradia amor y armonía, tiene ganas de expresar, compartir y entregar más. El pasar a la acción, lograr resultados y celebrarlos son característicos de esta fase.

La sensualidad toma protagonismo y ¿qué hace la naturaleza para que la caza sea fructífera? Pues segrega todo lo que haga falta para que tu piel esté tersa, el flujo sea acuoso para que transporte fácilmente los espermatozoides y para que tengas más fuerza y energía. Además, te sube la libido, por lo que atraes como un imán y los demás te buscarán para tener ayuda y apoyo.

Luna llena: Momento para comunicar y socializar, compartir los proyectos y alimentarlos para que crezcan. Ideal para recoger plantas y que conserven mejor sus propiedades.

La mayor cantidad de moco aparece justo antes de la ovulación. Es claro y tiene una textura parecida a la clara de huevo cruda, y se puede esparcir entre los dedos. Estos son los días escurridizos, muy fértiles.

4. Semana 4. A partir del día 21 hasta el 28 del ciclo, empieza tu fase lútea y premenstrual, que suele coincidir con la luna menguante. Se identifica con el arquetipo de la mujer hechicera y el otoño.

Aquí se produce una vuelta al interior para valorar qué queremos que se quede y qué queremos que se marche, es un gran momento para resolver problemas. Es el momento de evaluar. Te sentirás mucho más seductora, misteriosa, intuitiva y poderosa, aunque el baile de hormonas estará a tope y, por tanto, sufrirás más inestabilidad emocional.

Hasta que llega la menstruación y vuelta a empezar... A unas mujeres les duele más que a otras, y si ocurre se debe a que el útero se contrae para expulsar el tejido y la sangre. Si te duele mucho y no se resuelve con un analgésico, no es normal; si es tu caso, echa un ojo a la biodescodificación emocional, a tu alimentación o a algún sentimiento o asunto que tengas que resolver.

Luna menguante: Momento para evaluar los propios proyectos y ver la coherencia entre el mundo interior y el exterior. Es estupendo para identificar qué te aporta valor y qué no. Ideal para trasplantar.

Después de unos cuatro días escurridizos, de pronto puedes tener menos moco y que este sea turbio y pegajoso nuevamente, seguido de algunos días más secos; estos no son fértiles. Después comienza el periodo menstrual y se repite el ciclo.

Gráfico de seguimiento del moco cervical Tabla del patrón del ciclo



Mes/día	1/14	2/14	3/14	4/14	5/14	6/14	7/14	8/14	9/14	10/14	11/14	12/14	13/14	14/14	15/14	16/14	17/14	18/14	19/14	20/14	21/14	22/14	23/14	24/14	25/14	26/14	27/14	28/14
Moco	Período menstrual	Período menstrual	Período menstrual	Período menstrual	Seco	Seco	Seco	Pegajoso	Pegajoso	Pegajoso	Turbio	Turbio	Húmedo	Resbaladizo	Turbio	Turbio	Húmedo	Resbaladizo	Pegajoso	Resbaladizo	Turbio	Turbio	Pegajoso	Pegajoso	Seco	Seco	Seco	Pegajoso

Fuente: <https://www.plannedparenthood.org/>

Entonces, ¿es importante o no conocerte? Para eso te he preparado en el cuaderno de ejercicios un diagrama y vídeos para que esto te quede superclaro y, en la medida de lo posible, conozcas tu ciclo y disfrutes al máximo de tu etapa power y de tu etapa relax. Pero sin machacarte. La naturaleza es sabia, así que ya sabes, para sobrellevar ciertas fases, la palabra es delegar.

Al final, en la parte de bibliografía cuentas con más información sobre este tema.

En un diario escribe diariamente la fecha, el día del ciclo en el que estás (el día que comienza el flujo menstrual sería el número 1) y la fase lunar. Toma nota también sobre tus sentimientos (si te encuentras triste, creativa, sensual, sociable, retirada del mundo, intuitiva, en paz...). Por último, apunta todo lo relacionado con tu salud (si sufres cualquier dolor o molestia menstrual, antojos, estrés, etc.).

Si escribes sobre estos seis apartados diariamente (día del ciclo, luna, sentimientos, salud, moco cervical y alimentación), al tercer mes tendrás una visión de cómo influye la luna y tus estados emocionales en tu vida, y podrás sacarle mucho provecho de cara a tu trabajo, tus relaciones... También te servirá para disfrutar y armonizar tu día a día, desarrollar tu intuición y conectarte con tu esencia femenina.

Si lo prefieres, puedes hacer este seguimiento a través de aplicaciones como The Flow.

B.1.10. TUS CREENCIAS. ¿QUÉ CREENCIAS TE ESTÁN LIMITANDO?

Una creencia es un pensamiento al que permanecemos apegados durante mucho tiempo y consideramos verdadero, creemos firmemente que es así. Los pensamientos generan emociones, y estas se expresan de una forma u otra (llorando, saboteándote con críticas, comiendo...) y pueden hacer mella en tu autoestima.

Generalmente, no somos conscientes de todas nuestras creencias (heredadas, aprendidas...), pero, una vez que las haces conscientes y las trabajas, poco a poco PUEDES LLEGAR A ANULARLAS y a sustituirlas por otras positivas, creíbles o contrarias a tu creencia.

Estas creencias limitantes puedes detectarlas identificando algún miedo o pensamiento negativo y al describirla con todo lujo de detalles tanto en formato, en qué situación y como qué sientes. Eso que no acabas de superar, que te quedas corto.

Por ejemplo, yo durante mucho tiempo me costaba viajar porque lo relacionaba con estrés antes de hacerlo y cansancio a la vuelta.

Analizar de dónde vienen esos pensamientos y desde dónde lo haces. Esto es importante porque muchas veces lo que decimos envía mensajes a la otra persona desde tu acción.

No es lo mismo decir:

Si te apetece quedar, podríamos... ¿Ahí qué mensaje estás dando? Seguramente desde tus vivencias.

que decir...

Me apetece quedar ¿qué te parece tomar un café?

o decir...

Estaría genial tomar un café, ¿quedamos en...

A continuación, te muestro algunos ejemplos de creencias:

«Los hombres van a lo que van, no hay uno bueno».

«Son todos iguales».

«No voy a encontrar a nadie que me quiera».

«Ya lo decía mi madre: soy insoportable».

«Con estos kilos de más no le voy a gustar a nadie...».

EJERCICIO 16. CREENCIAS LIMITANTES

Apunta tus creencias negativas. ¿Cuáles son las creencias y mensajes negativos que te envías de manera automática?

Por ejemplo, parte de las mías eran: Lo dice por ser educado, pasa totalmente, no le gusta estar conmigo, tras días se evaporan, no va a querer volver a quedar conmigo, ¿habré sido una pesada, pedante, resabidilla?, en la cama no hay conexión, tal vez piensa que soy una ansiosa por contestar enseguida al WhatsApp, no se queda a dormir porque pasa, si no escribe es que pasa de mí, tal vez no sea suficiente, si le gustase se comunicaría continuamente...

Tal vez coincidan con las tuyas... Sí, no eres la única, así que quítale importancia y vamos a ponernos a trabajar para cambiar el chip y vivir mejor y más tranquila.

Dos preguntas primero. ¿Algo dentro de ti siente que necesitas pareja para estar completa?
¿Cómo sería tu vida sin este pensamiento?

Completa todas esas ideas que te vienen a la cabeza y crees que es verdad:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-

Mira este vídeo, porque hay veces que tus defectos son creencias que te has repetido tanto que te las has creído→ **¿Qué cambiarías de ti?**

<https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI> Puedes completar información interesante sobre creencias escuchando el “Podcast de los sueños” de Balamoda y siguiendo a Eduardo Llamazares

AFIRMACIONES

Para llevar a cabo este proceso vas a tener que cambiar tu mente, tu manera de pensar. Para ello, tendrás que cambiar cómo piensas cuando te criticas, te machacas o te creas inseguridades. Al principio suena raro, pero te aseguro que con el tiempo se hace familiar, creíble, y finalmente verás que está en tu vida.

Así que transforma cada creencia en una frase positiva o mantra para ti, para neutralizar ese pensamiento que durante tiempo te acompaña. Se trata de crear nuevos mensajes para tu mente que te ayude a cuidarte, entenderte y sacar tu máximo potencial para esa situación concreta.

Somos y vemos la vida según lo que creemos. Cambia y cambiará tu vida.

EJERCICIO 17. AFIRMACIONES

Ahora pon todas esas creencias en una hoja bonita y escribe con buena letra y a conciencia lo contrario a tu creencia, en positivo. A este proceso se le llama hacer afirmaciones.

Ejemplo:

CREENCIA: «Los hombres van a lo que van, no hay uno bueno».

AFIRMACIÓN: «Hay hombres buenos, sensibles e inteligentes que desean enamorarse de mujeres como yo».

Se trata de poner intención y decidir cual va a ser a partir de ahora nuestra verdad.

Ejemplos... Deberían empezar con un... Yo confío, Disfruto, Yo opto, Yo recuerdo, Yo acepto, Es cada vez más..., Hoy puedo, Cada día, Veo que, Confío en, Sé que puedo...

- *Elijo a hombres educados que se interesan por mi*
- *Soy consciente que atraigo a hombres que les gusta estar conmigo*
- *Soy muy interesante para los hombres y quieren hablar y estar conmigo más*
- *Quieren quedar conmigo porque soy cariñosa, les hago sentir bien y se divierten conmigo*
- *Atraigo a hombres que valoran que sea tímida, intensa e interesante a la vez dependiendo el momento*
- *Tengo conexión sexual con los hombres que elijo y disfruto*
- *Contesto rápido a los mensajes como muestra de interés a la otra persona, y me lo agradecen*
- *Los hombres se quedan a dormir tras tener un momento de intimidad porque están a gusto conmigo*
- *Los hombres no paran de escribirme, mostrando interés y comunicándose con ganas y yo lo disfruto*

Todos los días deberías leer estas afirmaciones en un lugar tranquilo. Además, mientras lo haces, visualiza a tu pareja soñada, como si ya estuviera en tu vida, y recréate en lo bien que te sientes. En cómo te habla, te abraza, te cuenta cosas interesantes para ti, cómo te mira, como te coge de la mano en la calle o te acaricia en casa....

EJERCICIO 18. DECLARACIONES

MIS AFIRMACIONES PARA LEER DIARIAMENTE CON TRANQUILIDAD Y AMOR POR MÍ:

- «Me merezco un hombre maravilloso, inteligente, leal, divertido y atractivo, que me ame incondicionalmente tal y como soy».
- «Soy independiente, soy un tesoro y tengo una vida interesante. No necesito a nadie, y si estoy con alguien, tiene que aportarme. No voy a dejar de hacer lo que hacía antes ni a depender de nadie. Mi felicidad depende solo de mí».

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Atrapa tu suerte, sitia al subconsciente CON LAS IDEAS QUE TÚ QUIERAS, NO CON LAS QUE TE DEN ENVASADAS EN LA MÚSICA, LA TELEVISIÓN O LOS VÍDEOS DE YOUTUBE. Elige qué vas a meter en tu cabeza, porque ¡todo influye!

Crea tu ritual, imagina el mejor escenario para llegar a su materialización, visualízalo. Combina deseo, necesidad merecida, implicación emocional, expectativas realistas y la creencia de que se puede materializar.

Visualiza en positivo. Ponte cómoda y respira hondo, evoca esas imágenes que quieres que lleguen, como si ya fueran una realidad. Pon énfasis en tus emociones, como si lo estuvieses viviendo ahora.

Insiste cada noche antes de dormir en esa sensación e imagen, engaña al lado consciente, hazlo hasta que acepte que es verdad, que puede ocurrir perfectamente. Porque la realidad es la que tú creas, y lo que imaginas puede ocurrir si pones todo para que así sea.

De verdad funciona, no es magia, es cambiar cómo traduces la vida y cómo la vives y la ves.

Vídeo complementario→ [El poder de las afirmaciones.](#)

(<https://www.youtube.com/watch?v=Erbowfu57bk>) Y este también de Balamoda [Mira este Vídeo](#)→

(https://www.youtube.com/watch?v=D6uiaZ_XhZ_8)

EJERCICIO 19.

Afirmación secreta: todos estos ejercicios deberías pasarlos a tu Cuaderno secreto LOVE. Por ejemplo, podría ser algo así: (Creando un diario)

Tras una semana hablando, seguimos hablando hasta que quedamos, la conversación fluye fácilmente, me atrae y hay química, siento que también él se siente atraído por mí, que tiene ganas de quedar más conmigo y así me lo dice. Quedamos sin parar, la conversación y los planes divertidos se suceden, nos lo pasamos genial y hace que pasen los meses superbién. Conozco a sus

amigos, familiares y, poco a poco, estamos cada vez mas unidos. Mi persona perfecta quiere comprometerse más y más, compartir una casa maravillosa, viajar por el mundo.

RECOPILANDO.

EJERCICIO 20. DECLARACIÓN AMPLIADA

Crea tu declaración empoderante.

Yo _____ estoy atrayendo a la clase de persona y relación ideal para mí, es el perfecto para mí.

Repite en voz alta:

- Tus 10 mejores cosas
- Las afirmaciones que has escrito para leer diariamente

B.2. ÉL

B.2.1. PERFIL SOÑADO. LISTA DE MARY POPPINS

Qué hagas la lista Mary Poppins, no significa que si no tiene todo o parte de la lista no puedes estar con él. Se trata de que te conozcas más, y que si luego aparece alguien que te hace feliz y no cumple muchos de los requisitos no pasa nada, el requisito es que hagas caso a tu intuición, y estés a gusto y muy bien, no bien; muy bien).

EJERCICIO 21. ÉL – LISTA MARY POPPINS

Describe aquí a tu chico ideal. Coge una hoja y apunta...

¿Quiere tener hijos?

¿Le importa que tú tengas hijos?

Tiene un espíritu...

Su estilo es...

Tiene...

ES...

Es aficionado a...

Su ideología es...

Le encanta...

Mide...

No tiene miedo a...

Tiene una profesión...

Sus valores son...

Piensa del amor que...

Quiere una relación...

Sus puntos fuertes son...

Su personalidad es...

Sus aficiones son...

Tipo de comida que le gusta:

Tipo de música que escucha:

Tipo de cine que le interesa:

Tipo de libros que lee:

¿Practica algún deporte?

Sus intereses son:

Su actitud hacia la vida es:

Expresa sus sentimientos:

B.2.2. ¿CÓMO QUIERES SENTIRTE CON ÉL?

EJERCICIO 22. ASÍ ME SIENTO

Contesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo quieres sentirte con él?

B.2.3. ¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE TE SEDUJESEN Y QUÉ SENTIRÍAS SI ASÍ FUERA?

Crea el escenario perfecto como una visualización.

EJERCICIO 23. ASÍ ME SEDUCEN

Contesta a la siguiente pregunta:

¿Cómo te gustaría que te sedujesen y qué sentirías si así fuera?

Agrega esto también a tu Cuaderno secreto LOVE

Esta es la sensación que tienes que tener con quien se adecúe a tus objetivos. Si no es la misma sensación, al menos que sea muy parecida, porque de lo contrario significará que esa persona no está alineada con tu manera de hacer, sentir y pensar.

B.2.4. ¿QUÉ QUIERES CONSTRUIR O TENER EN TU VIDA CON ESTA PERSONA QUE ESTÁ POR VENIR?

EJERCICIO 24. ¿QUÉ QUIERES TÚ?

Contesta a la siguiente pregunta: ¿Qué quieres construir o tener en tu vida con esta persona que está por venir?

B.3. RECAPITULANDO CREENCIAS Y REPROGRAMACIÓN

Vamos a profundizar más en este tema que es la base de todo.

La base es rodearse de positividad, dejar de juzgar, de hablar mal de otros y de ti mismo, hablarse bonito y dejar de suponer o marte las cosas de manera personal. Centrarse en los aciertos y ocuparse de los fallos sin poner mucho acento en ello.

Cambiando tu programación cambias tu destino. Tu destino está programado por experiencias y esa programación sólo quiere evitarte dolor.

Has hecho ya algunos ejercicios pero ahora te voy a pedir que profundices más aún. Podrás hacer los ejercicios en este libro o en el cuaderno de ejercicios, para que los tengas todos juntos, que he preparado adjunto, que se llama “LoveBook”.

Con todos estos ejercicios vamos a ir al inicio de todo para luego disfrutar del resto. El objetivo es que tú diriges tu vida, no que la dirija tu mente.

El 5% de las creencias son heredadas de tus antepasados.

El 95% adquiridas de tus vivencias.

Aquí vamos a hacer un repaso de física cuántica, biología, metafísica y espiritualidad que solo te pido que leas y te quedes con lo que te sirva o con todo.

Deja de esperar del exterior que hagan lo que quieres porque atraes y llega lo que eres.

Cada una de tus creencias crea una vibración energética igual, por eso atraes una cosa y no otra.

Por eso gente con la que tenías mucho en común al crecer tras una experiencia o formación, de repente ya no tienes nada en común.

Así que vamos a tratar de elevar tu vibración, reprogramar y aumentar tu éxito por haber llenado tu vasija vital de manera diferente.

Se incrementa la vibración cuando te hagas sentir mejor a ti y por tanto, a los demás. Siendo mejor no por lo que tienes sino por lo que eres. Para eso **vas a tener que dejar de quejarte, criticar, juzgar, suponer y tomarte las cosas como algo personal.**

Da igual cuanta seducción aprendas si tus pensamientos y emociones no son buenos, la cosa no irá hasta el nivel que quieres.

Tenemos 7 centros de energía concentrados con nuestro sistema nervioso y según el Ayurveda (medicina tradicional india) son uniones entre la conciencia (mente) y el cuerpo. Son 7 y cuando están bien son así:

Pensamiento:

7°.- En la corona. Blanco-lavanda: sabiduría e iluminación. Fuerza, fluidez, madurez y alegría.

6°.- Tercer ojo. Violeta-índigo: intuición, imaginación.

5°.- Garganta. Azul: confianza, comunicación fácil.

Sentimientos:

4°.- Corazón. Verde: amor propio, conexión.

Creencias:

3°.- Sobre el ombligo. Amarillo: carácter emprendedor.

2°.- Bajo el ombligo. Naranja: sexualidad, socialización.

1°.- Bajo columna vertebral. Rojo: saludable.

Los tres primeros nos dan creencias, el cuarto sentimientos y los tres últimos los pensamientos.

Ahora vamos a hacer ejercicios para elevar tu vibración.

EJERCICIO 25. RELACIONES GUAYS

Describe las relaciones que te han ido bien y qué pensabas y sentías de ti misma.

EJERCICIO 26. EJEMPLO RELACIÓN INSPIRADORA

Piensa en esa persona que tiene una relación exitosa. Descríbela en todos los aspectos.

EJERCICIO 27. MÁS COSAS BUENAS DE MÍ

Pon 20 cosas buenas de ti, sin mirar la lista anterior a ver si puedes llegar a tener 40. ¿Qué tienes? ¿Qué aportas? ¿Qué significado tiene todo lo que has escrito 20+20? Pon tus conclusiones.

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

6.-

- 7-.
- 8-.
- 9-.
- 10-.
- 11-.
- 12-.
- 13-.
- 14-.
- 15-.
- 16-.
- 17-.
- 18-.
- 19-.
- 20-.

Ahora hagamos ejercicios para cambiar las creencias y la programación y así permitir que las cosas que queremos se manifiesten.

EJERCICIO 28. MIS GRANDES SÍ

Pon 5 momentos que conseguiste un gran SÍ, con tu compromiso y ganas por conseguirlo, a pesar de que creías que no lo conseguirías.

- 1-.
- 2-.
- 3-.
- 4-.
- 5-.
- 6-.

EJERCICIO 29. BONDADES DEL AMOR

Pon todas las razones por las que crees que es bueno tener amor en tu vida.

EJERCICIO 30. POSIBILIDADES DEL CORAZÓN

El amor es posible para mi porque...

Como cuenta Imma, de Living with choco, tenemos un sistema que detecta aquello que creemos de manera automática, como para decirte que lo que crees es verdad; llamado SAR (Sistema de Activación Reticular). Por eso cuando te sacas el carné de conducir sólo ves señales o cuando estás embarazada sólo ves embarazadas.

El SAR es el guardián de las puertas de tu mente y de toda la información que existe y sólo deja entrar aquella información que coincide con tus creencias.

Así que haz que tu SAR vea lo que quieres que vea, lo que llamo yo “ponerse las gafas rosas”. Que vea otras cosas, sólo tienes que reprogramarte, a base de repetición e ignorando excusas de protección que te manda para que estés en confort. Por eso te vas a tener que mentir hasta que sea real.

Vamos con tus creencias propias más en detalle:

EJERCICIO 31. AMOR ES

Para mi el amor es...

Repasemos tu vida amorosa y cómo ha sido realmente. Haz este ejercicio con cada pareja que has tenido.

EJERCICIO 32. MI CV AMOROSO

Haz un listado de parejas que has tenido, en que año y qué estaba pasando en tu vida.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

EJERCICIO 33. VIVENCIAS DE MI CV AMOROSO

Con ese listado, describe lo siguiente:

Nombre

De qué modo sufrí

Qué creencias pudo generar esta situación que hoy me están afectando

EJERCICIO 34. CREENCIAS DE MI CV AMOROSO

Revisa las creencias que han surgido, enuméralas y plantéate para cada una de ellas, ¿por qué se creó esta creencia? Puedes seguir este guion.

Creencia referencia:

Por qué se creó:

¿Es verdad esta creencia? ¿o no?

¿Cuándo creo eso, en quién me convierto?

Si no me repitiese ese pensamiento, ¿cómo me sentiría, comportaría y qué cambiaría en mi vida?

(Repite esta plantilla unas 5 veces)

EJERCICIO 35. AFIRMACIÓN A TRAVÉS DE LA CREENCIA

Puedes coger parte de las que hiciste en los ejercicios anteriores, se trata de hacer lo mismo varias veces para profundizar y aclarar.

Creencia limitante. Creencia potenciadora que ha surgido del ejercicio anterior. Argumentos para creerla:

- 1-
- 2-
- 3-

4.,

5-

Así has creado una nueva afirmación positiva, ahora falta ponerla en presente y en una frase para creerla y repetirla convirtiéndola en una Declaración potenciadora.

RESUMEN:

CREENCIA	AFIRMACIÓN	DECLARACIÓN
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ahora vamos a tomar conciencia de las creencias. Estas se han creado por genética, audición, visualización y por acontecimientos.

EJERCICIO 36. RELACIONES GENÉTICAS

¿Qué tipo de relación tenían tus padres, abuelos, bisabuelos? Reinaba el amor, pregunta a familiares cómo era, si no lo sabes, describe aquí el contexto del que vienes.

EJERCICIO 37. AUDIOTORÍAS GENÉTICAS

¿Qué escuchabas en tu casa? ¿Cómo se hablaban tus padres, abuelos? ¿Se decían cosas bonitas?

EJERCICIO 38. VISUAL GENÉTICA

¿Qué veías en tu casa? ¿Se lanzaban besos, se abrazaban? ¿Qué modelos tenían ellos de sus padres en cuanto al amor? ¿Se tocaban?

EJERCICIO 39. LISTA DE MÚSICA EMPODERANTE

Yo te he creado en Spotify una lista de canciones bonitas, pero deberías hacer tú la tuya con canciones positivas de amor no melancólicas ni negativas, por favor.

https://open.spotify.com/user/1186149475/playlist/0wVsdmHcQjWWGFLWlaoqrR?si=QxZO_jkoRcmIhMqvQ4YsCw

-
-
-
-
-
-
-
-
-

EJERCICIO 40. PELIS WOW

Así como otra lista de películas, para que vuelvas a creer que un amor bonito y sano es posible. Nada de dramas, por favor.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

EJERCICIO 41. PERDÓN

Perdona a todo el mundo, pon una silla y háblale como si estuviese esa persona que te hizo daño, manda una carta imaginaria pero escríbela. Saca todo, perdona y entiende que lo hizo por su razón, sus vivencias no por hacerte daño. Es que no sabía hacerlo mejor.

Ahora vamos a tomar conciencia de todo lo bueno que tenemos y se nos pasa en el día a día. Porque tu vida ya es perfecta.

EJERCICIO 42. AGRADECIMIENTO

Agradezco todo lo bueno en el campo de amistades, familiares, compañeros de trabajo, amor...

Detalles:

-
-
-
-
-
-
-
-

Agradezco todo lo que tengo en cuanto a salud:

-
-
-
-
-
-
-
-

Agradezco todo lo que tengo en cuanto a vida la parte económica, laboral, profesional, de estudios:

-
-
-
-
-
-
-
-

Crea tanto valor en tu vida y sé consciente que cuando alguien te rechace pienses “tú te lo pierdes”, de verdad.

EJERCICIO 43. QUIERO Y NO QUIERO EN UNA RELACIÓN

LO QUE NO QUIERO	LO QUE QUIERO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

EJERCICIO 44. MI PAREJA IDEAL

Mi pareja ideal:

mentalmente es...

sentimentalmente es...

físicamente es...

me trata...

Ahora coge el ejercicio 21 y afina más aún uniendo los 2 ejercicios.

EJERCICIO 45. MI PAREJA IDEAL

Este es mi chico:

EJERCICIO 46. ¿QUÉ TENGO YO DE LO QUE PIDO?

¿Qué cualidades de las que pido tengo yo?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

EJERCICIO 47. ¿QUÉ ME FALTA?

¿Cómo vas a empezar a trabajar las cosas que te faltan?

EJERCICIO 48. YO IDEAL

Mi YO ideal es:

emocionalmente...

mentalmente es...

físicamente es...

cómo trata a la otra persona...

Hay que entrenar para ser siempre tu mejor versión, el nº1, como Nadal aunque no llegues a serlo.

EJERCICIO 49. ESTADO FÍSICO

¿Qué vas a mejorar de tu estado físico?

Acción

¿cuándo?

¿dónde?

¿cómo?

¿por qué?

Mejora estado mental

¿cuándo?

¿dónde?

¿cómo?

¿por qué?

Mejora estado emocional

¿cuándo?

¿dónde?

¿cómo?

¿por qué?

Cuando estés tan ocupada en ser tu mejor tú, no tendrás dependencias porque estarás en tu felicidad y entonces esa persona aparecerá, pero no esperes, lo atraerás sin más.

Ocupate de tus sueños para no preocuparte por si se cumplen.

No busques el fallo, utiliza el dolor para impulsarte y demostrarte que tú puedes.

C.- DURANTE



Una vez te conoces y sabes de dónde vienes y a dónde vas, vamos a salir al escenario a brillar. Yo te voy a poner el ejemplo de las Apps, que es el escenario más difícil. Si sabes ligar aquí, puedes hacerlo en Meetup, en la calle, supermercado o en un bar. ¡¡Vamos allá!!

C.1. ALTA + PÁNICO ONLINE. APPS

Lo primero, decide qué aplicación bajarte y... ¡a jugar!

Es normal que, tanto si es la primera vez como si ya tuviste una experiencia previa y has vuelto a las apps, sientas miedo al qué dirán o pienses «Qué vergüenza, otra vez aquí» o «A ver con qué me encuentro...». Sin embargo, esta aventura puedes vivirla desde el punto de vista del túnel del terror o del túnel de la risa, porque tú eres maravillosa, ¿te lo había dicho ya?

Dependiendo de cómo sea tu perfil, atraerás a un tipo de persona. Así que hay que trabajar tu carta de presentación.

Elige si va a ser Happn, Tinder o AdoptaUnTío, que son las que he utilizado yo; si no, investiga otras, pregunta a tus amigos y aplica lo que te cuento aquí. Recuerda que puedes utilizar el mismo método que yo te muestro aquí porque sirve para cualquier app o situación. La clave es quererte y saber las reglas del juego y, por supuesto, esto se puede aplicar online y offline.

Y en breve llega a España Facebook dating.

C.1.1. AGOBIO-EXPOSICIÓN-VERGÜENZA

Yo pasé del «Esto no es para mí, qué vergüenza», «Yo aquí no voy a poder estar mucho más», de sufrir mucho estrés y pensar en darme de baja, a de repente decir: «¡Madre mía, qué éxito!». Junto con tus ciclos personales y hormonales, esto se convierte en una fiesta de altibajos...

Vivirás ciclos de confianza contigo misma y con el que estés hablando, y otros peores cuando te des cuenta de que habla también con otras (¡evidentemente!) o empieces a fijarte si está en línea y te hace caso o no. Puede que te agarres cabreos que afecten a tu estado anímico, porque tal vez aún ni lo conoces, pero tu imaginación va sola y crees que te gusta.

Verás que hay días que encuentras perfiles interesantes y otros nada, observa entonces que es lo que te dice tu cuerpo.

La única manera de que te afecte lo menos posible es que no prestes mucha atención a esto y estés entretenida. Tómatelo como un partido de tenis: devuelve bolas en la misma medida que te mandan y nunca des más para no sentirte mal. Esto tiene que seguir la Ley del equilibrio.

Hasta que no lo conozcas no sabrás si te gusta o no. Da a quien te presta atención y te gusta, y no a quien simplemente te gusta y no te hace mucho caso, porque si no te volverás tarumba y perderás tu dignidad, tu ego, y te sentirás aún peor.

De repente querrás que te digan algo bonito para sentirte bien. ¡Ay, ese ego..., lo que nos gusta que nos lo alimenten! Y sentirás que estás enganchada al flirteo y a que te regalen la oreja. Sentirás que estás dispersa, como viviendo una especie de enamoramiento suave que hace que estés fuera de tus tareas y obligaciones, así que tendrás que establecer horarios para que esto no te coma todo tu tiempo. Si no quieres desconcentrarte, no escribas. ¡Ten cuidado porque engancha! Sobre todo, al principio, luego ya no, tranqui. Yo quito todas las notificaciones, incluido de WhatsApp para no entretenerme. Mi vida es más importante que este juego. Sobre todo, al principio, porque es demasiado divertido, y de ahí viene el alimento para tu ego. Trata de no idealizar, montarte películas de que es ideal, y hasta que no lo veas en directo y ocurra el después, no esperes nada.

C.1.2. QUE APPS UTILIZAR.

1º Adopta un tío: perfil muy trabajado aunque está bien para empezar.

2º Happn: te aparece con quien te cruzas.

3º Tinder: donde está todo el mundo, una representación de la población de todo.

Otras: CupidOK, Pof, Meetic, Edarling... Las dos últimas más para relaciones serias, yo no acabé de encajar.

Prueba varias hasta que te sientas a gusto en alguna. ¡Hay un montón!

C.1.3. TU PERFIL BIEN OPTIMIZADO

Si jugamos, vamos a por todas, nada de medias tintas. Así que, para atraer a quien quieras, muestra tus cartas (quién eres) para que se complemente con quien vayas a atraer.

Sé creativa, sencilla y directa. Haz un buen resumen lleno de naturalidad, incluyendo aficiones y rasgos positivos de tu carácter, si tienes hijos o no, y qué tipo de relación quieres para evitar distracciones dolorosas.

Quien solo quiere un rollo de una noche o es un fucker tiene su razón para ser así, y está bien, pero no va a cambiar o es difícil que lo haga... Así que no tientes a la suerte, que no estamos aquí para sufrir, sino para disfrutar.

Tu presentación será lo que haga que atraigas a un tipo de personas u otro.

FOTOS

Muestra fotos en las que aparezcas sola, sonriente, pasándotelo bien. No utilices esas en las que cortas a antiguas parejas, ni amigas, ni selfis en el baño, como los que se hacen algunos hombres... Tampoco pongas fotos de lejos en las que no se te vea, o con las gafas de sol. Es decir, no pongas tu foto más sexy ni tampoco la más aventurera si solo vas dos veces al año a la sierra o a hacer windsurf. No abuses del maquillaje, y si pueden ser primeros planos, mejor.

Utiliza fotos en las que estés natural, para que despierten la atracción y, sobre todo, que den ganas de tomarse un café contigo por la pinta de maja, atractiva e interesante que tienes. Puedes sonreír y mostrarte algo picarona si te apetece, siempre que resulte atractivo y dé para imaginar, pero no muestres todo. La sorpresa positiva tiene que llegar al verte en vivo y en directo. Que seas más de lo que esperaba.

Nada de escotes, que ya habrá tiempo de hacer integrales... Sé tú en fotografía, con un bonito paisaje si te va la naturaleza o en un estudio de pintura si te va pintar. Si lo enseñas todo, reciben la señal de que eres fácil, y el hombre que te gusta no quiere una mujer fácil, sino una mujer por la que tenga que luchar. Así que siempre vístete de manera inteligente, siendo tú, y deja que la imaginación fluya.

Los hombres son muy imaginativos, así que, si les das tu mejor versión en foto, luego en vivo y en directo los puedes decepcionar. Para ellos el físico es importantísimo, así que no muestres todas tus cartas en la app, deja la parte más sorprendente para la cita. Y es buena idea acabar tu descripción para si alguien te quiere escribir que lo tenga fácil contestando a una pregunta divertida. Por ejemplo: ¿Cual sería tu viaje soñado si no tuvieras limite de tiempo y dinero? ¿Cuál es la última vez que has hecho algo loco? Si pudieras elegir un superpoder, ¿cuál sería?

¡Ah!, y yo pondría la altura si para ti es importante este punto.

Si quieres saber más sobre como sacar partido a tus fotos, te recomiendo que hagas este curso:

<http://bit.ly/elselfieperfecto>

MI PERFIL



JOANNA

42 años en Madrid

ID: 11656406

"Happy"



#peças #cine #urbanchic #lalaland

#comoconociavuestramadre #madmen #rubia

En línea

81805 PTS



contactos



cesta



hechizos

DETALLES

Ojos: Miel

Pelo: Media melena, rubio, ondulado

Físico: 175 cm, 60 kg, delgada

Estilo: Urban chic

Profesión: Marketing on line

Hobbies: Reirme, viajar, cine, aprender cada día

Orígenes: Europea

Alcohol: De vez en cuando

Clase del Test: Líder



MI PERFIL



Signo del Zodíaco Libra

Tabaco No soporto el tabaco

Alimentación De todo

Me gusta comer Indio, italiano, oriental, platos regionales, tailandés

Características distintivas Pecas, gafas

UNIVERSIDAD

No señalado

DESCRIPCIÓN

Hola!! Me gusta las buenas conversaciones, los lugares y cosas bonitas; el conectar a personas para ayudarles, ver la vida en positivo, aprender de las leches vitales y superarme, viajar, leer, y reirme todo lo que pueda.

Soy tímida y sociable a la vez, práctica y directa. Se lo que quiero.

He vivido en diferentes países, tengo un trabajo que me encanta, círculos de amigos interesantes y una familia de lo más divertida!

Tengo 2 hijas de 5 y 7. Y ya tienen un padre estupendo :)

Me encanta mi vida pero sería fantástico encontrar alguien WOW, así que dale SI, si te apetece: conversar, preguntar y hablar para ver si hay



MI PERFIL



Me encanta mi vida pero sería fantástico encontrar alguien WOW, así que dale SI, si te apetece: conversar, preguntar y hablar para ver si hay conexión antes de quedar. Tener un rollo sin más es demasiado fácil, no crees?
Ya me cuentas ,)

@experienciar_

LISTA DE LA COMPRA

Conocer conversando y preguntandonos mutuamente, sin preguntas la conversación aburre o se muere, no?
Luego si aquello fluye, tomemos un café. Y por pedir...que sea: buena gente, de mente abierta, viajado, que ponga ganas y nos contemos cosas interesantes para compartir ese rato o más de calidad, y si puede ser riendo todo lo que se pueda mejor ,)

SOY MÁS BIEN...

Romántica, sensible

HOBBIES

Deportes No señalado

Animales Perros

Instrumentos Piano





Joanna, 42

- 📍 Marketing Online
- 🎓 Universidad de Granada
- 🏠 Vive en Madrid
- 📍 a menos de un km de distancia

Me gusta las cosas bonitas, conocer a gente interesante, viajada y con mente abierta, confiar una y otra vez, el cine, positivizar, aprender de lo que duele. Me he dado a conocer todo lo que pueda. Mido 1,70m, tengo 2 hijas de 5 y 7.



tengo 2 hijas de 5 y 7.

Me encanta mi vida pero sería fantástico encontrar alguien WOW, así que dale SI, si te apetece: conversar preguntándonos mutuamente para ver si hay conexión antes de quedar. Tener un rollo sin más es demasiado fácil.

Si pudieras elegir un súper poder cuál sería?

@experienciar_

Mi canción de culto

Lot To Learn

 Vivid Color



2045 fotos de Instagram



DESCRIPCIÓN

Haz un resumen de los mejores puntos de tu yo (ejercicio del principio). Sobre todo, no mientas, sé tú, ¡qué eres la bomba!

Recuerda: honestidad ante todo.

Aunque no haya campos para ello, rellena algo parecido a lo siguiente para atraer a alguien que sea como tú.

El perfil perfecto para las citas online:

Mi auto descripción:

- Me gusta...
 - Buscar ese lugar de comida rápida en una nueva ciudad paseando.
 - Los clásicos y películas con fotografía wow.
 - Intentar hacer deporte.
 - ...
- Un día en mi vida sería...
 - Soy periodista para varias revistas pero cuando salgo de trabajar me encanta recorrer mi ciudad descubriendo sitios nuevos donde comer, ir al cine o compartir horas con mis amigos.
- Soy buena...
 - Viendo la vida en rosa
- Mis películas, libros, series, comida y música favorita son:
 - Películas: Antes de amanecer.
 - Libros: Coaching para el éxito.
 - Series: Cómo conocí a vuestra madre.
 - Comida: El filete empanado.
 - Música: Chegaste, de Roberto Carlos y Jennifer López.
- Mis cinco cosas imprescindibles:
 - La cama recién hecha.
 - Esa frase que hace clic al leer un libro.
 - ...
- Mi “viernes noche” perfecto sería:
 - Quedar con mis amigos a tomar algo pronto y... que inevitablemente se alargue la noche.
- Un secreto inconfesable divertido que estoy deseando compartir:
 - Me encanta observar a la gente en silencio.
- Deberías escribirme si...:
 - Dicen de ti que eres alguien optimista, extrovertido, divertido o me vas a hacer reír sin parar.

C.1.4. SELECCIÓN DE PERSONAL PROFESIONAL

¿QUÉ PERFIL QUIERES ENCONTRAR? Elige lo que querrías para tu mejor amiga.

Elige a quien invierte tiempo en ti, no en quien te guste.

Mi experiencia me dice que es mejor que no te pongas a hacer match sin parar, una vez tengas 2 o 3, invierte tiempo en ellos, trata de conectar, si no fluye, pues ve metiendo alguno más en tus chats, pero no metas a un montón de gente porque así no hay manera de conectar. Y se trata de interesarte por el otro como te gustaría que lo hicieran por ti, profundizar, y disfrutar.

ELIGE BIEN, porque vas a tener que estar chateando e invirtiendo tiempo, y luego, si se da bien, hasta quedando... Así que más vale pocos y buenos que un montón, por mucho que nos guste que nos regalen la oreja con palabras bonitas, picaronas y ocurrentes...

Aplica la regla—criterio «café y feeling»: primero, que la conversación fluya, luego ya veremos. Pero si por chat ya no va... ¡mal vamos! Bye, bye.

Elige a quien tenga unas fotos cuidadas si para ti es importante que tenga criterio estético. Quien se curra el perfil no es un dejado, está implicado en la causa, y nosotras no nos conformamos con poco, así que elige al entregado, al que se haya trabajado el perfil y la conversación, al que tenga un detalle inesperado. La vida no es lo que vemos, sino lo que sentimos mientras miramos, así que combina esto con mucha cabeza para elegir.

Si aparece sin camiseta, está megabuena o es superdirecto, siento decirte que no va a ir bien, o tal vez sí... Pero si lo que quieres es un no fucker, sino alguien que te aporte, te divierta y te adore, observa cómo actúa y sé objetiva, ¡no te conformes con un saldillo, que tú eres una joya! Que te guste alguien a retales no funciona, o te convence la tela completa o no es para ti.

Y tú solo devuelve pelotas, déjalo que se mueva, analiza, diviértete con él..., pero no des más de lo esperado, si puede ser, incluso da un poco menos. O da de repente, cuando no se lo espere, pero como algo inesperado y raro. Sólo mueve ficha cuando inviertan en ti.

A ellos les va el cazar, así que, simplemente, deja la puerta abierta... No hace falta que prepares un festín para cenar, con la sola invitación ellos ya se currarán el poder entrar, tú estás para divertirte con él ¡y brillar! Fluye con él si él también lo hace. **Observa, analiza, valora y actúa en consecuencia.** Y si un día te apetece dar más, por supuesto da. Haz caso a tu intuición. Mereces expandirte y que te conozca mejor la otra persona, pero te sugeriría que, por norma, no des tu más que ellos.

Y si te rechazan, piensa que ya estás más cerca y algo has aprendido de tu objetivo, así que quédate con lo bueno ¡y para delante! La vida de cada uno es diferente, no supongas, no reproches si desaparece una semana, valora, deja ir cuando sientas que así lo tienes que hacer y ya está.

Antes de hacer match con alguien, ilusionarte y luego derrumbarte... ¡Wait! Cómo entendemos las apps y el uso que les damos tiene mucho que ver con esto. No haber tenido éxito en ligar por internet está más relacionado con las citas online que contigo, ¡a ti no te pasa nada! Quizás te han hecho creer que entras y encuentras, pero como sucede en la vida, la realidad no es así.

Creemos que tenemos muchísimas opciones, así que cuando no nos cuadra alguien, lo descartamos, no damos oportunidad a que la semilla crezca. A veces nos blindamos porque no conocemos a ese desconocido, nos convertimos en números y no personalizamos como haríamos de manera tradicional. Se trata del fast food de las relaciones, sin darnos cuenta de que puedes reinventar esa comida rápida y transformarla en algo especial para ti. ¿Cómo? Sabiendo lo que

buscas y no dando a like sin más, porque toca. Piensa antes de actuar, para no perder tu tiempo ni hacérselo perder a la otra persona.

Evidentemente, para una noche tal vez no te haga falta ser tan tan cuidadosa, aunque tal vez sí, porque después de todo vais a intercambiar energía y más cosas. Pero para conseguir algo más, hay que trabajárselo y tal vez apostar por una sola persona, probar y, si no funciona, pasar y volver a empezar.

El éxito le llega a quien persiste y tiene claro a dónde va, sin obsesionarse, divirtiéndote y fluyendo. Lo que tenga que ser, será, cuando sea.

Si estás hablando con más de uno, estos pasan a ser opciones, no tienes un interés de verdad, y las emociones en las palabras cambian. No llenes tus vacíos con varias personas y conoce los sentimientos que despiertan en ti de manera individual. Y queda solo cuando alguien te despierte ilusión de verdad.

Con todo esto conseguirás no acabar quemada, sintiéndote fatal y queriéndote salir de todas las aplicaciones porque no encuentras a nadie que te guste. Conecta de verdad, porque, aunque no cuaje en una relación, tal vez con esa persona se forje una amistad.

Sigue los pasos, crea una conexión real y haz lo que esté en tus manos, porque persistiendo llegará el amor. Asume tu responsabilidad para conseguir lo que desees, ¡puedes conseguirlo!

C.1.5. EMPEZAMOS A CHATEAR: QUE SURJA EL FEELING O BYE-BYE...

Las conversaciones son como hacer el amor y venderse a la vez, así que piensa antes de ponerte a escribir sin más. Hablar por chat no debería ser al principio como hablar con un amigo (sin pensar), sino algo más estratégico y divertido para ti.

Salir al mercado requiere sacar tus mejores galas: apariencia física, posesiones, prestigio, conocimiento, personalidad, don de gentes... Cuantas más tengas, más cotizas. ¡Como la vida misma! Según varios estudios, el hecho de que la pareja esté igualada en esto o te compense hace que dure más.

Desarrolla un lenguaje atractivo y confiado. No sueltes parrafadas, ¡sé directa y concisa! Serás más atractiva si te mueves con gracia y entusiasmo, pero no explores sus sentimientos en este punto, déjalo para más tarde, aquí solo fluye.

No hables por hablar, piensa antes de crear una frase y, a poder ser, que tenga chispa. Ve recogiendo PISTAS y perlas de lo que le gusta para luego crear conversaciones sobre eso. Es como observar en la cama lo que le gusta a tu acompañante viendo como se mueve o qué sonidos hace.

Muéstrate segura y entusiasta, resalta las cualidades que a tu cita le gusten de una mujer y que tú tengas. Termina con una pregunta para que la conversación continúe, o con un: ¿Sabías qué...? Y, si quieres seguir hablando, haz un cumplido velado.

Lánzale pistas de que tú encajas con su estilo de vida si así es, claro. Para un hombre, poder hacer algo juntos une más que una cena.

MATCH PERO NO ME HABLA.

Mensaje para que te responda en cualquiera de estas apps:

Hay veces que se produce un match, pero no te hablan, ¡tal cual!

Así que yo al principio pensé en esta frase que tú puedes utilizar cambiando los adjetivos, parte o todo. Un hombre contesta con una frase elaborada, como: “hola, ¿hay alguien ahí?”

Si la chica más cortada de esta aplicación se dice a sí misma: “Venga, interactúa un poco, ¡mándale algo a este chico que tiene pinta de majo!”. ¿Tú crees que le contestará?».

Cambia mucho la sensación a cuando llevas un tiempo y varias citas. Pero, poco a poco con práctica, vas sabiendo como va esto.

Hay veces que sólo mandando un punto (.), ¡sí, un punto!, contestan, ellos también tienen miedo al rechazo, así que si no escribe y te interesa, hazlo tú.

También hay veces que tienes una conversación interesante y, de repente, desaparecen (intensidad de una tarde y luego deja de escribir, sí, efectivamente, pasa...). Esto quiere decir que él era interesante para ti, pero tú para él muy poco. Cuando no hablan, no hables. Déjalo sin más. Si tiene que ser, será, y, si no, bye-bye...

No supongas nada, no sabes en qué momento está o que ha pensado o que está viviendo.

Cuando hay match, háblale tú comentándole algo que tenga que ver con su perfil y sus fotos, o envíale un sencillo...

- «¡Miau! ¿Qué pasa contigo?».
- «¿Te gusta bailar?».
- «¿Te gusta la montaña...?».
- «¿Qué tal tu semana?».
- «¿Qué hiciste por amor que ahora que lo piensas fue una locura muy divertida?».
- «¿Qué hiciste hoy?».
- «Diría que te gustan los festivales de música...».
- «¿Cuándo fue la última vez que...?».

Recuerda: no escribas parrafadas, lanza solo una pregunta para que te conteste. Es muy de hombres no contestar a una parrafada y sí a la última pregunta, así que sé estratégica y termina con la pregunta importante. También puede que al principio te conteste a todo y luego sólo a la última pregunta.

Y seguro que con el que te gusta menos se te ocurren más cosas que con el que te gusta más, ¿verdad?

Algunas estrategias para mejorar las conversaciones son las siguientes:

- Escribe en Notes y luego corta y pega en pequeñas frases para obtener toda la info.
- Quitá los datos y el wifi y escribe tranquila, piensa qué vas a contestar. Esto muestra que eres paciente y no tienes prisa porque contestas sosegada, pensando en cómo hacerlo. Chatear no puede ser algo rápido, sino bien pensado y que dé lugar a una conversación interesante, para que tenga ganas de abrir tus mensajes.
- Corta la conversación antes de que se tenga que acabar, no eternices el hablar y queda cuanto antes. Puedes incluso irte en el momento álgido. Deja claro que tienes vida y es interesante, aunque sea sentarte a leer un libro o ese capítulo de tu serie favorita. No inviertas todo tu tiempo en alguien que aún no conoces idealizándolo.
- Encuentra un punto en común para hablar de un tema. Desgrana sus frases, **coge una palabra y lanza de vuelta la pelota con algún comentario divertido, puesto a la inversa o para jugar**, del tipo: «¡Hala! ¿Y no me has invitado?».
- El primer día puedes permitirte hacer un tercer grado, pero **alterna el juego o se convertirá en un interrogatorio**. Tiene que ser como una de cal y otra de arena, como fuego y aire para avivar la llama.
- Fíjate en si pregunta por ti o sólo habla de él. Si no pregunta demasiado o contesta con frases muy cortas: ahí tienes el tipo de hombre que es y lo que quiere contigo.
- Muchos hombres también hablan mucho de ellos para impresionarte, pero fíate de tu instinto, de lo que te dice tu cuerpo.
- Una vez que sepas qué tipo es, observa, decide y fluye.
- Trata de no pensar demasiado y ensalzar o la liarás. Queda cuanto antes si te gusta para no perder el tiempo. Tienes muchas cosas que hacer.
- Si te piden el WhatsApp, no lo des a la primera de cambio (esto lo hacen los fuckers) si llevas poco tiempo hablando. Y si te apetece mucho quedar, por supuesto, dáselo o pídeselo tú. Siempre valóralo observando primero, evaluando y decidiendo.
- Normalmente, aunque no podemos generalizar, los hombres quieren ir superando etapas para sentir que están ascendiendo antes de llegar a la cima, pues ven la conquista como la subida a un pico, como un reto. Con esto se aseguran de que no eres fácil y de que no le das a todos tu

número a la primera de cambio; pero que no sea un no rotundo, porque, si no, también pueden interpretar que eres difícil de contentar.

- El calendario de festividades sirve como excusa para hablar o abrir conversación, en plan: «Hoy es el día de la croqueta, y ¡qué buena festividad! Aunque me guste la comida saludable, ¡habría que hacerles un monumento! ¡ja, ja, ja!».

Hay que jugar, coquetear y entretener. Y, sobre todo, no hay que contestar a todos los hilos del chat ni a todas las preguntas. Te puedes hacer la olvidadiza perfectamente si no te apetece contestar alguna pregunta; esto también demostrará que no estás superinteresada (aunque lo estés) ni desesperada. Recuerda, tienes una vida tan interesante que no hace falta que te centres sólo en si te escribe o no.

Juega, deja que conteste, y que vuelva a escribir él de nuevo cuando quiera. No te creas que por escribirte quiere una relación, simplemente va detrás de su objetivo: conocerte, y si es íntimamente, mejor.

ALGUNOS SE descartan SOLOS: son tipos mareantes que no quedan y ponen excusas para hacerlo, solo quieren chatear. Y siguen ahí, pero nunca los verás en persona. Son de los de chatear o hablar + ligar + tontear y vuelta a empezar. ¡Nada más! Siempre puedes preguntar... ¿Para qué me escribes? Tal vez te parezca demasiado directo pero tu tiempo es oro, y ahí verás si vuelve a marear o te da una respuesta.

CHATEAR PARA TRIUNFAR Y CONSEGUIR LO QUE TÚ QUIERES

Piensa y analiza cómo actúas cuando te gusta alguien: te mueres de ansiedad por que te escriba, eres la primera en llamar, te cuesta ser natural, así que lo que te sale lo haces sin más, vives preocupada por cómo actúa él y traduces su comportamiento en qué siente por ti desde tu punto de vista femenino. Pero, lo siento, esto solo te conducirá a una buena decepción.

EJERCICIO 50. EVALUACIÓN DE MI COMPORTAMIENTO

¿Cómo es mi comportamiento con los chicos que voy conociendo y me gustan?

Ponlo en el Cuaderno secreto LOVE o en el LoveBook (cuaderno de ejercicios que puedes comprar aparte de este libro)

Sé natural, pero no te dejes llevar sin pensar, deja que te impresione, sé misteriosa y no contestes a todas sus preguntas inmediatamente. Déjalo que fluya y haga el esfuerzo de conseguir cada parte de información que quiera saber de ti. No se lo cuentes todo a la primera de cambio en un gran párrafo, ¡porque entonces no tendrá nada que preguntarte!

Observa sin contar demasiado qué pregunta y qué información retiene de la que le vas contando. Sé accesible, abierta, divertida, pero solo al principio de cada conversación, para que se anime a hablar, dale seguridad como un blanco fácil y muéstrate luego misteriosa, independiente, ocupada.

Hazle sentir que lo necesitas preguntándole algo que le haga sentirse fuerte e insustituible. Pídele un favor cuando lleves unos cuantos días hablando. A los hombres les encanta mostrar que son valientes y habilidosos. Habla para que lleve al equívoco con palabras con doble sentido: les encanta interpretar el sentido más «divertido». Luego responde con algo inesperado también, ¡se trata de divertirse!

Llegó la hora de cambiar: si hasta ahora así no te ha funcionado como te gustaría, espera a que él dé el primer paso. ¿Te estás preguntando por qué?, ¿por qué si te gusta no puedes expresar que te interesa? Porque lo desalentará, porque él quiere conquistarte y, si no le das espacio, se aburrirá y se irá. Así que espera a que él dé el primer paso, estate cómoda esperando en tu zona de seguridad, aprovecha, imagina que eres la mujer más atrayente del mundo y no le facilites mucho la vida. Deja que te conquiste.

Aquí NO funciona el...

- «Si le escucho se interesará más por mí».
- «Si lo pongo a él y a sus intereses primero, para que vea lo que lo cuido, él se interesará más por mí».
- «Le voy a decir unos cuantos piropos, porque él ya me ha dicho un montón». No lo hagas o vivirás el efecto goma (te explico esto más adelante, no es lo que parece...).
- «Tengo que hacer de todo para impresionarlo».
- «Tengo que cuidarlo y devolverle todo lo que él me ha cuidado».
- «Es difícil encontrar a alguien que valga la pena, así que con este me vale».
- «No voy a decirle que no estoy de acuerdo por si me deja».

Los pensamientos positivos te llevarán a:

- «A quien le guste así, genial, y, si no, bye-bye...».
- «No necesito impresionar a nadie, más bien tienen que impresionarme para conquistarme, porque sola ya estoy bien».
- «Tengo mis valores y opiniones, y no tengo miedo a decirlos de manera cariñosa, no necesito la aprobación de nadie».
- «Mis deseos y mi vida ya son interesantes, así que no la voy a cambiar y mucho menos voy a ajustarme a los criterios de otro».
- «La relación no hay que trabajarla, hay que estar recibiendo y dando lo que quieras en cada momento sin esperar nada a cambio».

Ten estos pensamientos positivos junto a tus afirmaciones, repítelos y pregúntate cada día si estás actuando como una mujer independiente: «Me respeto, valgo y me merezco mucho, y estoy segura de mi valor». Si te lo repites y trabajas en ello, empezarás a notar que, en general, se te empezará a percibir de manera diferente, más positiva, y por tanto la gente que te rodea empezará a actuar de una manera que te gustará más.

Lee tus ejercicios cada mañana y noche. Estúdialos.

Tener labia para conectar por WhatsApp no es tan fácil cuando ya han pasado los días y de repente ya no se te ocurre de qué hablar. Para llegar a ese punto divertido y entretenido y a la vez resultar interesante aquí van unos cuantos consejos:

- Observa las conversaciones y frases como palabras sueltas, por ejemplo: «Me gusta el deporte porque me permite desconectar de todo».
- Con estas cuatro palabras puedes crear más preguntas que tiren del hilo para conoceros más.
- **Halaga y elogia sin parar**, pero con sinceridad. **Insinúa para jugar**.
- Transforma una charla trivial en un halago, por ejemplo, al comentario «Trabajo en marketing...», puedes responder con «¿Sabes una cosa? Me parece que hablas con mucha pasión de lo que haces. Se nota que eres exigente, que vas a por todas y que luchas por lo que quieres».
- ¡Hay que generar variedad de emociones porque no nos vemos! Por esta razón, necesitamos entretener, jugar..., ya que, aunque no lo parezca, estás compitiendo con otras mujeres. Así que, si te gusta, piensa cada frase, juega y lanza para ganar.
- Es importante que, ante preguntas directas, no dejes claro nada para poder cambiar de opinión según vayas viendo.
- Siempre puedes hablar sobre actividades, intereses y opiniones para averiguar los valores y personalidad de la otra persona.
- Los fucker son unos maestros en sexualizar la conversación y ponerte a mil.
- Algunos querrán directamente quedar en tu casa y otros calentar para nunca quedar, así que aprende de ellos y ponle un poco de sal a la conversación. A los hombres les encanta ese punto inteligente y picarón y seguro que a ti también.
- **Ser amable y jovial es un rasgo atractivo**, como en ellos ser caballerosos, pero a veces son características que se asocian también al aburrimiento o la inseguridad, ya que nos olvidamos de jugar por miedo a ofender. ¡Juega! Porque, si no entiendes tus bromas, poco futuro tendréis juntos...
- **Hay que alejar de nuestra mente el rechazo, porque ese miedo te hace perder la oportunidad de dar lo mejor de ti misma**. Pon tensión sexual en el móvil sin ser muy explícita (por lo menos en las primeras citas), ¡que tenga ganas de abrir tus mensajes! Nos gusta sentirnos deseadas, seductoras, y, cuando alguien nos hace sentir así, la atracción hacia esa persona aumenta, porque nos sentimos más confiadas y eso nos permite relajarnos, como si ya tuviéramos una parte del camino de la atracción andado.
- La vida nos pone demasiadas estructuras y reglas. En este juego estáis solo tú y él, así que establece nuevas reglas y, sobre todo, diviértete.

SIETE MENSAJES PERFECTOS PARA ACTIVARLO

1.- Tras una primera cita:

- *Espero que el resto de la tarde/noche fuera genial sin mí... más o menos.*
- *Pensaba no escribirte hasta más tarde, me estás tentando a esconder mi teléfono. Sabía que conocerte me traería problemas.*
- *Estoy pensando en ti y eso me molesta.*
- *Soñé contigo la noche anterior...*
- *¿Sobre qué?, preguntará él.*
- *No te lo puedo decir, no te he visto desde ese punto de vista aún...*

2.- Para ayudar a quedar:

- *Aún no he escuchado tu voz.*
- *Mis pulgares están cansados de coquetear, vamos a tener que ver si eres de verdad.*

3.- Para descartar una cita a las tantas de la noche y posponer:

- *Dos personas quedando tan tarde es problemático, pero qué tal quedar mañana por la tarde, dime si te apetece tomar algo.*

4.- Cuando ha desaparecido:

- *Saliendo a tomar algo y al concierto de X que hablamos el otro día... ¿Por qué no te acercas?*

5.- Mensaje last minute:

- *Eres encantador pensando en mí, pero ya tengo planes hoy. Pero me encantaría quedar pronto. Así, en plan last minute es difícil con mis horarios.*

6.- Para garantizar que piensa en ti todo el día:

- *¿Qué te parece venirte a casa esta noche? Mantente atento y vemos si nos metemos en algún problema...*

Se trata de crear intriga, curiosidad, deseo, y que haga que mire su teléfono cada 5 minutos para ver qué vas a contestar.

7.- Para crear admiración:

- *¿En serio eres...? Es mi sueño, ¡qué buena pinta!*
- Creas conexión inmediata con una parte de su vida que te ha impresionado.
- *Ese look en tu foto es...*
 - *¿Cuál?, preguntará él.*
 - *No sé si podríamos llevarnos bien, pero te mando un mensaje porque también te gusta X.*
- Buscar un punto de interés. Lo que se comparte es superpoderoso para conectar rápidamente. A los hombres les encanta hablar de sus hobbies y los retos de “podríamos” o no.
- *¿Cuál es la cosa más ridícula que normalmente no le dices a las mujeres? O, ¿cuál ha sido tu peor historia de una ruptura?*

De esta manera le haces ver que no tiene porqué ser todo perfecto y siente conexión y escapa del aburrimiento de las típicas conversaciones. Pero no te lo tomes como algo personal,

diviértete.

- Escribe tal cual: *“Hola Jorge, ahora mismo estoy leyendo tu perfil, estoy segura de que podríamos encajar”*

Se trata de un mensaje muy directo. Los hombres sueñan con ello y seguro que te contestará.

- Mandar un mensaje solo con emojis con una pregunta tipo test sobre un libro, cine, música. *Si sólo pudieses elegir uno, ¿cuál elegirías?*

A los hombres les encantan los juegos. Con un mensaje así le estás invitando a relajarse y ser él mismo.

- Puedes mandar también un mensaje así... *¿Qué tal si hablamos? ¿O sólo vamos a mirar las fotos de cada uno?*

Da un toque de humor y así le facilitas la manera de hablar contigo.

Ayudándote de estos mensajes no tienes que esperar a que él hable primero, siendo interesante, diferente y dándole ganas de seguir hablando contigo.

¿Quién ha dicho que son ellos los que tienen que dar el primer paso?

¿QUÉ OBJETIVO TIENES CON CADA UNA DE TUS CITAS?

Tu objetivo debe ser claro con cada uno de los candidatos desde que empieces a chatear.

1. ¿Conocerlo y quedar?
2. ¿Tener una segunda cita?
3. ¿Darle un beso y ya está?
4. ¿Darle un beso y algo más?

¡Piensa qué quieres tú siendo sincera contigo misma!

Tú tienes que saber si te cuadra para una relación, si de momento hay solo feeling y ya se verá, si lo quieres seguir conociendo o si es para una noche y bye-bye. Así que quien no te cuadre déjalo volar, no colecciones ni esperes transformaciones mágicas. Esto va de establecer conexiones, tener feeling y pasar buenos ratos con cariño, respeto y sintiéndose bien. ¡Es cuestión de que aparezca esa chispa!, ¡eso que está o no está!

Si no eres exigente, en tu vida habrá personas que no te acaban de convencer y, encima, te acabarán dejando porque, como no te lo pasas bien con él, no fluyes, así que haz una buena selección de acuerdo con tus valores y criterios, priorizándote.

PUEDES RECHAZAR a quien no te interese, haciéndote la ocupada y diciéndole cosas como «En las próximas semanas lo voy a tener complicado para quedar». De esta forma, te irás distanciando y la relación se irá enfriando. No hace falta ser supersincera si no te lo piden directamente.

Y, aunque no te apetezca tener una segunda o tercera cita, yo suelo posponer el decir que no quiero quedar más para no herir, pero cada uno puede tener su estilo... O simplemente puedes decir que te ves más como amigos.

Es importante que no te quedes enganchada en lo que pierdes, sino que pienses en lo que está por venir, porque si estás en movimiento y no encerrada en casa, siempre aparece algo mejor.

Recuerda que tiene que resultar fácil hablar y quedar con él. Si no, no es para ti.

En cuanto a lo de que quedar, si lo quieres proponer tú... Si no, espera a que lo haga él. Hay hombres que, por no precipitarse, esperan demasiado, pero cuanto antes lo veas en persona, mejor.

Ejemplo de propuesta:

1. *«Te tengo que hacer una propuesta...»*

Eso sí, es superdecente:

¿Qué te parece si quedamos para ficharnos? (Añade tu toque personal o cambia toda la frase si se te ocurre algo mejor)».

2. *«¿Sabes qué? Llevo 4 días, 10 horas, 7 minutos y 3 segundos esperando a que me digas que quedemos... ¿Voy a tener que esperar mucho más? ¡Ja, ja, ja!».*

O pídele ayuda para las siguientes citas: *«¿Te importaría decirme como se traduce tal palabra, tú que me has dicho que controlas mucho de inglés...?»*, *«¿Sería genial si me pudieses recomendar algún libro/viaje/técnica para...?»*.

Qué no debes hacer en tu cita:

- No llegues tarde.
- No vayas demasiado arreglada ni demasiado sport.
- No hables de política ni de religión.
- No llesves demasiado maquillaje o perfume.
- No quedes en el mismo día con dos citas.
- No llesves a amigas (en plan carabinas).
- No te quejes
- No interrogues
- Nada de hacer juegos mentales ni nada parecido.
- Deja que el otro se exprese y no compitas cuando él esté contando una anécdota para quedar tú por encima, eso mata cualquier conexión.

Qué debes hacer en tu cita:

- Mostrar interés.
- Escuchar.
- Sonreír.
- Tener tu objetivo claro.
- Mostrar tu valor.
- Ser cálida sencillamente, ni fría ni fogosa.
- ¡Divertirte!
- Mostrar empatía.
- Ser cercana.
- Dar confianza.
- Tener sentido del humor.
- Destacar algo positivo.
- Apreciar sin esfuerzos.
- Ser femenina.

- No competir.
- Dejar hablar.
- No muestres necesidad.
- No seas insegura.
- Escucha sin interpretar.
- Cuídate.
- Ve limpia y fresca
- Se sensible y positiva.
- No critiques.
- Y no seas como un mueble esperando que te pregunten.

C.2. COQUETEAR, LIGAR

Una vez que aprendes las técnicas básicas de cómo seducir y mostrar tu mejor yo, puedes aplicarlo a cualquier entorno: cuando salgas, en un viaje, en el trabajo, con aplicaciones...

Seducir también pasa por poner en valor tu feminidad: no tienes que ser discreta, invisible y no llamar la atención por el que dirán. Deja de ocultarte, sonríe, no digas vulgaridades para hacerte la dura si no te apetece (si te apetece, ¡dilas altas y claras!).

Si te gusta llevar un perfume agradable, hazlo, pero no abuses del maquillaje si no es para resaltar tus encantos naturales. Elige ropa que te haga sentir genial y cuida tu pelo, manos y uñas. Irradia seguridad, naturalidad; habla alto y claro, cambiando el tono para resaltar todas tus cualidades; llénate de confianza y ayúdate de tu apariencia, que es tu carta de presentación. Siéntete merecedora de un hombre que pueda hacerte feliz, no de cualquiera, sino de aquel que reúna muchas de las cualidades que necesitas y que apuntaste en tu lista.

Es importante que, a la hora de encontrar a alguien interesante, cambies tu manera de interactuar y, por supuesto, también de lugares; por ejemplo, empieza a salir también con tus amigos hombres, porque resultará mucho más fácil ligar si vas con amigos donde seguro que puedes conocer a otros amigos nuevos (y tal vez a alguien interesante). Si sales solo con una amiga o dos también tendrás más posibilidades de éxito, ya que para los hombres es mucho más sencillo acercarse a dos chicas que a ocho; después de todo, ellos en esa parte lo tienen más difícil: tener que tomar la iniciativa es duro y hay que tener mucho morro y valentía para ir a ver qué pasa. Y son como nosotras, tienen inseguridades, miedo al fracaso, no les gusta que les recuerden lo que hacen mal y que no son perfectos... Vamos, como tú.

Ligar es hacer que el otro se entere de que estás ahí, de que tal vez te guste o no, es **mostrarse simplemente con interés**, no haciendo un despliegue de tu vulnerabilidad ni de tus debilidades. ¿Y eso cómo se hace? **Mirando bien**. Al principio hay que hacer callo, ver quién es más directo o quién se lo curra más, y tienes que estar pendiente de tus objetivos para elegir bien. Hay pequeñas joyas en las apps y en la sociedad, solo hay que saber qué se quiere y jugar bien.

¿Desde dónde ligas? ¿Desde la seguridad de que tienes uno que te gusta y otros posibles candidatos, o desde la autocompasión y la soledad? O desde «Sola estoy encantada, pero ¡a ver si encuentro a alguien interesante con quien reírme, pasarlo genial y que me aporte y amplifique».

Puede que te digan que se van a dormir para cortar la conversación y sigan en línea (esto es muy mala señal) o que de repente se den de baja y desaparezcan (esto puede deberse a alguna situación personal, porque normalmente la gente se agobia, se sale y, al tiempo, vuelve a entrar, pero no te lo tomes como algo personal, cada uno tiene su vida y sus cosas).

Este tipo de situaciones hacen que al inicio tengas un trájín mental enorme, lo que te puede quitar una cantidad de energía brutal. Por eso es importante **elegir bien y, si cuaja, ¡genial! Si no, ¡otro llegará!** Porque esto de las apps es como una discoteca de continuo... Y puedes idealizar y colgarte de alguien y pasarte el día pendiente de si se conecta o no. O si sientes que te vas a pegar una buena leche, pero no la quieres evitar, sigue adelante, valiente.

Se llama montarte una película estupenda o idealizar. Por eso queda cuanto antes.

Nunca creas que quieren algo serio mientras no se demuestre lo contrario, y si no es un mirlo blanco, tú tampoco lo deberías querer. ¡Recuerda que eres un tesoro! Selecciona bien para no perder el tiempo. Estar conociendo a varios “pretendientes” requiere estar pendiente y eso puede

provocarte cierto estrés. Así que elige con criterio, actúa con paciencia y diviértete sin esperar NADA.

Y una cosa muy importante: cuando te dejan de escribir es cosa suya, no tuya. ¡Tú no has hecho nada mal ni les ha molestado nada! Simplemente, puede que hayan visto que tú no eres lo que querían, y así debes hacer tú: no conformarte y descartarlo si no cuadra con lo que buscas.

No pospongas tus planes por tener una cita y mucho menos se lo digas. Priorizarse significa cuidarte a tope. Date permiso para cabrearte, pero tampoco se lo digas: tú gestionas tus emociones. Nunca eches las cosas en cara, sé todo normalidad, sin mostrar dependencia, ni pedir explicaciones, ni exigir, ni juzgar, etiquetar o criticar. Respeto total, porque recuerda que no puedes esperar nada: la gente no actúa como tú, cada uno lo hace a su manera, así que, si no te cuadra, déjalo ir.

Si lo asustas con tu forma de expresarte, no es para ti. La forma de comunicarse de hombres y mujeres es tan diferente que, si no sabes cómo va la cosa, ¡no entiendes nada y solo te queda enfadarte! Pero triunfar está en ti si eres tú. No es estar en él sin ser tú.

Proponerle a un hombre quedar no te asegura que ocurra, tal vez pase lo contrario. Las citas nunca son lo esperado y los hombres no te leen la mente. No se puede precipitar o forzar. No controlar es lo normal, just flow... Si no te gusta cómo ha ido la cosa, da las gracias por lo aprendido y bye-bye.

Estira la cuerda del cazador: cuando tengas la tentación de escribir piensa en las malas experiencias para no venirse tan arriba y no dar tanto si él no da, porque recuerda que **debes invertir solo en los que invierten en ti en la misma medida, no en los que te gusten a ti**. Así que, si él pasa, aguanta sin comunicarte, ¡recuerda que estás muy ocupada ocupándote de ti! Muestra desinterés y asegúrate de que no das más de lo que te dan. Evalúa y actúa, no te enamores si no te dan señales de que es mutuo, y no te impliqués si la otra persona no lo hace. Estás en ti, no pendiente de la otra persona y olvidándote de ti.

C.2.1. TU SEDUCCIÓN

CONQUÍSTATE PRIMERO. ¿Y tú qué quieres?

En general, a las mujeres nos gusta sentirnos valoradas, apoyadas, confiadas, escuchadas, que nos traten con respeto, que nos den tranquilidad y nos cuiden para quitarnos estrés. Nos encanta que se preocupen por nosotras, que se encarguen de nuestras necesidades y que alguien piense en lo que necesitamos, que comprenda nuestros gustos y nos prepare un plan para que, por una vez, no tengamos que planearlo nosotras (para variar).

Nos gustaría estar con alguien que nos adore, que se fije en nosotras y nos ame; que nos eche de menos y nos desee. Nos gustaría amar libremente y confiar en que seremos amadas igualmente; sentirnos muy especiales y tener a alguien que nos ayude en la vida y nos ame apasionadamente en la intimidad.

Y, aunque te parezca mentira, a ellos les encanta ayudarnos en todo esto, si les dejamos...

EJERCICIO 51.

¿Qué cosas vas a hacer para sentirte bien, para entretenerte, alimentarte, sentirte con más fuerza o, simplemente, para dedicarte tiempo? Piénsalo, esto te servirá para nutrirte y para no focalizar la energía en lo que no te aporta. Busca tu camino.

Una vez que sepas qué quieres, quién eres y que eres la pera, podemos empezar la aventura...

Ahora que tú sabes quién eres, qué aportas, el tesoro que va a salir a comerse el mundo, a disfrutarlo y a divertirse... ¡Vamos a lo que vamos!

Empieza a ser tú de verdad y, a quien no le guste, que no mire. Muévete con gracia, muestra todas tus capacidades. Véndete sutilmente. Levanta tu espada de luchadora con osadía, porque te estás jugando mucho: hablamos de tu felicidad y de hacer las cosas como tú quieres. Y no hace falta que le cuentes a nadie (ni siquiera a tus amigas) tu plan de reconstrucción para pulirte como un diamante, porque ya eres una joya.

Conecta contigo de una vez por todas y brilla de verdad: no importa tu edad, importa tu espíritu. Lo que tienes que aportar a los demás está ahí, oculto por culpa de inseguridades o decepciones.

Puedes crear la realidad que quieras creyendo, persistiendo en el camino sin descanso y ayudándote de otras personas que te quieran: familiares, amigos, parejas, personas que te vayas encontrando en cada etapa de crecimiento en tu vida.

Da y recibirás. Cree en ti y lo conseguirás. Eres salvaje, sabia, cauta, sonriente, ocurrente, divertida... Lo único que tienes que hacer es dejarte salir. Eres rebelde y luchadora, comunicativa y asertiva.

Seas madre e hija, o sólo hermana o prima, no escondas tu tristeza cuando duela, pero tampoco te quedes mucho tiempo ahí: salta y brinca, porque, salvo la enfermedad grave o crónica y la muerte, todo pasa.

No te quejes más de una vez y sigue, piensa en lo que hayas aprendido. Da igual como seas, deja de esconderte y brilla de una vez por todas. Ahora eres más joven que dentro de 10 años y

también menos sabia, pero qué más da. Convierte rabia en poder, da tu dulzura, la sabiduría de tus experiencias y mucho amor y paz. Confía en los otros para atraer lo bueno. Yo lo he practicado y funciona.

Todos tenemos dudas e incertidumbres, pero solo se disipan cuando las cruzamos, aunque muchas veces lo hagamos muertos de miedo. Así que ponte en pie, elige qué quieres y ve a por ello sin hacer caso a lo que te digan; cree en tu poder, sabiduría y en que todo irá bien.

Vive desde tu corazón. Si no haces nada, no pasará nada; si haces poco o mucho, todo irá cambiando. Y si lo haces con una visión, tomando tú las riendas de la acción, llegarás a lugares maravillosos e inesperados. Te espero al otro lado. ¿Preparada?

Empieza el quid de la cuestión...

C.2.2. TÉCNICAS PARA APRENDER A COQUETEAR

Vas a tener que aprender a mirar, aunque te dé una vergüenza total. Vas a tener que empezar a ligar mirando, porque esta es la manera de dar una señal a quien te gusta para que se te acerque y empiece a acercarse a ti. Se trata de señalarle que la puerta está abierta a conoceros, que te parece interesante.

Si te da vergüenza, empieza a practicar con los niños y personas mayores... Practica sin parar. Se trata de mirar de manera corta, bajar la mirada como con timidez, quitar la mirada y volver a mirar un poco más, medio sonriendo. Juega. Sonríe. Hay que hacerlo así para que el hombre se cerciore de que lo estás mirando de verdad a él. Los hombres son un poco despistados, pero con un juego de miradas le quedará claro que puede avanzar si quiere. Si no lo hace, no pasa nada: no le vas, está comprometido o no es el momento.

Para hacer esto entiendo que hay que ser valiente, pero si practicas puedes conseguirlo. Así que sé tú misma, sonríe con moderación, como lo harías de manera natural, nada de exageraciones, porque las tímidas también les gustan a los hombres. Controla, da una señal de salida y quédate ahí, no necesitas hacer nada más. Dignidad es la palabra.

Y ten en cuenta que ellos también son inseguros y hay veces que solo para acercarse a hablar contigo les pueden hasta temblar las piernas de los nervios...

No cruces los brazos y las piernas a la vez, el lenguaje corporal es muy importante y estar abierta a conocer gente nueva es parte de tu seguridad. Fíjate también en hacia dónde apuntan tus pies y los suyos: si los tuyos están en una dirección que no apuntan hacia él, escúchate, porque tal vez preferirías estar en otro lugar. Si sus pies apuntan hacia ti, está tan interesado como parece.

Y lo que marca tu actitud y tu manera de estar y sentir es el pensamiento positivo lleno de seguridad, como un mantra diario. Recuerda mirarte a ti misma como una mujer que vale mucho la pena y atraerás a quien tú quieras.

Resumen de maneras de coquetear:

1. Mirarlo, no rehuir la mirada, mantener el contacto visual.
2. Establecer un juego de miradas con una sonrisa o media sonrisa, mirar, quitar la mirada, volver a mirar.
3. Levantar las cejas mientras mira, o decirle «Hola», aunque sea solo moviendo los labios.
4. Contacto físico: tocarle el hombro o el brazo, como si fuera un amigo.
5. Comunicación verbal: hablar tranquilamente con pausas, reírte.
6. Hacer bromas, estar rápida hablando, a gusto, jugando, disfrutando.
7. Fluir.
8. Tocarte el pelo y mirar de nuevo.
9. Soltar una risita nerviosa.
10. Sonreír y mantener el contacto visual durante 4 segundos, como diciendo «Podría estar interesada en ti...».
11. Pasar por su lado y llamar su atención.
12. Mirar y desviar la mirada para que él pueda mirar y volver a mirar.
13. Tocarle y luego decir «¡Oh! No quería tocarle, pero me ha gustado». Del mismo modo que tocarle la mano, la rodilla o la pierna: si no se aparta, ¡le gustas!

14. Pedirle que te ayude en algo.
15. Decirle un piropo sobre su inteligencia.
16. Para iniciar una conversación, preguntarle a qué se dedica. Aunque en las Apps, también te quiero contar, que están hartos de esta pregunta.
17. La manera más potente. ¡Elógiarlo!

El mayor cumplido para ellos es reconocer sus talentos, reconocer los resultados de sus decisiones y de sus acciones, por ejemplo: «Me encanta hablar contigo», «Tiene sentido lo que dices», «Qué gran trabajo», «Cómo me divierto contigo», «Este restaurante está genial» ... ¡Y recuerda decir su nombre!

Háblale de lo bien que lo estás pasando, de lo deliciosa que fue la comida o la película que visteis. **Hazle ver que estás bien** y se sentirá en el cielo, un hombre no necesita más, así que no le des vueltas a si lo estás haciendo bien o a qué más tendrías que hacer. No tienes que hacer nada, solo darle las gracias o reconocer lo bien que estás. Sencillo, ¿no? Además, su afecto se incrementará porque se sentirá orgulloso. Hasta lo más nimio deberías elogiarlo, por ejemplo: «Qué bien has cortado los champiñones. Un trabajo maravilloso, yo nunca lo hubiera hecho así de bien». Se trata de añadir énfasis en situaciones que para nosotras serían exageraciones, pero para ellos ¡es música celestial! Presta atención a qué le gusta más oír a tu candidato y pregúntate: ¿De qué está más orgullosa esta persona? Alaba lo que más necesite ser alabado. El que tiene dos carreras no necesita tal vez alimentar su ego intelectual, pero sí el físico, y a la inversa.

Lanza un cumplido tan personal y único que le haga temblar las piernas, que sepa como te has fijado; míralo a los ojos diciéndoselo y disfruta de su deleite. Si puede ser, hazlo a la despedida para que se quede pensando y vuelva a por más en la próxima cita. Pero, cuidado, de este tipo de cumplidos solo se puede decir uno al me. Y tiene que coincidir con la imagen que tiene tu candidato sobre sí misma porque, si no, puede producir el efecto contrario.

Si te pregunta sobre algo, vuelve a enfatizar para que lo haga más: «Gracias por preocuparte y preguntarme». Puedes dar las gracias, con un «Gracias», con un «Eres muy amable», o «Qué encantador eres, gracias».

Haz juegos sobre las palabras, chistes o anécdotas que tengáis. Son palabras que solo vosotros entendéis, como un idioma secreto. Y analiza qué cosas o qué gestos le gustan y díselo cuando menos se lo espere. ¡Aviva la llama!

Fíjate en su manera de hablar y haz eco, es decir, copia su manera de llamar a sus sobrinos o de referirse a algo. Llama su atención con algo que le guste a él y hazle saber que te interesa, que compartes sus valores.

Al acabar la cita, dile lo bien que te lo has pasado y sube un poco la barbilla. Con esto se trata de crear oportunidades de receptividad para que él tenga signos claros de que puede seguir avanzando. Si no das señales claras, él no moverá ficha y la atracción se debilitará, porque él querrá anticipar el momento de éxito y, si no le dejas el camino despejado, no avanzará.

Da el primer paso para que sepa que tiene una puertecilla abierta, porque, si se siente rechazado o interpreta mal las señales, se irá a por otra para paliar su fallo. No puedes ser una fiera que quiere cazar a la presa, pero tampoco dejarla escapar...

En el juego del flirteo ya habrá tiempo de hacerte la independiente y la segura que no necesita a nadie, pero, **en esta fase, juega y déjate seducir con una simple mirada**, una sonrisa o un pequeño roce aparentemente accidental, casi imperceptible, en la pierna o la mano.

Inclina sutilmente la cabeza hacia la izquierda o la derecha coqueteando, y de nuevo que sea casi imperceptible. También puedes tocarte una parte del cuerpo para que él concentre su atención en esa zona. Te puedes acercar a él haciendo que buscas algo en el bolso, de manera como despistada, sutil y natural: ahí está la clave. Se trata de mostrar interés y que el otro lo perciba.

Muchas veces por miedo al rechazo somos especialistas en dejar claro que no tenemos interés al que nos gusta y con el que no nos gusta somos cariñosas, ¡cómo somos!

Y, por supuesto, se puede ligar en un bar, restaurante, supermercado, en el trabajo, en una librería, practicando deporte, pidiendo a tus amigos que te monten una cita a ciegas, acudiendo a actividades en meet-up, en conciertos, museos, teatros... Porque, una vez que sabes las reglas del juego, la diferencia de comunicación entre hombres y mujeres, y que estamos aquí para divertirnos, puedes poner tu inteligencia en marcha y aplicar esto a cualquier contexto si divisas a alguien interesante que merece tu atención. Se trata de ligar bien.

Siempre tienes que estar evaluando para dar lo que te dan. El poder lo tienes tú, así que liga con todo el mundo dando lo mejor de ti sin esperar nada a cambio. Pero, cuando estés ligando, mide tus fuerzas para estar en ti, no en el otro.

Visualiza esta grabación varias veces si hace falta: Vídeo genial de África Bos: **[NUNCA LIGO, SIEMPRE LIGO.](#)**

(<https://www.youtube.com/watch?v=Bmay2RZuLao>) Es uno de los mejores vídeos que he visto sobre el tema y que explica esto muy bien:

LIGO CON TODO EL MUNDO porque doy más de lo esperado. Expreso que estoy a gusto con esa persona, ligo porque solo dependo de mí siendo amable, sonriente y complaciente con todo el que yo quiero. Al dar lo mejor de mí entro en una dinámica positiva y mi presencia crea armonía: me expreso desde mi mejor versión.

NO LIGO CON NADIE porque no me expongo, me implico en la misma medida que el otro, no busco ni espero, evalúo y fluyo.

[CÓMO LIGAR SIN LIGAR](#) Vídeo de África Bos de lo más inspirador. (<https://www.youtube.com/watch?v=Bmay2RZuLao>) El resumen es que seas tú y que apliques la técnica del Coulant inverso. Esto es, dulce por fuera, duro por dentro, desconfiando y valorando que está haciendo, que tus antiguas experiencias te ayuden a mantener la parte dura mientras muestras toda tu dulzura estratégica y disfrutas. Pero no lo entregamos de corazón hasta que no nos demuestran confianza con hechos.

C.3. ¿QUEDAMOS?

Ante esos nervios brutales de las primeras citas... ¿Cómo relajarse? Móntate unas horas antes un ritual, lee el siguiente ejercicio, date un baño, visualiza, cuídate.

EJERCICIO 52.

La perfección no existe, no te compares, sé tu mejor amiga, cambia tu diálogo interior, ocúpate de lo que te preocupa, adiós a los sentimientos negativos, dí me gusta, te quiero, riéte de todo y visualiza de manera creativa, visualiza el éxito y mira cómo lo has conseguido. Y pon pasión en muchas cosas.

FORTALEZAS – Chute de energía.

Me gusta de mí...

Sé hacer muy bien...

A todo el mundo le encanta de mi forma de ser...

De mi físico lo que más me gusta...

El momento más feliz de mi vida...

Me gustaría ser recordada...

Me hace sonreír...

La mejor herencia de mis padres es...

El legado que quiero dejar...

Me hace sentir orgullosa de mí misma...

Aprecio de mis amigos...

Me hace feliz...

Coge aire por la nariz y suéltalo todo lo despacio que puedas por la boca, suavemente. Esto es lo único que a mí me quita la taquicardia que me entra por la vergüenza extrema que siento en una primera cita. Esos nervios adolescentes incontrolables son bonitos, pero a la vez estresantes y nada divertidos, así que haz un papelón para controlar todas esas emociones, respira y sé tú. Otra técnica es coger aire en 5 segundos, mantener otros 5 y soltar en 5 también.

Soy muy tímida y a la vez buena actriz, así que imagínate con taquicardia haciendo que es lo más normal haber estado hablando con alguien desconocido y quedar a tomar algo... ¡Uf! Yo lo llevo fatal, ¡pero a la vez es un subidón de adrenalina! ¡Qué cosas! Con el tiempo esto se va pasando y vas sin expectativas porque nunca sabes.

Sé tú misma, trata de no estar nerviosa para poder brillar y fluir, que los nervios no se apoderen de ti o no podrás controlar. No tienes nada que esconder, así que sé honesta. Ve sin prisa, sin haber quedado luego, y deja que fluya la cita: tal vez solo sea un café, tal vez os quedéis hasta la cena o hasta la madrugada... Y si pone excusas para quedar o contestar, huye: ese no es para ti. Quien quiera estar contigo te adorará, contestará rápido y será predecible, porque estará pendiente de ti. Será confiable, y esta es la clave. Estará entregado a tu causa.

Haz caso a tu cuerpo: sensación de alegría continua, es para ti, sensación de desconfianza y estrés, huye, sácalo de tu vida ya.

Para las citas, no te disfraces, sé tú, ¡muy tú! Vístete cómoda y seductora, que tú te sientas wow, pero que puedas moverte con garbo y soltura (la clave es que levantarte para ir al baño te resulte cómodo con la ropa que llevas). No estrenes tacones ese día ni te pongas un top sugerente que te haga estar más pendiente del escote o del tirante que de captar cada frase de tu interlocutor.

Elige un lugar agradable que te haga sentir bien. Propón tú la fecha y el lugar si te apetece, tienes una agenda completita para dedicarte tiempo y que ese es el rato que te queda libre. Escoge un lugar público para quedar con un desconocido, nada de casas y lugares donde no puedas irte cuando te plazca. Tampoco lo invites a casa, aunque te caliente e insista, y menos vayas a su casa, ¡no lo conoces! Y si lo haces, manda un mensaje a un amigo diciéndole en qué dirección estás. Y no quedes en una primera cita para ir al cine o al teatro, primero tómate con él un café para hablar, fichar y tantear, y luego ya se verá. Y si no quiere quedar en un lugar público, sino solo en tu casa o en la suya..., tenemos un fucker en potencia.

Si te gusta y quieres tener algo más, intenta no acostarte con él en la primera cita. Lo sé, suena prehistórico y muy rancio, pero, aunque sea políticamente incorrecto, los hombres clasifican a las mujeres en dos grupos:

Grupo 1: para una relación.

Grupo 2: para un rollo y ya está.

Así que, si resultas muy fácil, te meten en el segundo grupo porque intuyen que lo harás así con otros también. ¡Qué poco nos conocen! Y sí, volvemos a lo prehistórico y rancio, estoy de acuerdo contigo, pero... ¡la sociedad es así! Y esto va de venderse, ¿no? Pues muestra que eres el mejor producto. ¿Recuerdas? ¡Eres un tesoro! **Eso sí, si te apetece pasa de todo esto y lánzate, que ya es hora en estos tiempos.**

**APUNTE POR SI ERES ÉL*→ Aquí ocurre al contrario. Vosotros aplicáis vuestra lógica a la nuestra, y la pifiáis bastante. En general, nos acostamos con el hombre que nos gusta, ni mucho menos con todos, y tal vez esperamos algo más. ¡No vamos picando de aquí y de allá! No somos fáciles, seleccionamos a quien nos trata bien, con quien tenemos complicidad y nos divertimos, al que nos atrae y nos hace reír; nos acostamos con ese hombre porque ha hecho algo que lo atrae hacia nuestros objetivos: ser muy cariñosos, detallista, divertido... aunque sea para un rollo. Y ponemos el físico en un segundo nivel. Y sí, lo sé, lo hacéis de manera inconsciente y la sociedad no ha evolucionado tanto como creemos, pero es un problema para nosotras, porque al final no podemos ser y hacer lo que nos plazca por ese instinto cazador, aunque nos gustéis y nos apetezca tener un rato de intimidad desde ya...

Mira lo que dice este [artículo](https://www.lavanguardia.com/ciencia/20110110/54098614275/doctor-a-k-pradeep-el-95-de-las-decisiones-que-tomamos-se-gestan-en-el-subconsciente.html) (<https://www.lavanguardia.com/ciencia/20110110/54098614275/doctor-a-k-pradeep-el-95-de-las-decisiones-que-tomamos-se-gestan-en-el-subconsciente.html>) de La Vanguardia en una entrevista a un doctor especialista en neuromarketing: *El cerebro humano utiliza, únicamente, el 2 % de su energía en la actividad consciente; el resto es trabajo del subconsciente». Ya te lo expliqué en el apartado del principio. Una cosa es lo que pensamos racionalmente y otra la herencia que llevamos.*

¿Cuáles son las diferencias más importantes entre un cerebro masculino y uno femenino?

Existen muchas diferencias, pero, para simplificar un poco, podemos decir que los cerebros femeninos desarrollan más la empatía y los masculinos se desenvuelven para encontrar su sitio en una jerarquía. El cerebro femenino madura de dos a cuatro años antes que el masculino. Con un 11 % más de neuronas en los centros de lenguaje del cerebro, ellas hablan más que ellos, utilizando alrededor de 20.000 palabras al día, en contraposición a las 7.000 que utiliza un hombre. Además, el cerebro femenino tiene hasta cuatro veces más conexiones entre el

hemisferio derecho e izquierdo. Esto provoca que ellas tengan más talento y puedan realizar diversas tareas a la vez, además, las hace más fuertes a la hora de tomar decisiones tanto emocionales como racionales. El córtex frontal de la mujer le confiere mayor compostura social y control de los impulsos. En el cerebro masculino, el área que gobierna la sexualidad es dos veces y medio mayor que en el femenino. Este es el resultado de que los hombres estén más preocupados por el sexo que las mujeres. El miedo y la agresión es un sentimiento que se produce en mayor medida entre los hombres. Los hombres son mucho más agresivos que las mujeres.

De ahí los roles sociales, dependiendo del sexo...

Estas distinciones en el cerebro provocan que hombres y mujeres jueguen diferentes papeles. En situaciones sociales, las mujeres tienden a consensuar, sin embargo, los hombres se muestran dominantes. Ellos prefieren juegos competitivos, mientras que ellas disfrutan más jugando en equipo. Ante situaciones de estrés, los hombres luchan o huyen, mientras que las mujeres optan por amistar con la situación. Los hombres tienden a unirse a otros a partir de actividades compartidas. Las mujeres lo hacen gracias a las conversaciones.

Así que sí, es prehistórico, pero es así.

Cuando ya has fallado unas cuantas veces es normal autoprotegerse y no ilusionarse tanto como te gustaría. A veces te conformas con sucedáneos en vez de caviar auténtico porque crees que tardará en llegar quien tiene que llegar, o que no llegará. Solo hace falta no esperar, no hay que esperar nada de nadie, y lo que te llega sin esperar son regalos; creer y aparecerá. «Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo» (proverbio árabe). DISFRUTA Y BRILLA.

Cuando vacías tu cabeza de fantasías de quien no aporta o no está, entonces te rindes a la vida, y así, tu espacio vacío la vida lo llena de amor. Esto es lo que dice la teoría, que cuando te diviertes no idealizas y es entonces cuando alguien especial aparecerá. Porque siempre ocurre así. Ríndete, deja que la vida te lleve, atiende a señales, haz cosas diferentes que te diviertan, sal de tu zona de confort y cuídate.

Cuando la cosa no fluye o no te adora como tú te mereces es mejor dejarlo ir para que entren otras cosas mejores. Haz un plan con amigos, ten otra cita, realiza un viaje soñado o acepta una propuesta inesperada... Piensa que algo bueno está por llegar.

Si eres de las que cuando te gusta alguien entras en modo timidez máxima en la cita y no puedes hablar, bienvenida al club. Si yo te contara... En mi tercera cita casi no podía hablar ¡y él me encantaba!, pero yo tenía un bloqueo total. Si te ocurre esto, trata de relajarte y sé tú. Normalmente viene de querer ser perfecta, para asegurarte de que le gustas, pero así lo único que consigues es aar la chispa, no ser tú, estar en modo control y resultar aburrida.

Conecta con la parte niña si te gusta y te atrae, pero si solo es agradable disfruta como con un amigo.

No te puedes imaginar la cantidad de hombres maravillosos que he conocido y no me han atraído y a los que les estoy muy muy agradecida; interesantes, que me han traído flores, que me han llevado al teatro, de viaje, que me han mandado documentales superinteresantes, que me han mandado canciones cada tarde inspiradas en mí, con los que he hecho networking: les he recomendado para que tuvieran más trabajo, o me han recomendado a mi para colaborar con una de las escuelas de negocios más importantes de este país...

Otros que me han encantado y no me han hecho caso, ¡sí, también!

Tienes estas dos opciones, te gusta y atrae...entonces ACTÚA dale pistas, o no te atrae y

actúas como amiga y genial.

Te tengo que contar que, durante mucho tiempo en las citas, siempre actuaba como amiga porque me daba una vergüenza tremenda en directo mostrarme; y de las más de 30 citas que he tenido me gustaron 3, pero como con todos actuaba igual, todos interpretaban que no quería nada más. Aunque algunos se lo han currado mucho, no eran los que yo consideraba buenos candidatos. Pero me ha permitido saber qué tipo de pareja quiero, con qué valores y porqué me gusta. Así que ya identifico rápidamente.

Así que un día quedé con un amigo y le conté que yo creía que no cerraba bien la cita, así que me dio tres claves para que un hombre sepa que sí, puede seguir adelante: contacto físico, tocar un poco, decir algún elogio, y utilizar alguna palabra con doble sentido... Vamos tontear, ligar... Cosa que me hace sentir muy muy ridícula pero cuando lo empecé a hacer, a jugar, a divertirme dándome igual si metía la pata o no... y a comprobar a ver si funcionaba para este libro, fue mágico.

Y si a él también le pasa... ¿Qué puede pasar?

- Que no pare de hablar de sí mismo...: aburrimiento. O peor, que no pare de hablar de su madre o mascota.
- Que se presente en la cita con más escote o maquillaje que tú.
- Que sea un gorrón.
- Que no pare de decir lo mucho que le recuerdas a su ex, ¿cómo se le ocurre?
- Que se toque la nariz constantemente (o lo que no es la nariz).
- Que te diga «Te quiero», «Eres la mujer de mi vida» o similares.
- Que no pare de insinuarse para llevarte a la cama.
- Que huela mal o que lleve más perfume que tú.
- Que abra la boca mientras come.
- Que te hayas fiado de esa foto de medio perfil y luego no te guste o le saques dos cabezas.
- Que empiece a hablar de política y no se interese por nada de lo tuyo.
- Que su olor corporal no acompañe, por muy majo que sea, las feromonas hablan.
- Que esté en paro y esté tan plof que no pueda volver a quedar contigo.
- Que esté tan traumatizado por la ex que le puso los cuernos que haga que no te guste.

Te encontrarás también hombres con los que solo chatearás, pero nunca podrás quedar. Son ese tipo de perfiles:

1. Mareantes, están y no están, hablan de quedar, pero no quedan.
2. Esos que te atraen, pero que han decidido no quedar contigo, aunque a ti te hagan tilín.
3. Los que juegan a calentar motores, pero no a quedar.

Hay algunos hombres que, antes de quedar, llaman o hacen FaceTime. A mí me daba un corte enorme que me llamasen sin conocernos, pero la verdad es que es un buen filtro.

Quedar con muchos hombres cansa, crea desidia, y puede que empieces a machacarte por falta de esa droga que es ilusionarte y alimentar tu ego un rato, pero al final solo es eso: ilusiones vagas. Para evitar esto, lo mejor es que hagas una buena criba y quedes solo con quien tenga pinta de valer la pena. Recuerda que este proceso tiene que ser divertido, si te crea estrés, baja el ritmo, quita tu foto unos días o semanas de las aplicaciones y retómalo cuando te apetezca;

siempre puedes poner la excusa de tener mucho trabajo o un gran viaje... Y si estás hasta las narices de quedar, no aparece nadie interesante y has llegado a un bucle sin salida porque nada ha salido como esperabas... Sal, coge aire, reconecta contigo y vuelve a empezar. No pasa nada y no es culpa tuya. Simplemente, no era el momento.

Sé siempre fiel a tus valores y, si algo te chirría, hazte caso, te estará mostrando que ese no es el camino adecuado. No pases ninguna falta de respeto o mala contestación. Tampoco maquilles un desplante, porque la gente no cambia y, si ya es así al principio, ¡cuidadín!

Puedes preguntar en la cita:

- «¿Qué buscas en la vida?».
- «¿Has sido alguna vez infiel?».
- «¿Cuántas relaciones has tenido?».
- «¿Cómo es tu familia?».
- «¿Qué aficiones tienes?».
- «¿Qué te gusta de una mujer?».
- «Si pudieras cambiar algo que te hiciera más feliz, ¿qué sería?».
- «¿Qué sueños te quedan por cumplir?».
- «¿Qué es para ti el amor?»: preguntarle esto te dará muchas pistas de la herencia vital que lleva encima y también sabrás cómo necesita que lo ames. Si te parece muy directa, pregúntale: «¿Cuál es tu visión de una relación ideal?». Puedes empezar la conversación diciendo que un sobrino o un tercero te ha preguntado lo mismo... Dale las gracias por compartir su visión y grábatela a fuego para que no se te olvide sobre qué cimientos está. Esa será la manera en la que quiere que lo ames, tal vez no coincide con la tuya o tal vez sí...

Cuestionario divertido:

- ¿Con quién te encantaría cenar?
- ¿Te gustaría ser famoso?
- ¿Cuál sería tu día perfecto?
- ¿Qué tres cosas tenemos en común?
- ¿Por qué te sientes agradecido?
- ¿Qué cambiarías de tu educación?
- Cuéntame tu vida.
- ¿Qué habilidad te gustaría tener?
- ¿Qué deseas hacer hace mucho tiempo?
- ¿Qué valoras de tu mejor amigo?
- ¿Cuál es tu recuerdo más increíble?
- ¿Cuál es tu recuerdo más doloroso?
- ¿Qué significa para ti tener una relación amorosa?
- Dime 5 cosas positivas que creas que tengo.
- ¿Cómo se come en la mesa en tu casa?
- ¿Cómo te sientes con respecto a la relación con tu madre?
- Completa estas frases:

- *Ojalá...*
- *Siento...*
- *Si fuera a ser tu amigo tengo que saber...*
- *Te voy a decir 3 cosas que me gustan de ti.*
- *Cuéntame un momento de vergüenza total.*
- *Si mueres en una hora, ¿Qué lamentarías o haber dicho a alguien?*

C.3.1. PAGAR O NO AR

Si an ellos, ¡no pasa nada! Recuerda que suelen ganar más y lo hacen para impresionarte, para demostrarte que son solventes, seguros, no para cuidarte o porque no tengas capacidad. Sabe que la tienes, sólo quiere agasajarte. Si le importas, te querrá regalar todo. Si insiste, no le coartes, déjalo. Aprende a recibir desde tu seguridad.

Por supuesto, tú deberías también ar, de manera justa o siempre que te apetezca, y eso pasa no solo por sacar la cartera, sino que también habrás de insistir para ar de verdad (cada uno en función de sus posibilidades económicas), porque tú también debes cuidarle, ser amable y ofrecerte a ar de corazón, no está bien aprovecharse o acomodarte.

Demuéstrale que también estás implicada en esto. E, incluso, si has decidido no volver a quedar, a tú o propón hacerlo a medias si eso te hace sentir mejor.

Sea como sea, dar o recibir, ar en la primera cita o ar a medias. Todo está bien. No hay reglas, las reglas las pones tú.

Piensa porqué te gusta que uen ellos. O ar tú. De dónde viene esta idea.

Te recomiendo para complementar todo lo que te he contado, este libro: Los secretos de la Mente Millonaria, de T. Harv Eker.

C.3.2. MANTENER

“Conquistamos el amor cuando disfrutamos de cierta libertad que nos permite reconocer nuestros deseos y respetar los del otro. El [amor de pareja nos hace vulnerables](#) porque señala nuestras carencias y nos arranca de la ilusión infantil de ser omnipotentes. Quien ama no tiene más remedio que confesarse a sí mismo que quiere al otro porque le falta algo. Y es que **la verdadera fortaleza reside en la aceptación de las carencias propias**. En el amor se pide y se devuelve. Y es ese intercambio –entre lo que se da y lo que se recibe– lo que alimenta una relación.

Amar requiere ser generoso con el otro y con nosotros mismos, reconocer los deseos, hacernos cargo de ellos, decidir cómo y hasta dónde podemos realizarlos” Isabel Menéndez, psicoanalista, extracto sacado de un artículo de Mujer de Hoy.

Los hombres no nacen teniendo miedo a las relaciones, pero, quizás, si han sufrido una desilusión tienen miedo, o los medios y sus amigos les han dicho que es mucho mejor ser James Bond y estar cada noche con alguien diferente y maravillosa; ya sabes, ese tipo de mensajes que flotan en el ambiente, como el de que nosotras siempre tenemos que estar estupendas. Piensan que tener una relación seria les quitará su libertad, su tiempo libre, sus aficiones... Así que las posibles malas experiencias que hayan vivido, más los mensajes de los medios, hacen un combo que dificulta las cosas. Y si a eso le sumas cansancio, monotonía..., verás que es difícil mantener una relación sana si no está muy aderezada de buenas dosis de voluntad, implicación al mismo nivel, sorpresas, cariño y mucho más.

Mantén el control siempre que te sea posible y no vayas tras él, incluso en el inicio de una relación; deja que él siga conquistándote. Y, cuando se muestre distante porque le preocupa algo o tiene alguna duda, déjalo estar y prepara tu recibimiento cuando vuelva, muéstrate como si nada para demostrarle lo que se estaba perdiendo.

Porque, si cada vez que se aleja y vuelve, le montas una escena, entenderá que volver no es divertido. Si corres tras él cuando se aleja, realmente premias su mal comportamiento con amor y atención. Así que, cuando se aleje, ocúpate de ti y de tu vida, dejándole claro que, si quiere algo de ti, tendrá que darte amor y atención. Sé genuina, sé tú. Así crearás confianza y eso aumentará la complicidad entre vosotros y hará que te sientas bien donde y con quien estés.

Mucho de lo que vivimos está en nuestra mente, así que, cuando queremos incluir una nueva idea en ella, tenemos que repetírnosla sin parar, aunque al principio nos parezca mentira. Llegará un momento en que finalmente esa nueva idea se incorporará a nuestra verdad, formará parte del cristal con el que vemos la vida. Por eso hay que tener claro qué se quiere, y también en las relaciones. Trabaja en tu propia confianza, piensa incluso en qué te gustaría que él hiciese, porque parece magia, pero transmitiendo esta confianza trabajada se consigue lo que deseas. Solo tienes que expresar lo que quieres con certeza, como que ya está hecho, envolviéndolo todo con un halago acompañado de un «Me hace feliz que...», «Estoy segura de que...» o «Puedo ver que...».

Por ejemplo, supongamos que estás con un chico un poco inexpresivo y te encantaría que fuese más cariñoso y comunicativo. Aquí podrías decir, utilizando también el efecto Pigmalión: «Me hace muy feliz tener en mi vida a un hombre como tú, tan cariñoso y expresivo».

Con esta frase, aparte de motivarlo, activas esa parte subconsciente y primitiva de los hombres con instinto protector. Tras este refuerzo positivo viene la segunda parte, en la que

añadirás un «Tú con tu seguridad...» o «Tú jamás...», por ejemplo: «Tú jamás me mentirías». Y acabar con un elogio: «Porque eres un hombre honesto».

Elogio con o sin efecto Pigmalión + negación de lo opuesto + elogio final.

«Me hace feliz tener un hombre en mi vida como tú, implicado y detallista. Sé que jamás te tomarías esto a la ligera. Sé que eres un hombre sensato y honesto, y eso me encanta». **Crea experiencias positivas a través de las citas y estarás más cerca de encontrar tu pareja.**

Cuando una mujer tiene confianza, no aguanta tonterías, solo acepta lo que ella se merece. ¡Sé libre para mostrarte tal cual eres! Ese es tu encanto. Y no des demasiado ni esperes nada, tampoco pienses demasiado o, aún mejor: piensa que será temporal y, si dura más, genial, si no, aprendizaje acumulado.

Un hombre juzga su éxito según las respuestas que obtiene. Le hace feliz cómo ella responda, así que, si correspondes con sensibilidad, eres receptiva a los mensajes y piropos que te envía, y actúas con seguridad y sin depender de él, parecerás una persona más atractiva.

Permanece con hombres que tengan un plan y que te den tranquilidad. De esta manera, te sentirás aliviada y podrás relajarte y estar receptiva para ser tú misma, llena de encanto.

El hombre se siente genial dedicándose a él, pero cuando, además, puede ayudar, aún se siente mejor. Y cuanto más se le aprecia, más feliz se siente y más da. Ellos quieren apoyarte para recibir tu amor. Los rituales románticos facilitan esto, así que no hay que perderlos. Y recibir sin dar a cambio hace que tú te sientas especial, de diez. La mayor diferencia es que a los hombres les gusta una mujer que los necesita y no una mujer necesitada. El hombre necesita un trabajo y la mujer alguien a quien contratar.

Tener visiones parecidas de la vida es tan importante como compartir valores. Tener casi todos los intereses parecidos también, pero no todos. Los hombres valoran qué cosas podemos hacer juntos, tener actividades similares para asegurarse de que ella no le vaya a limitar.

Incluso nuestra manera de hablar determina de qué clase social somos o qué tipo de formación hemos recibido. Y ahí también hay similitudes que nos hacen sentir como en casa (o no). Tipos de libros, películas e incluso música. Amar es compartir.

Nosotras queremos saber que después del sexo podremos hablar de algo interesante, ellos que podrán hacer algo contigo.

Si se pierde con el mapa, no preguntes a nadie a no ser que él te lo pida, ¡aguanta como una jabata! Y si se enfada por algo que no tiene que ver contigo, quédate muda. Hazle saber que estás ahí ¡y ya está!

Él entiende todo de manera literal, así que si le preguntas cosas como «¿Te gustaría parar aquí a comprar flores?», puede que él te conteste que no; en cambio, si le dices «Necesito parar», lo hará encantado.

Utiliza «podrías» en lugar de «sabrías» para pedir cualquier cosa, dormir la parte competitiva y que te ayude en lo que necesitas.

D.- DESPUÉS



D.1. TRAS QUEDAR... ¿Y AHORA QUÉ?

D.1.1 TRAS EL CAFÉ

Si no ha salido bien, recuerda que no has perdido el tiempo, habrás ganado seguridad y desparpajo para cuando llegue el bueno. A ese bueno le gustarás sin maquillaje, con gafas, poco pecho o buen culamen, y te hará sentir BIEN, sentirás que puedes ser TÚ, SIN MÁS ARTIFICIO.

Cuando hayas regalado un montón de tiempo en tus pensamientos a un hombre y tú recibas ausencias, déjalo ir: ese no es para ti. Y entonces se puede producir el efecto contrario: que cuando desaparezcas él empiece a ir detrás de ti, pero será solo un espejismo. Invierte en quien invierta en ti sin juegucitos.

Si tras una cita maravillosa, de repente ya no te da los buenos días, ni te cuenta cosas, no le has gustado lo suficiente. No le des muchas vueltas, en tu lista hay algo de ti que no le encaja, eso no quiere decir que no seas válida, ni muchísimo menos, es que no le encajas en lo que él quiere. Recuerda que tu también has dejado, seguro, a algunos porque al conocerlos no te encajaban en lo que tú quieres. Así que si el dolor te asalta, es normal, estás desilusionada... deja que aflore un poco ese sentimiento, déjate sentir pero no te apalanques en él, hay que seguir la vida, queriéndote mucho, cuidándote y haciendo todo lo posible por disfrutar. (Al final te dejo el ejercicio 57 para que vayas apuntando como van siendo tus citas. El Recopilatorio cuenta citas).

Los tiempos y destiempos son importantes, si los vuestros no coinciden, no habrá nada que hacer y seguir enganchada a él solo te servirá para perder el tiempo. El momento para estar en el mismo punto y querer lo mismo es la clave para coincidir en el espacio-tiempo.

Muchas veces son ellos mismos los que al cabo de unas horas o al día siguiente te preguntan si te apetecería volver a quedar. O en la misma cita te proponen un plan nuevo. Muchas veces los hombres, por no herir, hacen como si tuviesen interés, aunque no lo tengan. Fíjate en si al pedirte una nueva cita habla en futuro con un nuevo plan o lo deja en abierto.

Si habéis quedado por redes sociales, pero no tiene tu teléfono y en este momento se lo das, déjale claro en qué momento te puede llamar. Los hombres, muy a su pesar, tienen que dar ellos el primer paso, y por ello es normal que quieran tener un margen de éxito, así que con estos parámetros los ayudas a sentirse más seguros y, además, les dejas claro que tienes una vida ocupada y no vas a estar pendiente de si te llaman o no.

Si no quieres darle el teléfono, dale tu contacto en una red social y así vas viendo, sé sensible y no hieras al que se está atreviendo a invitarte a salir. Además, si le das una red social en vez de tu teléfono, podrás llamar su atención cada vez que publiques algo y así no tendrás que estar pendiente de su llamada y montándote películas.

Si no dice nada, déjalo estar. Y si te ha encantado, propón tú algo, aunque puede que al tomar tú la iniciativa te digan que no o no vuelvan a contestar (o que, si es tímido o inseguro, esté encantado con tu proposición).

Los hombres solo seguirán avanzando si le dejas la puerta un poco abierta... es más fácil ir a éxito, ¿verdad? Yo haría igual. Pero normalmente si no dicen nada es que no quieren nada. Así de sencillo y básico.

D.1.2. TRAS LA INTIMIDAD

Este tema es delicado. Es horrible, pero parece que los tiempos desde el siglo pasado no han cambiado mucho. Pero en nuestro inconsciente está el cazador y la que nutría a los polluelos, que tenía que elegir bien al macho alfa para que se perpetuase la especie.

Tienes qué decidir tú cual va a ser tu dinámica. Da igual quien diga que en la primera cita no deberías acostarte o si. Elige qué quieres en cada momento hacer.

Hay hombres que aprecian acostarse contigo la primera noche si ha habido feeling para ver si en este terreno también lo hay, para que sea el combo perfecto. Y tal vez para ti también debería ser así, o no, tú eliges. Ahí está la clave, desde donde eliges; desde lo que se espera de ti, aguantándote las ganas porque en la primera cita no se debe; buahh! Pasa de eso, o al revés, te apetece conocer más a la persona y aún no te apetece.

Hay hombres, que si les ha costado poco conseguirte, te verán con menos valor porque pensarán que, si lo has hecho con ellos, lo harás con otros cuantos, igual que si les pides el teléfono tú, pero como de todo tiene que haber, realmente te tiene que dar igual lo que piensen porque tu vida es tuya, y tu decides qué hacer. Y si alguien se marcha por esta razón, que realmente son convencionalismos sociales o creencias, es su problema, no el tuyo. NEXT!

Y por supuesto tras la intimidad, como con un café tal vez escriba, llame o no, ya sabes; pasé lo que pase tu eres perfecta, no has hecho nada mal, simplemente cuadrar dos personas no es tan fácil, y cuanto más edad, más llevamos en la mochila. Si tiene que ser, será. Si no, déjalo marchar.

Tú eres un tesoro, así que actúa como tal. Ve a la tuya, ocúpate de ti, cultívate, cuídate. Si tiene interés escribirá sino no, sin más.

Intimar no significa dar un paso más hacia una relación, es simplemente una parte más de la etapa de conocimiento y compatibilidad, como el besarse.

Para esto estamos como en la prehistoria, ¡lo sé! Pero es así: lo fácil ahuyenta y lo difícil atrae.

D.1.3. SEXUALIDAD

La sexualidad en hombres y mujeres también es diferente, y los hombres son capaces de separar el amor y el sexo sin más. Nosotras, dependiendo del momento, cada vez más. Y a quien no le guste, que no mire.

Los hombres tienen la función de dejar semillas en la tierra para que la especie permanezca, y las mujeres tienen que hacer casa y elegir bien al padre para que la especie se perpetúe. Conclusión: estamos fastidiadas porque, aunque los tiempos han cambiado (¡y menos mal!), el subconsciente no lo ha hecho ni ha evolucionado tanto. Así que ellos pueden separar perfectamente, y nosotras, en general, no tanto. Esta es la razón por la que un hombre puede acostarse con una mujer sin implicar sus sentimientos, y una mujer recién divorciada y con polluelos también, porque ya ha quemado muchas etapas. Todo depende del momento.

Si un hombre te dice que solo quiere sexo, no hay dobleces: eso es lo que le apetece.

Si quieres evitar a los fuckers⁴ porque a ti te apetece algo más serio, no pierdas tu tiempo con un fucker que te gusta más que para eso o la liarás. Sabrás que es un fucker sin más si no te presenta a sus amigos ni familiares, desaparece durante días sin darte explicaciones, evita tener una cita contigo en el exterior y sólo quiere estar cerca de la cama viendo una película o similar para, finalmente, tener sexo.

Los hombres son como sopletes, que se encienden en un pis pas, y las mujeres, como hornos, poco a poco. A los hombres lo primero que les atrae es el físico y puede que al principio te hagan sentir la ganadora de Miss Mundo y especial, pero al día siguiente pueden hacérselo sentir a otra de igual manera. Y nosotras creemos que, por lo que nos dice, somos especiales. Él se comporta como un enamorado sin estarlo y nos confunde, también porque no quieren hacernos daño, es su manera de halagar. Lo que le hará que se enamore es tu forma de ser, es el toque de gracia, es sentir una amistad divertida contigo, así que haz que se sienta atraído mentalmente y pueda sentir todos los niveles de química. Realmente, cada pareja y cada relación es un regalo que nos hace aprender y acercarnos a esa pareja ideal.

Cuando te interesas mucho por un hombre, entonces él se centra más en sí mismo, tiene vía libre para dedicarse a él porque ya cree que estás conquistada. En cambio, si tú te centras en ti y solventas tus necesidades, él se volcará en ayudarte porque quiere que seas feliz, ya que eso hará que él también se sienta genial. El fuego se avivará cuando no haya un interés por complacerle, pero no indiferencia, pues lo contrario quita chispa. Tenemos que aprender solo a recibir sin devolver. A estar pendientes, pero no dependientes.

A nosotras nos gusta satisfacer nuestras necesidades y a ellos también les gusta satisfacer las nuestras, si les dejamos... Es como un genio mágico, pídeselo bien y... ¡voilà! ¡La de cosas que conseguirás! El problema es que a las mujeres nos cuesta delegar y recibir. Acostúmbrate.

Él tiene interés en tener éxito, en ser el mejor, así que ¡déjalo! Si detecta que tu misión es complacerlo, él apoyará también esa misión. Pero si tú no eres feliz y te interesas menos por él, la relación empezará a debilitarse, y por interés me refiero a agradecer, sonreír..., ¡a ser feliz!

Recibe lo que él te ofrezca desde la tranquilidad, aunque estés emocionada, recuerda que eso es solo una señal y no te montes películas, ya veremos a dónde lleva esto. Recibe jugando, complacida y receptiva, sin más. Como cuando vas de compras a mirar prendas que te gustan, pero no sabes cuál te llevarás a casa. No tienes que ganarte el amor, porque ya te lo mereces,

aunque no hagas nada, así que ¡solo recibe! Y da cuando a ti te apetezca, no porque tengas que hacerlo. Estate abierta a que te impresionen, a que te sorprendan... Y da, claro que sí, pero hazlo sólo cuando te nazca, no porque te han dado.

EL MOMENTO SEXO O INTIMIDAD

En la manera que nos comunicamos los hombres y mujeres en este terreno vuelve a haber una diferencia, porque no es lo mismo decir: «Me puedes dar un beso» que «¿Me puedes dar un beso, por favor, de esos dulces y suaves que me hacen sentir tan bien?». **Cuando explicas qué sientes, quitas todas las dudas sobre cómo te sientes y al hombre le dejas claro que estás bien**, que no hay nada por lo que preocuparse. Incluso cuando explicas algo más personal, como que parece que tienes una coraza debido a una infancia un poco difícil, lo que haces es crear conexión y a la vez mostrar fortaleza interior por haber analizado por qué actúas así y haberte atrevido a expresarlo con seguridad. Seguramente él también se abrirá y te contará otra debilidad, por ejemplo, cómo era de tímido de adolescente.

Sobre todo, no critiques ni tus actitudes ni tu físico, porque no es bueno para ti y tampoco para la imagen que estás proyectando en el de enfrente. Criticarte o criticar a otro es como crear un reflejo en un espejo negativo para ti: los mensajes que transmites llegan al receptor como información de tu personalidad. Y lo negativo ya lo irá descubriendo; nadie aquí es perfecto, pero no aceleres el proceso. Habla bien de ti y de los demás, porque cuando atribuyes una cualidad negativa a alguien, el receptor inconscientemente te asigna ese atributo negativo también a ti, así que ten mucho cuidado con hablar mal, porque no es agradable y, encima, te perjudica.

Para averiguar qué le gusta a tu compañero de cama, puedes empezar la conversación comentando tú tus fantasías. Recuerda que el sexo es como el punto de la carne, a cada uno le gusta de una manera. Y todo tenemos fantasías por cumplir, pero no solemos decirlas sin más. Las fantasías suelen estar construidas de vivencias de la infancia, de antiguas parejas, así que te metes en la cama con las ex, su padre, madre, la cuidadora... Piensa que todo ha influido, hasta los amigos.

Al que le gusta suave y de manera cuidada puede ser debido a que así le manifestara el amor su madre, padre o cuidadora. También está el que le gusta que le muerdan con un poco de intensidad, como hacía también su madre cuando se lo comía a pequeños mordiscos, hasta en los pies; de ahí su fetichismo por estos: tocarlos, acariciarlos... Todo nos influye en nuestra manera de disfrutar.

El porno tiene una parte importante en todo esto, porque todos lo ven: necesitan alimentar su imaginación. Sin embargo, pocas veces lo que ahí se muestra tiene que ver con la sexualidad y sensibilidad de una mujer, que suele ser diez veces más alta que la de un hombre.

Y hay que dejarles claro que te hace sentir A o B, que lo que más te gusta es eso, porque tienen como referentes muchas veces las pelis porno que no tiene nada que ver con lo que le gusta a una mujer. Ni azotes, ni mano en el cuello, ni tirar del pelo, ni con fuerza. Así que, suavemente, ve diciéndolo antes, si puede ser. Con un podrías y siento...

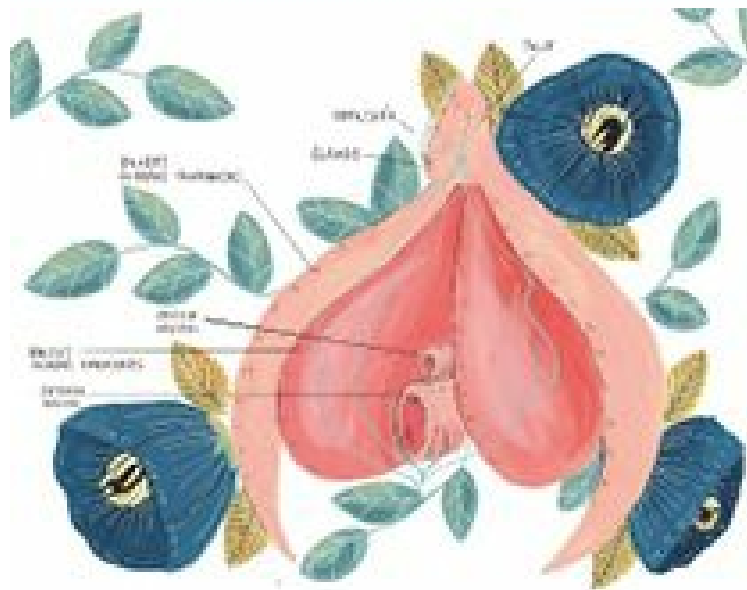
Los empotradores también nos gustan, si, pero con estilo y cuidado, somos diosas pero sensibles.

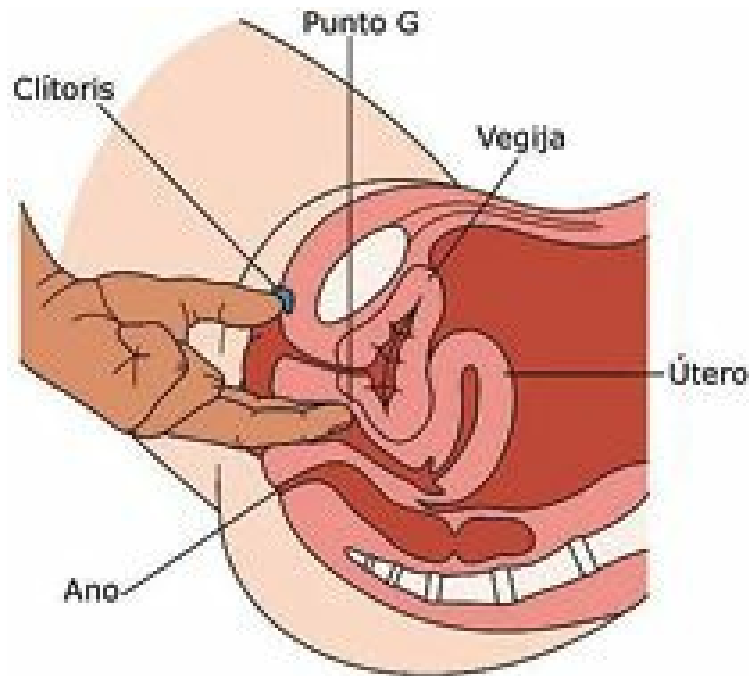
**APUNTE POR SI ERES ÉL→* Sí, os tienen engañados, si quieres poner a tope a una mujer mándale mensajes antes del encuentro, pregúntale, observa cómo se mueve y no imites lo que te han dicho o visto en películas, escucha lo que te dicen otras mujeres que les gusta. Adoramos en general el [cunilingus](https://www.mundoerotico.es/blog/el-arte-del-cunilingus/), (<https://www.mundoerotico.es/blog/el-arte-del-cunilingus/>) y las caricias en nuestro clítoris y punto G, con eso tienes el cielo ganado. Así que, si eres capaz de acariciar el punto G y a la vez tocar el clítoris, o un poco más difícil y placentero todavía; si esto eres capaz

de hacerlo de vez en cuando incluso con la penetración... es la llave para que te consideremos un Dios, palabrita.

El clítoris es el glande de nuestro punto de placer, que tiene una cabeza y dos patitas. La excitación siempre es en el clítoris pero se puede amplificar con las dos patitas sobreestimuladas y junto con la vagina, se estimulan más con la penetración.

Así que el clítoris es el punto clave.





Fuentes: www.tendencias.com, www.desdeabajo.info, www.milenio.com,
@MariaHesse

Cómo se estimula un clítoris con Elsy Reyes

<https://www.youtube.com/watch?v=sTS8oUyA3RY>

<https://www.youtube.com/watch?v=itgyH6JjGj0>

Por supuesto, tú también averigua qué le gusta para satisfacerlo, porque para ellos es muy muy importante el tema sexual. Y también para ti, ¿verdad? Pues díselo con pequeños mensajes positivos o, simplemente, orientándole sutilmente, arqueando la espalda o llevándole la mano hacia donde tú quieres. No corrigiendo sino guiando.

La Química suele ser intelectual, emocional, química. Y si no puedes hablar de sexo con tu cita, no estás preparada para tener sexo con tu cita.

El sexo es salud, movimiento, baile; un intercambio de amor para uno mismo y el otro. Es hacer el amor, una simbiosis brutal, con intercambio de fluidos, energía y seguramente ser más como esa persona con la que te estás acariciando y dejándote ver más tú.

Las 3 primeras veces de sexo yo creo que no cuentan, porque la química puede con todo, como las citas... a partir de la cuarta empieza la realidad.

Los hombres necesitan sentirse adecuados, así que valida todo lo que te hace y te gusta; y nosotras admiradas, tranquilas y queridas. Así que si crees que no te sientes bien, sal de ahí ya.

A un hombre le encanta que:

- Estés receptiva.
- Que inicies tú también el sexo.

- Que estés cuidada, limpia y fresca.
- El sexo oral, por supuesto.
- Tu espontaneidad.
- Que seas divertida, proactiva...
- Y, sobre todo, que no digas esto no, sino mejor esto otro, que me gusta más...

No les gusta la actitud de estrella de mar, “aquí estoy tranquila y hazme tú lo que quieras que yo te siga”. Esto va de jugar, así que juega, toma la iniciativa, pregunta si así o asá... deja de pensar y fluye sin más. Se trata de bailar en horizontal, relajarse, sentir, dejarse llevar y disfrutar.

**APUNTE POR SI ERES ÉL*→ Mírala con deseo, como el hombre con más suerte del mundo. De hecho, las parejas de éxito siguen mirándose con deseo aunque hayan pasado muchos años, y en una sala abarrotada, se buscan. Eso es lo que más sexys nos puede hacer sentir. Y da igual que sea una noche o más. Haciéndonos sentir sexy es lo más.

Aunque según muchas publicaciones y artículos que he leído el punto de placer femenino es el clítoris, combinar el coito con estimulación vaginal es lo más habitual, rompiendo lo que la sociedad ha transmitido que el sexo sólo es coito y el vaivén de dentro a fuera, consiguiendo no disfrutar y más bien machacar y no tener orgasmos. Así que, dejando la presión social, se puede salir de ahí, jugar con otras partes del cuerpo: cuello, espalda, pechos... o investigar en un sex shop para hacerse con algún juguete erótico divertido.

Sobre si el tamaño importa o no Raquel Grana escribió un artículo para Marie Claire que me encantó llamado “El tamaño importa”

Sobre el tamaño del pene, ¡qué tema! La medida en estado de erección es de 13-14 cm y de 9-10 cm en reposo. <http://www.mundoerotico.es/blog/el-arte-del-cunilingus/>

Y qué hacer si es muy pequeña o muy grande... Pues solventar este tema con posturas específicas para poder disfrutar del placer de dar placer.

Es hora de que dejemos ya esa sociedad tan falocéntrica y coitocéntrica, por favor.

Y por supuesto en esto del sexo, todo vale si las dos partes están de acuerdo, así que cuando te cuente algo, no juzgues ni pongas cara de susto. Asimíllalo y decide qué quieres hacer y qué no. O en qué tiempos. Esto es para disfrutar, así que elige las frutas que te gusten, sin más. Por cierto, discreción en esto, no debes contar a nadie esos secretos, ¡discreción total! A no ser que te esté incomodando y, por tanto, tengas que hablarlo.

Una charla averiguando qué os gusta a cada uno puede ser un buen postre de cualquier comida o cena, ya que saber qué os excita es una parte importante de la relación, así que aliméntala para estar al día de las últimas noticias de tu relación. En esta entrevista deberías ser como una periodista para sacar toda la información que puedas y luego hacer tú ese traje a la medida de tu satisfacción. Para jugar a este juego no tienes que ser correcta, así que juega, por supuesto sólo a lo que te apetezca, pero déjate llevar sin más. Averigua qué palabras lo ponen a mil, ya sabes, esas palabras mágicas... Conviértete en su línea erótica privada y déjate ir. Este tipo de conversación con mucho cuidado. Tal vez no esté tu pareja dispuesto a hablarlo con tanta claridad como lo hacemos entre mujeres. Así que, poco a poco... Si tras hacerlo ves que no habla mucho, busca otro momento.

Observa si tras el momento de intimidad es de hablar o descansar, ese no es el momento de hacer la entrevista, o tal vez sí. Observa, evalúa y actúa.

Te aconsejo que escuches [este podcast](https://www.ivoox.com/marte-venus-dormitorio-energias-femeninas-audios-mp3_rf_753823_1.html) (https://www.ivoox.com/marte-venus-dormitorio-energias-femeninas-audios-mp3_rf_753823_1.html) sobre las diferencias en las relaciones sexuales entre

hombres y mujeres y cómo tener más éxito a la hora de tener una relación.

También te dejo una información interesante sobre la masturbación masculina [aquí dada por dos scorts](#), y [aquí para que se desmaye](#).

<https://www.codigonuevo.com/relaciones/escorts-cuentan-tecnicas-felacion-perfecta>

<https://www.codigonuevo.com/relaciones/masturbar-hombre-desmaye-placer-manos>

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Hay un tema sobre el que no se habla y me gustaría hacer alusión, aunque parece que da mucho miedo hablar de ello y no sale en las noticias a pesar de la gravedad. Se trata de las enfermedades de transmisión sexual.

Algo que parece agua pasada y que está aquí para los que estamos en la segunda adolescencia (divorciados, separados, ...) Hoy en día está habiendo un repunte de VIH y, por supuesto, del virus del papiloma. Así que, aunque parece que no hace falta, lo voy a recordar.

Tener relaciones con gente conocida y con protección es muy importante. El virus del papiloma que está infectando a más personas de las que creemos se transmite por el roce cuerpo a cuerpo/genital, aunque tengas preservativo. Aquí te pongo un pequeño resumen de esta dolencia, para que tomes precauciones SIEMPRE, por tu salud. Disfruta pero con cabeza.

El virus del papiloma humano (VPH) infecta la piel y las mucosas. Existen más de 200 tipos de VPH y de ellos unos 40 infectan la mucosa genital y anal, tanto de hombres como de mujeres.

La principal vía de transmisión es la sexual: penetración vaginal y/o anal, contacto de piel con piel de la zona genital, sexo oral, juguetes sexuales contaminados. Cerca del 80% de las mujeres se infecta de alguno de los tipos de VPH en algún momento de su vida y este porcentaje es más alto en los hombres.

El virus puede permanecer inactivo durante mucho tiempo.

La mayoría de las veces la infección no produce síntomas, aunque algunos tipos producen verrugas que aparecen en los genitales, la zona alrededor del ano y la boca. También pueden producir lesiones precancerosas que si no se tratan, pueden evolucionar en un cáncer (cuello útero, ano, vulva, vagina y pene).

Se diagnostica con una exploración física y con una citología.

A día de hoy, no existe un tratamiento específico para el VPH. Para tratar las lesiones producidas están la extirpación, destrucción y cremas. Los dos primeros son tratamientos conservadores que una vez recuperada la lesión no afectan a la capacidad de la mujer de quedarse embarazada.

La manera más eficaz de prevención es el uso de forma consciente y correcto de métodos barrera (preservativo masculino y femenino).

Valora la posibilidad de ponerte la vacuna contra el VPH.

Si ves que te aparecen verrugas genitales, solicita atención médica.

⁴ Hay un libro que se llama The Game (El método) que enseña a los hombres a engatusar a las mujeres para llevárselas a la cama y, básicamente, luego apuntarse un punto. Cuidado con los no fuckers encubiertos de príncipes, porque estos sí que pueden hacer daño. En el libro The Truth el autor explica lo depresivo y adicto al sexo que era en la etapa en la que escribió su primer libro y lo feliz que es ahora con una relación estable ;).

D.1.4. SEGUIR CHATEANDO

Si tras intimar sigue chateando, es muestra de que la cosa va bien, pero sigue independiente, no lances las campanas al vuelo porque hasta que no pase otra semana no sabrás si puede desaparecer, y a ti te debe dar igual. Aunque muestre interés, ten en cuenta que aún estáis en la fase de incertidumbre, y eso significa que no tenéis una relación ni por asomo. Tú te sentirás mucho más vinculada a quien hayas elegido para intimar, pero él no, así que sigue tu vida independiente y cuidándote. Tener relaciones no significa tener una relación.

**APUNTE POR SI ERES ÉL*→ Para nosotras el mayor mal es que desaparezca él y no saber porqué. Estaría bien que fueseis claros y dijeseis tranquilamente porqué. Mejor decir “no es lo que busco por...”, que no decir nada y dejar todas las posibilidades abiertas. Porque si no te ha gustado, queda de “tan educado” despedirse bien...

D.2. QUÉ LES GUSTA A LOS HOMBRES. QUÉ QUEREMOS NOSOTRAS.

Lo que les pasa a los hombres es que son diferentes a las mujeres y, por tanto, actúan y piensan diferente. Esto tendrían que contárnoslo en el cole, porque descubrirlo con tanta claridad a los 41 años es como haber sido ciega tantos años creyendo que veía...

Cuando baja la intensidad, significa que se está despidiendo: no es que esté ocupado, ¡es que pasa de ti! No compruebes si se conecta o no, o si recibe tus mensajes; simplemente, pasa o que le ha pasado algo que le ha hecho cambiar de opinión.

Si tienes curiosidad, simplemente pregúntale, por favor sin reproches. De buen rollo. Pero la razón que te de, no va contigo intenta no darle mil vueltas ni trates de cuadrar, va con él, así que ese denostado ghosting tal vez no sea tan malo, y sea bueno. Porque si te dice que eres mayor, o que quiere estar con alguien con más peso, o más religioso, o que le guste las películas de terror... (desde su punto de vista) es que en sus prioridades no encajas. Seguro que tú no has seguido quedando con personas por otra razón que no te encajaba. Y una vez la sabes, hay ocasiones que empiezas a darle vueltas y es absurdo, tú eres perfecta como eres, aunque no seas perfecta para esa persona, estoy segura de que ya hay o llegará alguien que te considerará perfecta tal cual.

Si preguntas, no recrimines, educación, cariño, respeto y bye bye...Desapareces y te centras en ti. Si contesta, genial: tendrás su respuesta; si no lo hace, sigue con tu vida. No hay que esperar nada de nadie, y lo que nos dan es un regalo.

Yo utilicé esto dos veces al principio porque no entendía nada. La primera el chico pasaba, la segunda había malinterpretado y el chico creía que era yo la que pasaba (me pasé de independiente).

Los hombres, en general, desaparecen porque pasan, no quieren decirte que no hay chispa y que no eres lo que buscan, sobre todo porque así no se cierran una puerta para futuros encuentros.

Recuerda que los hombres dividen a las mujeres en aquellas con las que pasar un rato y aquellas con las que tener una relación. Bueno... tal vez como tú, ¿no? Hay hombres maravillosos que sencillamente no te ves con ellos aunque lo pases fenomenal, y otros que te encantaría conocer y quedar sin parar.

También desaparecerá cuando vea que haces planes de futuro con él o si le hablas de tener una relación seria. Aunque tú la quieras, volvamos al tema conquista, fiera y presa: ¡la clave está en jugar! ¡No lo espantes, atráelo! No trates de controlar hacia dónde va la relación, tu disfruta sin más.

Desaparecerá si no eres tú misma, si no hablas, bromeas, muestras lo inteligente o lo irónica y picarona que eres, porque cuando el miedo a fallar no te puede, tú eres así. Así que sé como tú eres, y si desaparece o no le gusta, trata de disfrutar esa tarde, noche, y ya está. Y recuerda que tiene que disfrutar de tu compañía como de la de un amigo, porque no todo es intimidad. Pasar un buen rato juntos es tan importante como ese otro tema.

Tampoco encontrarás a tu chico ideal en un lugar donde no suela ir. Por ejemplo, si te van los intelectuales no vayas a centros comerciales, o si te van los macarras no vayas a lugares pijos... ¡Analiza dónde está tu chico ideal y ve allí! Busca donde a ti te guste ir, porque ahí estará él. Y, por supuesto, tu perfil también tendría que estar orientado al tipo de chico que quieres atraer.

Apúntate a actividades que te gusten, ahí hay potencial, como en un bar o en una quedada de amigos, somos más de 7500 millones en el mundo, te aseguro que hay más de una persona perfecta para ti, así que juega a divertirse con la vida sola, y cuando tenga que aparecer esa persona especial, lo hará.

Conviene que dejes de buscar, déjate fluir y liga sin parar siendo amable, siendo tú, con el panadero, la carnicera, el amigo y la amiga. Sé irresistible siendo tú con todo el mundo, ayudando, siendo positiva y de vez en cuando estricta para lo que sea importante para ti. Liga sin parar sin tener que ligar. Sacar tu lado wow. Disfruta de tu trabajo, amistades y familiares. Fórmate y cuídate tú, lee sobre crecimiento personal, prepárate recetas saludables y una tabla de ejercicios. Tendrías que estar muy ocupada en ser feliz, así que, cuanto menos te acuerdes de él, mejor. No pases el tiempo centrada en ese hombre que te resulta irresistible y pensando en si se acercará a ti: lo atraerás con tu amistad, ¡porque eres genial! Deseará conocerte y se sentirá especial si quedas con él.

Los hombres piensan de manera diferente a nosotras, de ahí los malentendidos. Si interpretas su manera de proceder desde tu perspectiva, puedes enfadarte o sentirte insegura por esa manera de actuar.

Puede resultar confuso cómo hacen las cosas los hombres, pero es que ellos dan menos vueltas a las cosas que nosotras y, simplemente, actúan según lo que les parece correcto y sin analizar cada pequeña actuación o detalle. Ellos hacen, sin más, y están acostumbrados a quitar emotividad a casi todo porque desde pequeños les enseñaron que tenían que ser fuertes en todas las circunstancias. Afortunadamente, esto está cambiando y cada vez hay más hombres expresivos y muy cariñosos que dejan salir esa parte más femenina para convertirse en hombres mucho más auténticos. Siendo susceptibles y expresándolo.

Y, por supuesto, obligándolos o presionándolos para que sean más expresivos o emotivos solo conseguirás que conecten con su parte más vulnerable y se sientan mal o incómodos. A los hombres les cuesta menos actuar que hablar, así que analiza cómo actúa, no lo que dice, porque sus acciones serán su manera de decirte que le interesas y de mostrar sus emociones.

Evita hacer dramas y reclamarle lo que crees que es tuyo o te mereces. Nadie te debe nada, tú sola te tienes que bastar, así que lo que te dé el que tengas enfrente es un regalo. Y así, dependiendo de lo que recibas, puedes decidir si seguir o dejarlo ya.

Cada vez que reclamas más atención, comunicación o detalles, estás enfatizando que te falta algo, que estás incompleta, y el otro te lo tiene que dar para que tú te sientas bien. Estás mostrándote insegura y esto te traerá más cosas negativas que positivas (aunque, por supuesto, si algo no te gusta díselo desde la tranquilidad y la madurez, y de manera muy concisa. Como te cuento en la parte de comunicación no violenta).

Así que recuerda: no esperes nada porque quien te da algo lo hace porque quiere o te quiere. Tú ya lo tienes todo para sentirte bien y él no puede ser tu centro, tu centro está en ti. Haz que tu vida sea tan interesante que no tengas tiempo de estar pensando en por qué no ha actuado como tú lo habrías hecho.

Si aprendes que sus actos son sus mensajes de amor, que no tiene que comunicarse como lo haces tú, que él no te tiene que darte nada y, además, lo admiras por cómo es, no montas dramas, estás segura de ti y no dependes de él (aunque te encante estar con él), tendrás todos los ingredientes para que él quiera estar contigo.

A los hombres también les gusta que les hagamos sentirse especiales, únicos, sexys y masculinos. ¡Y que estemos agradecidas por lo que nos preparan, regalan, y dicen! Te pongo un

ejemplo:

«Me gustó que ayer me llamas». No hace falta que se lo digas tres veces, con una vez que lo oigan ellos ya sienten que han superado un obstáculo y que van por buen camino; si está interesado, esto es lo que necesita para seguir conquistándote. Déjale el camino fácil para que triunfe en su siguiente paso.

Los hombres como las mujeres calificamos a las mujeres/hombres sin saberlo. Su clasificación es la siguiente:

NO ATRACCIÓN: Lo verás por su desinterés.

AMIGO/A, pero tal vez algo más: Se ríe contigo, pero no muestra ninguna señal o intención amorosa.

ATRACTIVA/O: A veces está cerca y otras se aleja; a ti te hará sentir insegura y dubitativa, porque unos días avanza y otros retrocede. Esta situación es muy frustrante y hace que no pares de pensar en él, te gustaría que se decidiese para poder saber a qué atenerte, pero esto no depende de ti, así que relájate y fluye; sé tú misma y, lo que tenga que ser, será.

ATRACCIÓN fuerte e IN LOVE total: fase superior. Cuando un hombre se siente fuertemente atraído, la charla fluye fácilmente, está cómodo, se coloca cerca de ti, siente excitación, enamoramiento y deseo. Tú solo tienes que avivar la llama admirándolo, elogiándolo, estando presente desde tus necesidades y disfrutando.

Y adereza todo esto con tu forma de ser:

DIVERTIDA: Muéstrate picarona, un poco alocada y, sobre todo, ríete mucho. Conecta con tu parte niña y juguetona.

SEXY: Muéstrate un poco ligerita, seduce con tus andares o con miradas pícaras inesperadas en plan «Te estoy desnudando con la mirada». También puedes decirle: «No me mires así en público o no respondo...».

INDEPENDIENTE: Muéstrale que estás ocupada, pero que necesitas de su ayuda y a la vez le apoyas.

NO DIRECTA: Hazle sentirse bien sin esforzarte demasiado, cuídalo sin desvivirte, sé amable, cálida y amorosa. Sugiere, porque a los hombres les encanta imaginarse cosas, ya que son muy visuales e imaginativos. Por ejemplo: «Hoy he soñado contigo, pero, tranqui, todo cosas muy divertidas».

Y, sobre todo, trabaja tu autoestima para que esté fuerte y bien cimentada.

A los hombres les gusta ser cazadores, les ponen los retos difíciles porque son competitivos, les encantan los juegos. Activa sus hormonas del placer en su cerebro para que quiera más de ti con una mezcla de sensualidad y sexualidad. Por supuesto, no al principio, sin conoceros, sino a medida que se vayan sucediendo las citas.

La forma de atraerlo es centrándote en ti, no haciendo de él el centro de tus pensamientos. Tu vida tendría que ser tan interesante que no tengas casi tiempo para pensar en él. La independencia atrae y, sobre todo, que te priorices y respetes.

Tu apariencia lo atraerá, pero lo hará mucho más lo que le hagas sentir cuando está contigo: tranquilidad, divertimento, que aprende cosas nuevas... El impacto emocional es lo que atrae más, a ti también te ocurre, ¿verdad?

Los hombres necesitan confianza y aprobación, así que trata de no criticarlos. Adúlalos y corregirán lo que quieres que hagan mejor. Utiliza la técnica sándwich de mantequilla: adula bien, di algo que quieras que mejore y luego vuelve a adular. ¡Es mágico! También les encanta que les

pidas ayuda para resolver cualquier problema (sin que seas dependiente), pues son salvadores y les gusta sentirse imprescindibles.

Les activa el juego, entrar en modo persecución les llena de adrenalina, así que, si creas curiosidad en él, iniciarás un proceso de seducción que no él podrá evitar. Y entonces tú tendrás todo el poder: crea misterio. Dile algo que despierte su interés para aumentar la química. Por ejemplo, algo que lo intrigue. A los hombres les encanta descubrir poco a poco, ir en busca del trofeo. Además, ese misterio crea lazos, porque, entre otras cosas, hace que piense más en ti. Si, además, dices sin decir y añades contacto visual y una sonrisa, lo tendrás atrapado. Te pongo un ejemplo: «Tengo un vídeo mío que nunca viste, y tal vez te guste descubrirlo...» y añades: «No sé si enviártelo...» o «Bueno, ¿y qué me das si te envío ese vídeo?».

Los hombres son diferentes a nosotras, ni mejores ni peores, sino que tienen otra manera de actuar, por eso muchas veces no los entendemos.

Espero de corazón que te sirva todo o parte de lo que te estoy contando. Recuerda que no te creas nada y a la vez apunta, reflexiona y crea tus propias reglas, y lo más importante si no haces los ejercicios con ganas, compromiso y motivación, estará genial haberlo leído, pero nada cambiará. El verdadero cambio lo conseguirás conociéndote, queriéndote y cuidándote sin excusas. Dando un salto cualitativo brutal. Para eso te he preparado el cuaderno de ejercicios “Compendio neuroplástico de oruga a Crisálida” para que los pases a limpio y los estudies, analices. Y tiene este título tan fuera de lo común para que nadie sepa que estás estudiando, tu autoconocimiento, tu cambio vital. Y para conseguirlo tendrás que repasar este libro durante 6 meses al menos cada mes, las partes que tú hayas subrayado, además de estudiar los ejercicios llevándolos en el bolso, para leer en el autobús, el metro, en tu mesita de noche... Y así evitar la curiosidad de otros. Sólo te pido que si encuentras a alguien leyéndolo, le desees simplemente Mucho Amor como contraseña entre las/los que nos preocupamos de seguir aprendiendo, crecer y mejorar nuestra vida para que sea más plena y bonita, como soñamos. Porque nadie nos puede decir que soñar y trabajar para conseguirlo no es de valientes.

Vídeo [Ligar sin parecer fácil](https://www.youtube.com/watch?v=gl3z-ysNGUY) de Mario Luna. (<https://www.youtube.com/watch?v=gl3z-ysNGUY>)

Multiplica cumplidos. El efecto de los cumplidos en los hombres es multiplicador. A los hombres les encanta gustar a las mujeres de un modo que nunca admitirán, todo lo hacen en parte por eso. Tienen un pequeño punto de niños tratando de gustar. No suelen oír muchos piropos, así que cuando los escuchan les encanta, les hace sentirse sexys.

Cumplidos que les encantan:

1. “Eres tan hombre, eso es tanto de hombre”. Realmente aquí estás enfatizando tu feminidad.
2. “Me siento segura a tu lado o confiada”. Activa su parte protectora, masculina, su parte superhéroe. Esto no significa que lo necesites, sólo que te sientes a gusto, pero para él vuelve a activar su masculinidad.
3. “Esa chaqueta te queda genial, es muy sexy. Esa bufanda me encanta la textura, tiene pinta de ser muy caliente”. Poner adjetivos en las cosas, no en él, para personas como yo que nos cuesta expresar y decir piropos directamente, este cumplido es ideal.
4. Dilo en dos pasos:
 - o Madre mía...
 - o Esa colonia me encanta, es mi favorita para no poder parar de oler tu cuello.
El mensaje es... eres muy sexy cuando llevas esa chaqueta, esa bufanda o colonia...
La traducción de un hombre es... ella piensa que soy sexy cuando llevo X

5. Me encanta cuando haces... X (comportamiento o acción). “Me encanta cuando hablas con tanta pasión sobre lo que te gusta ir a correr a la montaña”, “Me encantan los hombres que son activos/curiosos...”, “Me encanta cuando eres muy directo y sabes qué quieres. Es sexy cuando un hombre es decidido”. Lo que le digas lo va a repetir sin parar así que elige bien donde pones el cumplido. Lo que le digas lo va a aumentar.

Los cumplidos tienen que ser específicos, poner el foco en pequeñas cosas, y que sea preciso, que denote que te fijas en las pequeñas cosas. Espontáneo, con cariño, que cazas ese pequeño momento, que le hará sentirse atraído por ti. Porque esto va de cómo haces sentir al otro.

Un hombre es feliz cuando su mujer es feliz.

¿Qué necesita un hombre? Sentir que es el adecuado, que está donde tiene que estar, sentirse admirado y respetado, con confianza y atractivo sexualmente. Confianza, respeto y gustar.

**APUNTE POR SI ERES ÉL→* A las mujeres nos gusta: sentirse atractiva, tener soporte emocional, sentirse escuchada, que es la prioridad, que está atento a lo que hace orgullosa de ella, ser tocada de manera delicada. Y la tranquilidad que todo esto da.

QUE NOS GUSTA

MUJER

HOMBRE

Tranquilidad	Seguridad
Seguridad	Compañerismo
Amor	Sexo
Intimidad	Ánimo
Comunicación	Aceptación
Ser vista	Admiración
Comprensión	Confianza
Sensibles	Solucionan problemas
Intensas	Poder
Rápidas	Competitividad
Ser escuchada	Eficacia
Aceptación	Logro y éxito
Sentirse querida	No piden ayuda
Derecho a disgustarse	Se aíslan
Respeto	Se enfocan solo en 1 cosa
Valoración	Ofrecerles ayuda es una ofensa
Cariño	Ante un problema sólo apóyale incluso si se aísla
Si le ofreces ayuda siente afecto	Sentirse útil, necesario y válido

Ante un problema, escúchale

Te resultará divertido este vídeo: **It's Not About The Nail**

<https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHRQg>

D.3. LA PENA, LA INSEGURIDAD, EL VACÍO VITAL

Cuando te puede la inseguridad, te sientes fatal, te abrumba la desconfianza, la sensación de ser tonta o haber sido engañada, empiezas a montarte películas de lo que él pensará o por qué habrá actuado así desde tu experiencia, y hay veces que te sientes tan pequeña y vulnerable que solo quieres llorar. Cuando esto te ocurra (si lo hace), ponte a repasar este manual y recupera el kit que habrás preparado con antelación (recuerda el ejercicio 51) para evitar aferrarte a él y cambiar la energía. Estas serán tus nuevas herramientas, tus salva-momentos-chungos. Ten en cuenta que este libro es para leer varias veces, subrayar y tener en tu mesilla para volver siempre que lo necesites. Así como el cuaderno de ejercicios que te he preparado para pasar todos tus ejercicios a limpio “Compendio neuroplástico de oruga a crisálida”. Podrás encontrarlo en www.experienciar.es/shop y en Amazon.

Esos sentimientos de no sentirte querida que te llevan a empezar a pensar en lo peor («tiene otra», «pasa de mí» ...) solo vienen de la interpretación que tú haces de una situación, vienen de tus pensamientos, no de la realidad, sino de la película que tú te has montado. La realidad es que, si quiere estar contigo, estará y te llamará, sin que tú hagas nada especial, solo tienes que ser tú, sin más. Si él desaparece un día, dos o tres no se acaba el mundo, déjale espacio; y si lo hace para siempre, tampoco se acaba el mundo: ¡otro mejor vendrá! NEXT! Piensa de dónde vienen esos pensamientos, ¿tal vez de tu infancia? Tenemos tantas cosas sin resolver para aún investigar, tranqui, no eres la única, todas tenemos algo.

Si te pasa esto, vuelve al inicio, a los ejercicios sobre tus creencias de la parte B.- Antes.

Existen 3 emociones negativas: tristeza, rabia y miedo. Que sirven para observar tu mundo interior, poner límites y protegerte, respectivamente.

Los miedos imaginarios, no hay peligro pero nos protegen la mente. Tomo conciencia para afrontarlos así:

1. ¿A qué tengo miedo?
2. ¿De esto qué es exactamente lo que me asusta?
3. ¿Qué es lo peor que podría pasar si ocurre?
4. ¿Cómo me sentiría si ocurre?
5. ¿Qué intenta proteger entonces mi miedo?

La tristeza, junto a la ira, la alegría y el miedo tienen su razón de ser. Cuando sientes tristeza es un buen momento para estar hacia dentro, valorar y reflexionar sobre ti, conocerte y aprender. Además, es un cohesionador social para estar más con amigos y familia que te apoyen y animen. Así que no te bloques cuando estés triste, deja que la tristeza te invada, pero no permitas que se quede a vivir contigo; aunque todo pasa, pon remedio para que pase cuanto antes... Por ejemplo, sal a caminar, socializa, no rememores situaciones con él y, cada vez que venga a ti ese mismo pensamiento o situación que te hunde, sustitúyelo por una imagen positiva. Es importante que dejes fluir la rabia o la tristeza, pero luego hay que remontar.

Sé que es fácil decirlo, y no tanto vivirlo y sentirlo, ¡qué me vas a contar!, pero, si racionalizas lo que sientes (ahora sí, en esta fase es muy necesario), de repente te darás cuenta de

que lo que importa es lo esencial. Quien quiera estar contigo se lo currará, y si no lo hace, tú tienes una vida muy interesante y no estás para perder el tiempo en tonterías, así que... ¡bye-bye!

Haz caso a tu cuerpo, observa tu situación, y analiza como si fueras una tercera persona desde fuera, porque así se ve todo diferente.

Si hay un problema, ve a por él, no trates de evitarlo; míralo desde otro punto de vista para encontrar una solución y pide ayuda a tus familiares o amigos, pero no lo compartas con el chico al que estés conociendo al principio de la relación (y menos si estáis en el periodo de incertidumbre), porque no entenderá nada, a no ser que sea de un empático fuera de lo normal. Sin embargo, piensa que los problemas son un reto y una fuente de aprendizaje para aplicar a la siguiente fase de tu vida y sentirte mejor. Si estuvieses siempre alegre nunca tendrías tiempo de evolucionar conociéndote.

**APUNTE POR SI ERES ÉL→* Sí, las mujeres somos comunicativas e intensas, pero no estamos locas. Solo somos diferentes a vosotros y, cuando nos hundimos, tocamos fondo, pero solo necesitamos una mano amiga para relativizar, algunos mimos y volveremos a salir a flote.

D.3.1. ¿POR QUÉ ESTOY TRISTE? ¿QUÉ SIENTO?

EJERCICIO 53. ¿POR QUÉ ESTOY TRISTE? ¿QUÉ SIENTO?

Haz una lista de por qué estás triste, seguro que ya conoces el poder curativo de escribir y sacarlo todo. Escribe también qué sientes. Una vez que tengas esta lista, haz otra con logros y momentos felices para focalizarte en esta segunda lista.

D.3.2. PARA CUANDO TODO SE TUERCE... ¡YA TENGO LA SOLUCIÓN!

Cuando los primeros días un chico ha estado entregado contigo, hablando un montón para conquistarte y, de repente, empieza a bajar la intensidad, el miedo a que te deje de hacer caso y la inseguridad se apoderan de ti. Pareces ahora tú la entregada y te sientes idiota porque no lo conoces, pero te gustaba mucho hablar con él... ¿Te suena? Es el miedo al silencio del chat. Y llegan mensajes a tu cabeza como «Me va a dejar de escribir» o «No le gustaré...». Y todas esas creencias negativas te asaltan, pero para eso está el ejercicio de las afirmaciones positivas y el salva-momentos-chungos. Vuelve a ellos cada día, para reprogramar las ideas que te repites y te has repetido durante tanto tiempo.

Cuando estás ploff, las hormonas se han apoderado de ti y no puedes controlar el hecho de sentirte fatal, puede ocurrir la hecatombe: escribir a ese chico que te hace tilín para buscar refuerzo en el otro en vez de en ti.

Pero también puedes tener un remedio y vía de escape para cuando entres en barrena y las emociones se apoderen de ti... ¿Necesitas herramientas para el momento patetismo?

D.3.3. TUS SALVA-MOMENTOS CHUNGOS

Aquí van unos cuantos **salvavidas para ese día en que se tuerce todo:**

1. Hacer DEPORTE.
2. LLAMAR A UNA AMIGA.
3. PREPARAR UNA RECETA SALUDABLE.
4. PONERTE ESE CONJUNTO QUE TE SIENTA TAN BIEN.
5. MEDITAR.
6. SALIR A PASEAR.
7. VER ESA SERIE / PELÍCULA que tanto te hace reír y cambiar la energía gris por la rosa.
8. LEER.
9. ESCUCHAR LOS VÍDEOS de...
10. ESCUCHAR EL PODCAST de...
11. VOLVER A LEER ESTE LIBRO, lo que hayas subrayado.
12. HAZ y PIENSA MENOS.
13. AMA

EJERCICIO 54. ¿QUÉ VOY A HACER CUANDO ME VENGA ABAJO? KIT DE EMERGENCIA

Haz una lista de por qué estás triste, seguro que ya conoces el poder curativo de escribir y sacarlo todo. Escribe también qué sientes. Una vez que tengas esta lista, haz otra con logros y momentos felices para focalizarte en esta segunda lista.

Completa la siguiente frase con tus salvavidas particulares: «Cuando vea que me acerco a la hecatombe, es buena idea que...». Tengo preparado para cuando llegue ese momento:

Porque, si no tienes estas herramientas y te asaltan los mensajes machacones negativos y la inseguridad, puede que los dejes crecer, se apoderen de ti y entonces... ¡empezarás a escribirle más para equilibrar tu inseguridad con cada una de sus respuestas! ¡Error! Vuelve a repasar tus declaraciones a partir de tus creencias.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6.

Depender de un mensaje para salvar tu ego puede traerte más inseguridad y desconfianza si él no te contesta rápido. El resultado puede ser de un patetismo extremo: tú esperando un mensaje de WhatsApp. Esta situación te anula, te hace sentir como una auténtica rata de alcantarilla ¡y te conduce a olvidarte del tesoro que eres!

Por eso es importante que trabajes bien la parte de las afirmaciones positivas y la de tener un plan que poner en marcha en cuanto empiecen a surgir esos pensamientos negativos. ¡Cambia el chip a la de ya para no entrar en un círculo vicioso! Cuanta más inseguridad sientas, más tienes que cuidarte. ¡Céntrate en ti, diviértete y sal! ¡No te centres en él o matarás la chispa! Empieza a pensar en todo lo positivo que tienes y no pares de ampliar esa lista, para poner foco ahí y no allá.

No te dejes llevar por los impulsos, piensa antes de escribir: chatear es como una coreografía que le debe llevar hasta donde tú quieras, pero se tiene que pensar y disfrutar. Así que no estés pendiente, no muestres tu necesidad, aunque te guste, para ser más atractiva, ocúpate de ti. Da, sé amable, dulce, cariñosa, aporta, propón planes, pero no lo agobies. Cuando te sientas insegura: para, analiza, deja de escribir, y luego actúa adecuadamente.

Piensa en hoy; mañana ya veremos... Las cosas bonitas que te dice son cupones para llegar a su objetivo, ¡no significan que quiera casarse contigo! Le gustas, vale, pero está viendo si eres tú la chica que busca o no. Hazte valer, baila al son con tu propio estilo, pero no dejes de hacer nada que te apetezca por él.

Sé independientemente seductora. Invierte en la misma cantidad que invierten en ti.

Activa tu seguridad y tu fuerza interior, no te espongas, céntrate en ti y no sobreacciones a cada uno de sus mensajes.

Ponte a ver charlas TED o ponencias en YouTube que te inspiren. Por ejemplo, a mí Borja Vilaseca, Sergio Fernández, Mónica Fusté, Víctor Koppers o el doctor Mario Alonso Puig me sirven mucho. Haz ejercicio, muévete, pero, por favor, ¡no escribas a la desesperada! Sé que es difícil, pero perderás tu control para reaccionar a los impulsos del otro y activarás tu inseguridad. Tienes que estar en ti.

APUNTE POR SI ERES ÉL→* Como verás, lo pasamos mal esperando lo que creemos que nos tenéis que dar y, **sencillamente, nos morimos de amor cuando nos atendéis, cuando estáis presentes y, además, nos ponéis. Dejaríamos todo por alguien y seríamos felices así. Sólo nos tenéis que demostrar que sois confiables.

Ten en cuenta que los hombres no llaman porque asumen que si se muestran necesitados se debilitará su posición. Están tan orientados al trabajo que aplican la misma forma a las relaciones. Así que quítale leña al asunto, vive tu vida y sé femenina y enérgica. Cuando dé señales de vida, no te muestres distante o enfadada, recuerda que tienen otra manera de comunicarse, es sólo eso. Y tu vida no depende de él, sino de ti.

No hagas caso de esas amigas que te dicen «Si te sientes mejor, llámalo». ¡Noooo! Ocupa tu tiempo, ocúpate de ti y no lo llares, porque no necesitas nada, todo está en ti. Tú ya eres completa sola ¡Y que conste que esto a mí también me cuesta un montón! Y si no aguantas y lo llamas, please, hazlo desde el buen rollo, como si no pasara nada. No le hagas preguntas como si fueras miembro de la Inquisición o le sueltes comentarios con ironía que destilen rabia y enfado; haz

comentarios positivos, habla sobre lo que pasó, no sobre lo que él hizo, ¡y no le des consejos!
Mejor pídelos: **el rollo madre no mola nada y mata cualquier magia.**

Para abrir nuevos caminos hay que inventar, experimentar, crecer, correr riesgos, equivocarse y, sobre todo, divertirse. Si tú no eres lo que esperaba, es que eres mucho más de lo que buscaba.

MÁS INFO: [Controlar el pensamiento.](#)

(<https://www.youtube.com/watch?v=IGarFfjNVQ>)

D.3.4. GHOSTING, ORBITING, CUBBING Y HACER UN GATSBY

He aquí algunos comportamientos que salen de esta nueva era de internet y apps.

1. Ghosting se refiere, básicamente, a desaparecer, radical o pausadamente, tras una cita.
2. Orbiting es no acabar en cita o que, a pesar de haber tenido una cita, se acabe porque no te llame ni muestre interés en volver a quedar, pero al mismo tiempo que permanezca cerca de ti a través de las redes sociales: viendo todos tus stories en Instagram, dándole a «Me gusta» o similares. Esto cuesta pero es así. Puede ser que le guste o aporte lo que cuentas, pero no le gustas tú. Acéptalo cuanto antes. Bienvenida al club.

En ambos casos ese hombre no te considera un tesoro, así que pasa de él. Si quiere algo, que se moje el culote, y ya verás tú si abres la puerta a otra cita o no. También puedes bloquearlo si te crea estrés. Aunque el sentimiento ahí estará.

Mejor cura el sentimiento.

3. Cubbing se refiere a chicos jóvenes que quieren mantener relaciones, sentimentales o solo sexuales, con mujeres mayores, expertas. Hombres en plenitud sexual que quieren descubrir mujeres maduras que se han liberado de los tabúes y que les pueden enseñar.
4. Hacer un Gatsby. Una desaparición o ghosting puede ser repentina o gradual. Si finalmente desaparece, ¡no le guardes rencor! Esto es un juego. A él ya no le interesas, mira la parte positiva: dale las gracias por lo vivido y cierra el capítulo sin dramas, insultos, rencores, comentarios en redes sociales, indirectas ni ponerte superhappy, en plan Gatsby, para mostrarle lo que se ha perdido. ¡Él pasa de ti! Así que sé natural y sigue tu vida, ya sé que duele, ¡pero él no es para ti! Aunque siga en tu cabeza, piensa que otro vendrá y lo hará desaparecer. ¡Vive bien!

A continuación te enlazo un artículo que completa esta info →

[«Ghosting, love bombing y otras formas de que te den calabazas en Tinder».](https://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/2018-07-23/ghosting-love-bombing-dar-calabazas-redes-sociales-whatsapp-apps-ligar-relaciones-pareja_1595165/)
https://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/2018-07-23/ghosting-love-bombing-dar-calabazas-redes-sociales-whatsapp-apps-ligar-relaciones-pareja_1595165/

D.3.5. ETAPAS POR LAS QUE PASARÁS EN LAS APPS

1. Fase catálogo: ser muy exigente, pensar que más vale pocos hombres y buenos que un ramillete sin color.
2. Sentirte la más popular (sin serlo): likes, superlike y match.
3. Ligar desde el sofá en pijama, en automático.
4. Quedar: citas wow, citas plof.
5. Resultado: amor, pasión, idealización o «mejor como amigo».
6. Encontrarte con el fantasma que desaparece sin decir bye-bye. Preguntarte «¿Qué pasó?».
7. Encontrarte con el cactus, el que te dice: «¡No me gustas!».
8. Encontrarte con el que te mola, pero al que también le molan otras, y a esas otras también les gusta el que te mola.
9. Tener un bajón, sensación de inseguridad, y pensar es como el día de la marmota lo mismo una y otra vez «Esto no mola. Necesito un descanso».
10. ¡Volver a empezar!

D.4. ETAPAS DE UNA RELACIÓN

Cuando cambias la manera de ver las cosas, las cosas que miras cambian. Como tú veas las cosas, así serán, así que tú... ¿cómo ves el mundo, hostil o benevolente?

1. En toda relación hay varias fases:
2. Atracción.
3. Incertidumbre.
4. Exclusividad.
5. Intimidad.
6. Compromiso.

La fase crítica es aguantar en la incertidumbre, para el hombre es sencillo cambiar el foco de repente, y para nosotras ilusionarnos y perseguir más de lo que él te persigue. Para nosotras esta fase se hace eterna, y para ellos, que la disfrutan, se pasa volando.

Al empezar una relación o citarse con alguien habrá que tener en cuenta las reglas básicas de la química: atracción física, emocional, mental y espiritual.

La física crea deseo; la emocional, afecto; la mental, interés, y la espiritual, amor. Un alma gemela incluye las cuatro. Y esa alma gemela se encuentra cuando no se busca y está en una misma; la descubrirás cuidándote y priorizándote.

Tener citas divertidas debe servir para aprender, conocernos y saber qué nos gusta y qué no. Y todo esto te servirá para sentirte preparada para salir al mundo y que el amor surja con apps o sin ellas.

Cuando nos comportamos en la fase incertidumbre como si ya fuésemos sus novias, no dejamos espacio al divertimento y a la conquista, ¡y entonces se esfuma la chispa!

D.4.1. ATRACCIÓN

Cuando te muestras libre y no te tienes que preocupar de él, pero disfrutas del hecho de que se preocupe por ti, le resultarás muy atractiva.

Escucharle como una buena amiga no suma puntos, sino que tú hables de una manera auténtica y positiva: sin quejas, frustraciones, contratiempos... Si no, él puede interpretar que es difícil complacerte y se enfriará, porque a los hombres les gusta saber que tienen el éxito casi asegurado, si no, no se arriesgan.

Por ello, habla del mundo y de lo cotidiano desde la positividad, sin contar grandes intimidades, porque, aunque para nosotras eso es señal de compromiso, para ellos lo es de salir corriendo. Piensa que ellos se precipitan en la intimidad física y nosotras en la emocional, que para ellos es compromiso temprano.

Recuerda que en esta fase no le debes nada, porque dándole una cita ya le has dado todo: ¡el placer de conocerte!

D.4.2. INCERTIDUMBRE

Un hombre se plantea si seguir con la relación mientras nosotras nos planteamos hacia dónde va la relación. En la fase incertidumbre llega la inseguridad: ¿lo estaré haciendo bien?, ¿habrá otra?, ¿le importo?, ¿me llamará? Todas estas dudas solo te llevarán a estar en él, no en ti, y a preguntarte qué le estás aportando en vez de qué puedes conseguir tú.

Dicen que los hombres son como gomas elásticas: si cuando se van NO vas tras ellos, terminan volviendo, así que haz que vaya detrás de ti, que él tome la iniciativa, pero pon todo para que vaya detrás.

No le preguntes que hacia dónde vais y ni se te ocurra (por más que te lo pida el cuerpo) interrogarle sobre sus sentimientos y la relación. Responder de un modo afectuoso y amistoso al comportamiento romántico de él ya es suficiente. No hace falta que le satisfagas, solo disfruta y siéntete como una joya. Los hombres no piensan «Como le he ado la cena, se acostará conmigo». No, no son así, son más sensatos de lo que creemos o de lo que nos han hecho creer. Y tú no trates de controlar sobre hacia donde vais. Porque tú sola estás bien, no necesitas saber. Porque interrogando sólo muestras necesidad y no independencia.

En esta parte puede que tú, que tal vez has empezado tan tranquila diciendo «Sí, me hace gracia, pero no para tirar cohetes», empieces cada vez a implicarte más y más... porque él se lo está currando como ninguno. Te lo pasas muy bien, no esperas nada y es encantador, expresivo y cariñoso...: está en fase conquista, sacando toda su artillería. Y tú vas cayendo poco a poco... Pero van pasando las semanas, tal vez los meses, y se empieza a relajar la cosa y tú no entiendes nada: ahora que empiezas a abrirte y a ser más tú, ¿qué hace él? Acomodarse. Y entonces empiezan los problemas. Porque entonces empiezan nuestras inseguridades y pensamientos automáticos: «Ya no le gusto tanto», «Estará con otra a la vez que conmigo», etc. Él tarda más en contestar a tus mensajes y todo te sirve para justificar esos pensamientos, porque es lo que queremos creer, porque nos sabotamos.

Él, mientras te montas todas estas películas, está tranquilo, pensando que va todo bien y pidiéndote una cita más. Pero tú interpretas que, claro, quiere verte para lo que quiere, aunque eso suponga que cada vez que os veis él viaje desde Múnich o Bilbao.

Sí, puede ser que realmente esté empezando a pasar de ti, que en tres días no te haya dicho ni mu, que te conteste a diez frases más una canción con una sola frase, pero ¿sabes qué? Está haciendo lo que le sale del corazón y, si pasa de ti o está con otra, lo notarás antes que después, pero, si es simplemente una contestación masculina, estarás perdiendo una gran cantidad de energía metiéndote un veneno que no vale la pena. Recuerda: si tiene que ser, será, y, si no, otro mejor llegará o dile bye Repite estos mantras:

«Lo que tenga que ser será», «Observo, evalúo y actúo», «No espero nada porque yo ya estoy completa», «Si este no me acaba de hacer feliz, ¡next!, otro mejor llegará», «Invierto en quien invierte en mí, no en quien sólo me gusta, sino en quien invierte y me gusta».

Pero, en resumen, no te des entera, permanece siempre algo a cubierto, no te sabotees ni arruines la relación por tus pensamientos negativos, dando contestaciones extrañas fruto de tus pensamientos automáticos. La técnica del coulant inverso, recuerda.

Y, sobre todo, relativiza, porque los hombres son diferentes a las mujeres y funcionan de otra manera; no le des tanta importancia a todo y fíate más de los hechos que de las palabras, ¡y de tu

intuición! Además, recuerda que la forma de expresarse de un hombre es mucho más escueta que la tuya, y si acabas de abrirte y decirle algo más romántico ya se puede sentir seguro y pensar que te tiene en el bote. Así que será escueto, encantador y cariñoso. Y claro... Tú alucinarás y vuelta a empezar.

**APUNTE POR SI ERES ÉL* → Sí, evidentemente, es normal que alucines con cómo actuamos y con las vueltas que le damos a todos los asuntos, pero es que necesitamos meter cada cosa en su cajita para entenderlo y, cuando algo no tiene sentido para nosotras, colapsamos; pero es tal cual. Así que, si te interesa una mujer y quieres que esté relajada para que te dé su mejor versión y no se enfade contigo, aunque te diga que todo va bien o te plante, no dejes de ser como eres, pero da un poco más de rollo de lo normal; tu contraparte ganará en tranquilidad y felicidad y tú indirectamente tendrás a alguien mucho más entregado y relajado pensando «Ahora sí, ¡todo fluye!». Necesitamos que os flipéis por nosotras para fliparnos.

D.4.3. EXCLUSIVIDAD-COMPROMISO

Es la parte en que se está tan contento, pero puede que ella crea que él seguirá haciendo cosas románticas, mientras que él siente que ya la ha conquistado, y entonces empiecen los problemas de manera predecible e inevitable.

Nos enseñan a ser deseables, pero no a desear. Y ellos aún no son adivinos, así que hay que decirles qué queremos. Pedir de manera positiva es un plus, por ejemplo: «¿Me llevarías a un...?», «Hagamos algo divertido», «Quizás podríamos ir a...». Aprender a comunicarte de manera positiva te hará llegar a cualquier sitio y, sobre todo, te asegurará tener una relación exitosa.

El amor crece cuando tú eres como eres, tal cual: despistada, chistosa, irónica... ¡Cómo seas, pero sé tú! La ausencia fortalece los vínculos, así que, si se aleja, confía en que volverá si le interesas, sin más. Y cuando das por adelantado, esperando que él te devuelva en el mismo grado, lo único que harás es frustrarte y alejarlo. Dará como a él le salga, aprende a recibir sin más, agradecida, porque la vida no está para esperar sino para recibir y regalar.

Y luego viene la intimidad, que evidentemente esto pasará antes o después de estas etapas, y compromiso.

D.4.4. FELICIDAD-GUÍALO PARA QUE SEÁIS FELICES LOS DOS.

1. Dile «Sí» cuando algo te parezca bien y te apetezca, y «No» cuando no sea así. Si no lo tienes claro, utiliza la expresión «en principio, sí» para dejarlo abierto, por si cambias de opinión.
2. Déjalo conquistarte.
3. Sedúcelo con la mirada y la sonrisa.
4. Déjale que te impresione conquistándote, ¡y tú solo disfruta! No tienes que devolver nada a cambio. Para él es un placer conquistarte y conseguir objetivos.
5. No dejes que te conquiste alardeando de dinero, superioridad o agresividad. Si ves algo de esto, ¡huye! No está valorándote, sino valorándose él mismo porque le gustas y quiere impresionarte.
6. Hombre seguro vale por 10.
7. No lo manipules, porque eso no le gusta a nadie. Elogia y reconoce su intelecto, sus buenas intenciones, y apela a su conciencia y valores. Créeme, los hombres valoran a las mujeres que les hacen desear ser mejores.

D.5. PASAR DE LA ETAPA DE INCERTIDUMBRE A LA DE RELACIÓN

El verdadero amor siempre es desinteresado, por eso no hace falta que te sometas para merecer su afecto. Piensa que te querrán por lo que eres, no por lo que tienes.

Aunque la primera cita fuera bien trata de no idealizarlo porque no lo conoces, espera a verlo al menos cinco veces para dejarte llevar. No te enamores a la primera de cambio, porque lo que va muy rápido, suele acabarse pronto. Además, si en la segunda o tercera cita te comportas como una adolescente enamorada, ya no habrá camino que recorrer, se acabará el misterio. No te comportes como si ya salieras con él, no te entregues de manera desmedida, priorízate y sigue coqueteando para que no se aue la llama, activa la confianza en ti misma y deja el miedo a ser abandonada. Los hombres huelen a la legua cuando estamos in love, se asustan y se van. Fomenta el diálogo y haz bromas sin hacerlo sentir incómodo. Los hombres adoran ese punto imprevisible de las mujeres cuando brillamos por nuestra inteligencia y estamos chispeantes en nuestro elemento. Si él es cariñoso y te coge de la mano, déjate querer, aunque hayas estado dos semanas diciéndote que no tenéis nada: solo trata de ser cariñoso contigo, eso no significa que quiera una relación. Déjate llevar por los sentimientos bonitos y agradables, disfruta de la vida sin más.

Lo ideal es esperar al tercer encuentro para tener más intimidad, pero tú sabrás cuándo hacerlo. También depende de la edad, de lo que te apetezca y de lo que se lo haya trabajado el hombre en cuestión y sobre todo cómo te sientas tú de confiada. Si te sientes bien, surgirá con normalidad, si necesitas esperar espera, sin más. Tú mandas.

No le cuentes tu vida en el primer mes, ve poco a poco y recuerda: misterio y sorpresa. Combinar ser muy cariñosa a veces y otras no tanto hará que esté pendiente de ti, pues sentirá que no te tiene totalmente conquistada, que le queda aún por escalar. Y eso pasa por sacarlo de su zona de confort.

No estés continuamente disponible, establece días y horarios en tu apretada agenda. Sé madura e independiente, muestra fuerza en tus opiniones y seriedad cuando se requiera; confía en ti misma y discúlpate si te equivocas. Recuerda: cuanto más madura emocionalmente es una mujer, mejores son sus conquistas.

Y si eres deseada por otros, dilo discretamente... La competitividad natural e inconsciente termina sumando puntos.

No estés ausente ni ocupada de más, porque entonces pueden confundirte con alguien imposible. Muestra algo de mimo y atención y a la vez preséntate como una mujer ocupada y con una vida muy interesante que no está todo el rato pendiente del móvil. Lo que te diferencia de cualquier otra persona es tu personalidad, las ideas que alberga tu mente, tus sentimientos, tus ideas y convicciones: tu identidad que se proyecta hacia el exterior. Esta es la idea que se quedará cuando no estés cerca de esa persona, no tu físico. Será tu personalidad la que produzca amor y pasión. Así que venderte para crear tu imagen y elevarla para que llegue lo mejor de ti a su mente es muy importante, como también lo es hacer refuerzo positivo con él: repitiendo un momento mágico ya vivido, haciéndole imaginar otros nuevos o, simplemente, haciéndolo sentirse bien para que quiera pasar más tiempo contigo.

Todo lo que te explico aquí no es fácil, yo he tardado meses en entenderlo e interiorizarlo, así que estaría bien que desaprendieses, que te olvidaras de tus ideas preconcebidas hasta ahora para

meter nuevas ideas más divertidas, interiorizarlas y luego ejecutarlas. Y repasa este libro y tus ejercicios, al menos, una vez al mes durante seis meses. Ya sabes que sin hacer los ejercicios no habrá cambios en tu vida. Comprométete a hacerlos, por favor, y escíbeme luego contándome tu experiencia a ligareninternet@experienciar.es.

Conocer a alguien que te guste y te preste atención no significa que vayas a tener una relación con él. Para que esto ocurra tiene que haber coincidencia en tiempos y necesidades, y esto es muy muy difícil. Si, además, analizas todo lo que te he contado, te darás cuenta de que esto es jugar, fluir y esperar poco. La magia de verdad llegará, pero acumulando experiencias ¡y divirtiéndote en el camino!

Los hombres, cuando te ven, solo tienen un objetivo: ¡comerte! Lo disimulan de una manera u otra, los hay más femeninos o sensibles, pero en su mente está lo que está. Y en la nuestra está que nos cuiden, que nos abracen, que nos adoren... Y luego todo lo demás como complemento a lo primero. ¡Sin generalizar, claro! Sin embargo, si estás leyendo este método es para conocer cómo he conseguido yo lo que yo he querido. Y ha sido formándome, observando, probando e informándome. No des más de lo que te dan, estate en ti, cuídate, valórate, juega, diviértete. Sé dulce, femenina, a la par que fiera, y evalúa antes de actuar. Si sale mal, vuelve al juego, sin esperar nada. Lo que tenga que ser será o vendrá sin más.

Y por todo esto, si desaparecen después de prometerte la luna y de hacerte sentir especial, piensa que tú no has hecho nada mal: es su naturaleza, ¡son cazadores! O no es su momento, o ha aparecido otra mejor candidata para él... Esto al final es un puzle que tiene que encajar espacio-tiempo.

Coge las reglas del juego, apréndelas y practícalas hasta que seas una experta y puedas encauzar tu vida sentimental por donde tú quieras. No es fácil, porque hay que pensar mucho, controlarte y tener la sartén por el mango, pero FUNCIONA, ¡VAMOS SI FUNCIONA!

Los hombres en su conquista del Everest van ligando para sentirse más seguros (no se puede generalizar, claro, pero los que pueden lo hacen o, al menos, lo intentan), porque eso les da seguridad, así que no te impresiones si va picando aquí y allá. Tú puedes hacer lo mismo, aunque a veces somos tan enamoradizas que nos centramos en uno como si fuera el amor de nuestra vida sin conocerlo... Cuando eso ocurre, dejas de disfrutar, pasas a sufrir y después te mueres de amor por las películas que te habías montado. Te suena, ¿verdad? Y es que tal vez tú seas esta vez el Everest, pero otras veces serás ese entrenamiento en la conquista de otra. Por eso, deberíamos aprender a disfrutar sea cual sea el caso, ¡y levitar cuando seamos el Everest! E ir probando también para disfrutar del placer sin más, Eso sí, no hace falta contarlo, sólo disfrutarlo.

DISFRUTA, déjale claro que es especial, que tú te lo vas a comer ¡y luego ya se verá! Si te gusta y se ha quedado a dormir, nada de atenciones especiales como preparar el desayuno, hablar de planes futuros... ¡Recuerda que tú eres la que eliges, no la elegida! Muestra desinterés en la misma medida que atención y, al despedirte, que sea a lo grande: que se vaya temblando y por todo lo alto con un piropo bien trabajado (que solo le dirás una vez al mes). Ese será tu sello de despedida: ¡de eso sí que se va a acordar! Si volvéis a quedar, valóralo, pero sin dejarte llevar por los elogios y hacerle sentir Superman. ¡Que quedar contigo es la leche!

Controla en este periplo el WhatsApp (recuerda lo que ya te conté: solo devuelve pelotas recibidas) y, por más que te apetezca decir «¡Me vuelves loca y no paro de pensar en ti!», ¡AGUANTA!

Y si empieza a hacerse el remolón para quedar, ¡bórralo del móvil ya! Evitarás que tu dignidad se vea afectada y tu seguridad quedará intacta. Pasarás unos días plof, pero que te quiten

lo bailao... ¡Y otro llegará, ya verás!

Si tu presa va conquistando campamentos base, ve abriendo poco a poco tus puertas, pero no dejes de motivarlo a sacar su yo conquistador. Recuerda: eres un tesoro, te tienen que adorar y, si no, no es suficiente para ti. Y en esa apertura alientalo también a él.

La primera fase de incertidumbre al hombre se le pasa volando, está en su conquista superentretenido y feliz, y la mujer sufriendo por no saber a dónde lleva aquello. Fluye y deja que el río te lleve guiando simplemente la barca hacia donde tú te hayas propuesto.

El quid de la cuestión es sentirse equilibrada decidiendo en qué pones la energía y en qué te enfocas (u obsesionas). @Clo_ Osborne (Coach por ICF) lo contaba así de manera superclara y aquí te dejo este resumen de lo que contó:

ENFOQUE	OBSESIÓN
Quiero atraer y sentirme bien conmigo misma.	Me siento con malestar, sola, centrada en lo que no me gusta.
Quiero centrarme en lo positivo.	Siento que dependo de su acción. Me siento triste y desconfiada.
Quiero sentirme ilusionada, estar con alguien especial.	Pensamientos vinculados a «Me siento sola».
Quiero sentirme motivada, alegre, tener el PODER.	Necesito a alguien que me acompañe para tener seguridad.

Si no estás con nadie, recrea cómo sería ir con esa pareja soñada la mano, que sea cariñoso contigo, sentirte plétórica, confiada... Escúchate y ponte las gafas del enfoque en lo que quieres sentir en tu relación. Recrea, visualiza experiencias pasadas con otras parejas, así proyectas y, por tanto, atraes a tu vida eso que imaginas⁶.

⁵ Reflexiones en Instagram de @Clo_Osborne.

⁶ Ideas extraídas de El universo te cubre las espaldas de Gabrielle Bernstein, Grano de Mostaza, 2016.

D.6. TRIUNFA EN EL AMOR TENIENDO RELACIONES SATISFACTORIAS

Qué hacer para triunfar en el amor, ser tú para gustarles, cuidarte y estar feliz.

No puedes caer en buenismos en la primera parte de la historia y darte toda sin más, porque esto va de jugar y de conseguir tus objetivos, así que, que te quieran como eres y, si no, ¡bye-bye! Hay cola. NEXT.

Has de ser lista, independiente, nada de niña buena, ¡que eso ya lo eres! Y muy astuta para sobrevivir en la selva siendo sexy, fresca, risueña, sorprendiéndole, cuidándole y sin mostrarte necesitada, aunque sí, a veces, pidiendo ayuda, pero de manera divertida, escurridiza y muy interesante.

Muéstrate pícara, divertida, inteligente y, sobre todo, ¡PRIORIZATE! Ten claro hacia dónde quieres llevar tu vida. Y esto no tiene nada que ver con ser mala, al contrario, sé tu mejor versión sintiéndote muy bien, sé buena con el de enfrente, pero contigo la que más, tanto para hacerte como para hacerle feliz. Recuerda que aquí la importante eres tú y que, cuando tú estés bien, ¡darás todo mucho mejor a los demás!

La astuta es una mujer fuerte, que piensa por sí misma, no una abnegada que devuelve favores por lo recibido. Sé ingeniosa, aparentemente despreocupada y magnética por todo esto. De esta forma mostrarás que eres un trofeo y él querrá ganarte. La mitad de tu sex-appeal depende de las cualidades que tienes y la otra mitad de lo que cree y ve la gente cuando te lo crees tú misma. Ir de niña buena y agradecida por el cariño que te han dado, ¡solo repelerá! Aquello que acosas huirá, así que sé levemente indiferente: a veces estarás disponible y otras no. Así brindarás un reto mental al hombre inteligente, interesante y, por supuesto, seguro; ese que a ti te interesa.

Si quiere escalar el Himalaya por ti, permíteselo, diviértete y deja pistas para que llegue hasta la cima retándolo suavemente. ¡No le dejes controlar 100 % o se irá!

Trasmite este mensaje «Te basta con lo que soy. Tómalo o déjalo». Pero de manera cálida, no chula. Llámalo cuando tengas tiempo, dejando claro que tú decides los tiempos para veros. No empieces a plantearle hacia dónde va la relación, disfruta y ya veremos si llegáis al pico. Sé que esto es difícil para una mujer que quiere saber qué camino coger, pero así el juego va a fluir y resultará atractivo, pues del control huirá.

No hagas reproches, no cocines si no te apetece, no vayas a verlo si no tienes ganas, no te muestres siempre disponible ni le pidas que hable y te cuente cosas. Recuerda que ellos son diferentes a nosotras, déjalo en su naturaleza, no le fuerces a nada o dejará de ser él. Como te pasaría a ti.

Ocupa tu tiempo y no dependas de él. Lo sé, esto es a veces difícil, qué me vas a contar... Pero, por respeto, hay que dejarlos. Además, cuando estás pendiente de él, tiene la fuerza para ponerte a prueba, así que deja de llamarlo, porque creará que tiene la sartén por el mango. Aguanta, pasa, ¡eres un tesoro! A fuerte y lista no te gana nadie. Y si desaparece que desaparezca, tú a la tuya. Devolvemos pelotas, no las pasamos continuamente.

Y nada de escribirle o llamarlo pensando «Ay, lo tengo abandonado», porque él ha hecho muchas cosas por ti. Sé agradecida siempre, cariñosa y dulce, empática, pero no arrastrada. Y cuando llame, por supuesto, nada de reproches, ¡tan normal! No eres una arrastrada, ¡eres una

joya! Y recuerda, sobre todo, que ellos no actúan como nosotras, así que no esperes que lo haga y te cabrees internamente porque no hace lo que tú harías.

Repítete que eres un buen partido, porque **un hombre adopta la actitud que tienes contigo misma**, así que aplícate el cuento: valórate para que te valoren. No queda otra. Él aceptará a una arrastrada, pero deseará a su mujer ideal. **La diferencia entre la arrastrada (insegura) y la astuta es que la segunda no tiene miedo a quedarse sola** porque se lleva muy bien consigo misma. La astuta es buena, dulce, sonrío sin parar y es femenina, pero toma sus propias decisiones y no tiene miedo a perder a su pareja. Siempre prioriza su dignidad. La astuta se comunica como ellos, evita ser demasiado emocional porque eso los confunde. Sabe qué le gusta a ella y puede decirlo sin rodeos. Mantiene su independencia y no cuenta todo, se guarda algunas cartas bajo la manga, no acosa, se controla, no lo da todo para así poder dejar un poco para después. Los hombres igualan añoranza con amor, así que haz que te eche de menos. Hazle sentir que no puede tenerte completamente y serás un reto. Un hombre quiere premios y tener siempre lo que no puede tener.

La astuta avanza a su ritmo, no al de su pareja, y marca el paso con seguridad. Conserva el sentido del humor y le apasionan otras cosas aparte de él, que la nutren y la hacen sentirse plena. Trata a su cuerpo de manera apropiada y como tesoro, por eso está finamente ajustado y adornado para dar lo mejor de sí.

Un hombre siempre estará abierto a tener intimidad contigo en las primeras citas, por si acaso, pero no cuenta con que tú lo hagas, así que respeta tus tiempos y pon tus condiciones, eres un tesoro. Y nunca digas «Cuando tú quieras» o «Está bien»; di cuándo y pon una hora o da dos opciones, no dejes que todo lo decida él. Tampoco quedes con él si estás cansada, porque él no está por encima de tus necesidades. Recuerda, lo primero, siempre tú, y sal como una estrella al escenario cuando estés en plenas condiciones de disfrutar y brillar.

Poner límites supone que tienes opciones. Elige ser buena, aburrida y cuidadora, y se irá la chispa... O muéstrate impredecible, pícara y desinhibida en la intimidad, ¡el resultado es una bomba!

No le pidas explicaciones, tú ya sabes lo que hay, así que valóralo y decide si estás dentro o te vas sin más; tienes opciones. Cuando asfixias a un hombre criticándolo o pidiéndole explicaciones se pondrá a la defensiva y poco sacarás aparte de un disgusto, porque él buscará una salida para proteger su libertad. Piensa que vigilarlo es degradarlo, así que no planees todos tus fines de semana con él o le digas «Lávate las manos». Cuando una mujer deja espacio sin pedir explicaciones, aunque esté preocupada, pero sin demostrarlo, el querrá atraparla.

Conquistar a una mujer que no se rinde, que no es dócil ni sumisa, es muy estimulante para un hombre inteligente. Me refiero a una mujer que sabe devolverle la pelota en una conversación con risas, de manera inteligente u ocurrente. Recuerda que él quiere complacerte mientras se divierte en su conquista. Y el juego del gato y el ratón a nosotras nos exaspera, pero a ellos les encanta, les pone. Conquistar a una mujer pícara, traviesa, inteligente e independiente es el colmo de los premios en caza.

Lo único que teme es que dependas de él emocionalmente más de la cuenta. Querrá sentir que lo quieres, que lo necesitas y le gustará que le pidas ayuda. Solo entonces te verá como su pareja.

Déjale claro que no estás con él por necesidad, que te puedes valer por ti misma, pero que te gusta porque te aporta. Así él estará con una mujer fuerte, deliciosa e independiente. Déjale claro también que no quieres nada serio, que la distancia te hace dudar o que, al trabajar juntos, no es bueno mezclar. Déjale claro que no quieres una relación, pero permite que disfrute en la

conquista. Dale siempre espacio de sobra para que baje la guardia, se sienta cómodo y te eche de menos. Y si se enamora, él te contará todo porque estará a gusto.

Tu parte dulce, femenina y sexual es como un caramelo. Apela a su imaginación sexual y espera un poco más antes de llegar a consumir sexualmente. Ve dando pequeños caramelos antes del dulce final. Si esperas, le parecerás mejor, más guapa y te apreciará más. ¡Premio conseguido!

Antes del sexo el hombre no piensa con claridad, así que hará lo que sea para conseguirlo. ¡La mujer sí! Después del sexo se invierte la claridad, la mujer anda en una nube y empieza a montarse películas, porque acaba de empezar para ella una posible relación y le gusta. En cambio, el hombre lo ve todo claro: para él, simplemente, es premio conseguido.

El objetivo del hombre es llevarte a la cama, tal cual. Así que, dependiendo de si se lo das rápido o no, él empezará su proceso de enamoramiento o no. Parece del siglo pasado, lo sé, ya te he lo he dicho anteriormente, y cuando he estado documentándome para crear este libro me ha entrado hasta mala leche... Pero hay leyes naturales que son así y el ¡inconsciente de los hombres parece que no ha evolucionado tanto como creemos! Aunque hay excepciones y primeras relaciones en la primera cita que luego se han convertido en relación seria, pero siento decirte que todos los libros y muchos estudios dicen lo mismo: **lo fácil lleno de buenismo y entrega, aleja.** Pero como ya te he dicho, decide, si te apetece divertirte, disfruta sin más. Tú pones las reglas y tal vez puede ser bueno ver cuanto antes la compatibilidad sexual.

Puede ser que el buenismo venga de la timidez, del miedo a hacer el ridículo de tanto que te gusta con el que estás. Pero, guapa, **trabájatelo o verás irse a chorbos que valen la pena** y a los que no les estás mostrando tu mejor versión. **¡Es tu problema!**

Un hombre sabe si te acuestas con él desde la seguridad o para agradarlo, así que disfruta siempre tú. Sé tú, fluye y deja la timidez en casa. Si no quieres caer pronto, no quedes en su casa ni en la tuya, quedad en sitios públicos y a plena luz. Bésalo sensualmente, sonrío mucho, flirtea, pero con moderación. No se trata de calentar y luego decirle que no. Halágallo, huele su perfume, dile lo guapo que está..., así le quedará claro que te atrae, pero que quieres esperar. Eres una mujer segura y los tiempos, los marcas tú. Muéstrate cariñosa, acarícialo, pero no te acerques a partes íntimas porque le estarás dando una señal equivocada y contradictoria. No le digas tiempos de espera. Di «Sí, pero aún no».

Hazte la tonta como mujer astuta que eres, controla, pero hazle creer que él tiene el control. Déjalo ser el rey para ti. Para que un hombre esté motivado necesita dar, y así se siente satisfecho. Su ego hace que trepe hacia lo más alto para conseguir tu felicidad. ¿Somos complementarios sí o no? Déjalo hacerte feliz, priorizándote, pero disfrutando y siendo agradecida. Adúlalo, pídele ayuda en cosas manuales, de peso o de inteligencia. Déjalo que te dé y tú permanece receptiva, como en el sexo.

No le pidas ayuda en cosas fáciles y básicas, en algo que tenga que ver con tu estabilidad emocional o tu autoestima. Elogia cada detalle que haga bien, incluso aquello que antes hacía, pero sin que suene a reproche: «Me encantan las flores, ¿te acuerdas de aquel ramo en rosas y naranjas que me regalaste? Me encantó». Utiliza la expresión «el mejor» con él tan a menudo como puedas, aunque es exagerado para nosotras, para ellos oírlo es perfecto.

Cuando eres femenina y delicada apelas a su protección y hombría, y si eres agresiva a su competencia. Dile algo que te haga sentir segura para que te ayude, asústate y acurrúcate ante algo que te dé miedo, busca su calor, pídele que abra algo difícil para ti o, por ejemplo, que te ayude a mover un mueble, que aparque... Alimenta su ego de hombretón. Sí, puede parecer muy tonto, pero volvemos a alimentar su subconsciente.

Dale las gracias por el restaurante que ha elegido al acabar de cenar y vuelve a hacerlo al despedirte. Deja que vea: no es un colega del trabajo, es un hombre que te adora, déjalo que te cuide y mime. Y no lo corrijas ni nunca lo pongas en evidencia, tú también debes cuidarlo.

La astuta es sutil. Hace uso de la ciencia de la docilidad. Si quieres ir a un restaurante hazlo así: «¿Te gustaría ir a...?». Y al terminar de comer, dile «¡Qué buena idea tuviste proponiendo este restaurante!».

La sensación de romanticismo que a nosotras nos gusta tanto en ellos equivale a la sensación de poder; cuando lo sienten, se derriten como nosotras.

Él aspira a tener una mujer top que le diga que es maravilloso y que lo admire, pues su ego manda, así que si una mujer top dice que es maravilloso, se sentirá lo más. Así tendrá ganas de complacerte y subir al Himalaya si hace falta. Querrá protegerte y darte el mundo.

La lección más difícil para una niña buena es aprender a recibir sin más, sin tener que devolver el favor. A ser astuta y divertida y fluir.

Y en el inicio de la relación, cuando él está entregado, déjalo y pon los pilares de lo que será el futuro, porque si cortas aquí las alas estás perdida. Recibe sin más, sé asombrosamente deliciosa y ya está.

Si él te pide que vayas a verlo y no quieres hacerlo, vete por peteneras. O bien no le contestes a su pregunta, o bien contéstale dulcemente: «¿Qué tal si quedamos otra noche?» y ofrece un par de opciones que a ti te vengan bien. No se enfadará, lo entenderá. Los hombres no reaccionan a palabras, pero sí a falta de contacto.

No alargues las conversaciones ni los chats durante horas, sé breve, contundente, divertida... Y después desaparece. El umbral de concentración de un hombre son dos minutos, luego tienden a desconectar.

La astuta, o la que se hace la tonta, no es ñoña sino dulce; es práctica y se explica rápido y de manera concisa para que su mensaje llegue. La niña buena se cree todo lo que le dicen, la lista no, vela por sus intereses, sobre todo al principio, porque sabe que él está en fase «Objetivo: intimidad» y sin las ideas claras. Así que recuerda: tendrás las ideas claras, no te dejarás llevar por ensoñaciones, aunque te cueste, y estarás alerta para no meter la pata.

¡Sálvese quien pueda en esta fase, es el inicio de la partida y aquí se reparten las cartas!

Sobre todo, no montes pollos, no exijas, no supliques ni vayas detrás. Controla tu vida y no pospongas tu cita en el gimnasio o con amigos por él. Si te muestras segura, sabrá que es importante cuidar cada pilar de tu vida para brillar. No te ajustes a los criterios de él, sino a los tuyos. ¡No le des todo tu tiempo! Sigue tu rutina y hazte respetar.

Si te ignora o trata mal, dale puerta sin más. No le pidas afecto porque, si no te lo da, no es para ti. No entres en arenas movedizas, tú andas sobre suelo firme. Tampoco te desvivas por crear buena impresión, ¡sé tú sin más y a quien no le guste que no mire!

Lo bueno para ti tiene que ser fácil y natural, sin complicaciones. Elige bien a quién dejas entrar en tu corazón. Y recuerda que la chispa se aviva cuando estás fuera del alcance de un hombre...

Para un buen entendimiento hay que pedir no suponer que el otro lo debe saber, hay que bien interpretar siempre, hasta que no se demuestre lo contrario, no ir a “chinchar”, hay que crear espacios y tiempos para conversar continuamente y de manera profunda sobre qué sentimos. En definitiva, llevar a cabo una comunicación amable y poniendo el foco en lo que te gusta, por favor.

La gestión de las expectativas es muy importante, ponemos acción en lo que nos gustaría con amor, damos según la ley del equilibrio que te conté más atrás, da, das, da, das. Y así, si algo

molesta lo hablamos desde el amor, y siempre sin esperar porque cuando tenemos una necesidad, crea un deseo, y no llevarlo a cabo a la ira y a querer más. Porque imaginamos y tenemos esperanza en que algo de película pase, ponemos mimo pero no obsesión. Esto lo explica el maestro Yogui Baba con un ejemplo: un novio sorprende a su novia con una maceta y ella se queja en vez de sentirse agradecida. ¿Por qué? Porque he roto tus expectativas. Tenemos que ser más felices, fluir más.

Una relación se construye con contacto físico, prestando atención, pasando tiempo de calidad, con actitud de servicio, con detalles y con palabras de afirmación.

Porque las relaciones es querer sin esperar, teniendo intimidad y confianza, pasión, impulso y química y compromiso al decidir seguir ahí.

D.6.1. RESOLVER CONFLICTOS CON ÉXITO

Cuando algo no te guste en tu relación o notes en tu cuerpo que alguna cosa no cuadra, no lo regañes como haría su madre, porque se comportará como un adolescente y hará lo contrario a lo que le pides o te ignorará. Cuando te quejas más de una vez, él desconecta. No es agradable que nadie se queje de uno, pero, si es tu pareja, mucho menos.

Él se seguirá saliendo con la suya mientras se lo permita. Si un hombre sabe que estarás ahí como una madre repitiéndole lo mismo una y otra vez, y que, aunque te ignore, tú seguirás ahí, de repente te verá como su madre, no como su pareja. ¿Te suena?

Si algo no te gusta, no te quejes, pasa a la no acción, ¡aléjate sin más! Pon tus límites, los hombres entienden la acción, no las palabras que salen de tu boca como un chorro sin parar... No seas su madre, sé su pareja poniendo límites. Deja, en estos casos, de ser incondicional e imponte.

Si en la convivencia no hace lo que le toca y se desploma en el sofá sin más, empieza con la táctica del **silencio y el distanciamiento**. Se trata de no ser su madre y sí su amante, así que mantenlo alerta para que no se confunda. Trátalo como un amigo, como al principio, sin enfados ni malas caras, y establece una distancia sutil. Le hará estar alerta y preguntarse: «¿Qué pasa? ¿Por qué está así?».

Los hombres están acostumbrados a que nos encante estar con ellos, a que seamos un poco **lapas** cuando estamos enamoradas, así que el distanciamiento hará que se ponga alerta porque no le cuadrará. Cuando no reciba reproches ante situaciones que antes sí los provocaban, ni tampoco contacto continuo, empezará a preguntarse qué ocurre. Dale la mitad de lo que desea. Y esto aplica tanto cuando estés empezando una relación como cuando ya estés en ella.

Pon a tu pareja a tu altura siempre. Nunca por encima ni por debajo.

Si tú no te quejas cuando se supone que deberías quejarte (cuando antes, además, sí lo hacías), le creas inseguridad y, mientras, tú estás relajada haciendo de amiga feliz y segura; a lo tuyo, sin ponerte hostil. De esta manera, él pensará: «Más vale que haga algo para cambiar esta situación incómoda». El cambio de acción y la falta de contacto los activa, y será él entonces el que tenga el problema.

Qué hacer si sientes que si no le dices lo que te molesta, revientas...

Haz un plan para no explotar de verdad, perder el control y lastimar al de enfrente:

1. Busca **el mejor momento** para hablar, cuando ambos estéis relajados.
2. Ten claro que **no es adivino**, sino que **piensa y se comunica de una manera diferente a la tuya**.
3. **Dile cosas buenas que te gustan antes** de decirle algo no tan agradable → Técnica del sándwich de mantequilla.
4. Habla desde ti: «**Me duele y me hace sentir mal que...**».
5. **Habla solo del tema** que te haya hecho no sentirte bien.
6. En vez de acusar, **hazle una pregunta**: «¿Por qué cuando te escribo tardas horas en contestar o no contestas a las preguntas que te hago?».
7. Pregunta hasta que te quede claro, pero con mucha mano izquierda y sin acusar.
8. No le digas «Eres x», sino «**Haces x**».

9. **Cuida la cara que pones, tus gestos y tono de voz** para que sea de diálogo y no de enfado monumental porque, esto último, también es agredir.
10. Nada de hacerse la víctima...
11. Si sabes que te pones nerviosa, envía un mensaje (o varios).
12. Puede que al hablar con él te des cuenta de que la que no lo ha hecho bien eres tú... Si es así, pide perdón y hazle saber que lo estabas viendo desde otra perspectiva.
13. **Termina diciéndole cosas que te encantan de él.**

Y es que afrontar los problemas de manera equitativa y civilizada, o tal vez pasional o ser evitador de problemas pueden ser los diferentes estilos a la hora de resolverlos, pero da igual si se discute una vez al día si el resto del día va acompañado de al menos 5 cosas positivas por cada una negativa, la pareja funcionará, sino se romperá, porque no compensará. El secreto está en discutir, arreglarlo, fortaleciendo la confianza y compensando con 5 interacciones positivas respecto a cada negativa. Imagínate lo que influye cada cosa negativa que ocurre en una pareja.

Las mujeres quieren sentir que están con alguien íntegro que estará cuando le necesiten, que es de confianza, por eso expresan dos quejas: no está por mí y no hay suficiente conexión. Los hombres quieren sentirse valorados, admirados, que son “lo más” para su pareja. Y se quejan por eso de que hay demasiadas discusiones e insuficiente sexo. Pero la razón es la integridad para las mujeres y la valoración para los hombres.

Si quieres saber más sobre las parejas mira este video de **Ramón Nogueras**:

<https://youtu.be/orouFvnrpM>

Pero si quieres aprender a decir las cosas un poco mejor te dejo esta guía:

Comunicación NO VIOLENTA o EMPÁTICA

La **comunicación NO VIOLENTA (CNV)**, según explica Marshall B. Rosenberg, «es una actitud de cariño. Se trata de cómo me enfrento a mí mismo. Aceptarse, entrar en contacto con las necesidades propias desde la relajación. Y expresar desde el amor y el respeto lo que te está ocurriendo para que no surjan nudos en la relación».

Alicia Gómez Benito, de *Cuidando en Femenino*. (<http://cuidandoenfemenino.com/>) es experta en Comunicación No Violenta. Le hice una entrevista sobre este tema y esto es lo que me contó: *Lo importante es ver desde dónde lo hago. No se puede comunicar desde el «quiero que el otro haga lo que yo quiero que haga, y lo quiero así por su bien». Desde ahí no funciona pero sí cuando se lanza desde el deseo sincero de conectar con la otra persona. Porque, si no, lo que hacemos es un juicio entregado con un lazo, es decir «quiero que cambies tú, porque el que lo haces mal eres tú, y el problema es tuyo y me afecta a mí». Y desde ahí es imposible llegar a ninguna parte.*

Alicia apunta la importancia de «mirar hacia dentro y observar desde dónde lo estás haciendo. ¿Qué quieres realmente: conectar con él o cambiarlo? Este es el punto de partida esencial y, una vez claro esto, te planteas comunicar».

Abona el terreno:

PUNTO 0 - COLCHÓN

Ejemplo:

«Quería tener una conversación contigo de algo que es importante para mí, pero me da un poco de vergüenza y miedo porque hay veces que no llegamos donde a mí me gustaría y quiero que estemos bien, decirlo de corazón, conectar de verdad».

Y entonces comunicas...

PUNTO 1-LO QUE OCURRE: HECHO

Hay que plantear un hecho, pero que no sea un juicio, no confundas uno y otro.

Ejemplo:

«Cuando llegas tarde yo me siento mal».

Tarde es relativo... Mejor exprésalo así: «Quedamos a las 20 h y llegaste a las 20:10 h».
Hecho sin juicio.

PUNTO 2-CÓMO TE SIENTES: SENTIMIENTO

El sentimiento debe ser algo que solo sientes tú y que depende únicamente de ti. A la hora de expresar sentimientos, Alicia destaca que es importante hacerse un listado largo, porque el que solemos tener es muy corto y nos guardamos muchos más dentro. Y cuidado, porque es fácil caer también en los juicios...

Ejemplo:

«Me siento engañada, maltratada». Es un juicio porque implica a otra persona. El maltrato no es un sentimiento, pero sí lo es el sentimiento de miedo, de tristeza...

Ejemplo punto 1 + 2:

«Cuando el reloj marca las 20:10 h y no has llegado, yo me siento triste / nerviosa».

PUNTO 3-LO QUE NECESITAS: NECESIDADES

Es aconsejable no decir «Necesito que hagas x», lo mejor es expresar necesidades básicas: reconocimiento, orden, empatía... Necesidades que no necesariamente te va a cubrir la otra persona y para las que no hay una única manera de solventarlas.

***Es importante chequear en este punto si te has explicado bien, así que es importante preguntar: «¿Qué te está llegando de todo esto que te acabo de decir?».**

Con esta pregunta estarás segura de que lo has expresado bien, y si no lo has hecho vuelve a explicarte. Y ten cuidado, porque en este punto suelen salir los juicios: «Es que siempre lo hago mal», «Para ti nada es suficiente» ...

Tendrás que volver a activar la rueda de la CNV hasta que haya conexión sin juicios. Porque, si lo que estás pensando realmente es «Eres un tardón y hagas lo que hagas nunca es suficiente», no estarás conectando de corazón, aunque lo adornes: será un juicio con lazo y él lo notará.

PUNTO 4-PETICIÓN o PROPUESTA

Hagamos algo diferente, encuentra un punto de encuentro:

Ejemplo:

«¿Qué te parece si a partir de ahora a las 19:30 h te llamo yo para verificar que estás saliendo de casa, o que si vas a llegar tarde me avises?». REALIZAR UNA ACCIÓN

Ejemplo completo de la conversación:

0. Quería tener una conversación contigo de algo que es importante para mí, pero me da un poco de vergüenza y miedo porque hay veces que no llegamos donde a mí me gustaría y quiero que estemos bien, decirlo de corazón, conectar de verdad.

1. Cuando quedamos a las 20 h y llegas a las 20:10 h...,

2. ... yo me siento triste y nerviosa...

3. ...porque necesito orden.

4. *¿Que te parece si a partir de ahora a las 19:30 h te llamo yo para verificar que estás saliendo de casa, o que si vas a llegar tarde me avises?*

En el libro *El poder de la sensibilidad* de Kathrin Sohst se hace también alusión a este tema y su autora explica que hay que comunicar sintiendo que es una petición y expresión de sentimientos con el deseo de que el otro te entienda, pero que si esto no ocurre o no conseguimos un entendimiento, se puede volver a reformular e intentar.

Recuerda hacerlo siempre atendiendo a tu intuición. Tú sabes qué hay que hacer y a dónde te está llevando esta situación. Aprende, analiza y fluye.

El proceso tiene cuatro pasos:

1. Observación propia.
2. Hecho + Sentimiento.
3. Necesidad.
4. Petición.

1. Comunicar lo observado sin juzgar: *¿Qué siento o me hace sentir incómoda?*
2. Expresar los sentimientos: *«Cuando haces... (algo concreto), me siento... (sentimiento concreto tuyo)».*
3. Expresar una necesidad: *«Y me encantaría... (¿qué te gustaría recibir del otro?)».*
Comunicarlo de manera positiva proponiendo acciones concretas.
4. Petición que pueda satisfacerse aquí y ahora: *«¿Qué te parece si a partir de ahora...?».*

Ejemplo:

0. *Generar contexto: Me siento ridícula, pero algo me estoy perdiendo. Para mí no es fácil, pero quiero conectar contigo porque para mí es importante esto que tenemos.*

1. *Cuando no hemos hablado en doce horas, te cuento por WhatsApp mi día o te mando algo y contestas escueto, o no contestas, o me mandas un simple «buenas noches» ...,*

2. *... me siento me siento triste y desconfiada porque...*

3. *... necesito reciprocidad, calidez y empatía en mis relaciones cercanas.*

¿Qué te llega de esto que te acabo de contar?

¿Qué te parece si a partir de ahora me avisas si no te apetece hablar?

Te ayudará saber cómo eres y qué heridas tienes. Dónde va tu energía y atención en eso te conviertes. Tu nueva realidad, con el trabajo que hemos hecho de las afirmaciones y declaraciones te va a servir para equilibrar estas heridas, tienes que fingirlo hasta que sea real, por eso te digo que el libro de ejercicios o compendio debería ir contigo a todos los sitios hasta que hayas memorizado esos nuevos pensamientos que sustituirán a los automáticos que tenías hasta ahora.

En lo que te concentras se expande.

HERIDA	REFLEJO
Rechazo	Huir
Injusticia	Rigidez
Abandono	Dependencia
Traición	Control

Es mejor mirarnos con compasión. Y trabajar para curar las heridas, para que el reflejo sea otro, nuevo y más saludable.

¿Cómo eres en tu vida? ¿Introvertido o extrovertido?

INTROVERTIDO	EXTROVERTIDO
Se recargan en soledad	Se recargan en compañía
Piensen para hablar	Hablan para pensar
Reflexivos (Villadentro)	Expresivos – Aldeafuera
Confían en sí mismos	Sociales
Centrados	Promueven su persona
Valoran la privacidad	Abarcan mucho
Hablan 1 a 1	Hablan en grupo
Escuchan	Les gusta debatir
Profundizan	

Fuente Devora Zack "Odio el Networking"

D.6.2. CÓMO DECIR BYE-BYE

Si sientes que no va la relación hacia donde te gustaría, sientes avisos en tu cuerpo, como que no te acaba de convencer, y algo te dice que no, es mejor que lo dejes cuanto antes.

Pasos que dar para decir bye bye:

1. Ve dando pistas antes, para que no le llegue por sorpresa.
2. Dilo con mucho cariño y, a poder ser, en persona.
3. Escoge un momento adecuado y habla tranquilamente.
4. No escatimes tiempo para explicárselo. Sin prisas.
5. Sé sincera, pero sin herir.
6. Siempre puedes decir que necesitas un tiempo, pero ten cuidado porque esto puede confundir.
7. No culpes a nadie.
8. Muestra tu apoyo.
9. Sé clara y evita dejar las puertas abiertas para no confundirlo.
10. Di la razón de por qué quieres dejar de verlo claramente, pero sin hacer daño.
11. Si no se lo toma bien, no es tu culpa. El otro debe respetar tu decisión.
12. Lo de ser amigos se puede intentar, pero tal vez llegará con el tiempo.
13. Recuerda que cuando se cierra una puerta, se abre una ventana.

D.6.3. SECRETOS DE UNA MADRE DIVORCIADA

Si tienes veintitantos o treintapocos y estás en fase de buscar al hombre de tu vida, sigue a pies juntillas lo que te cuento.

Busca un compañero de vida que te de tranquilidad y te valore, que sepas que ante una adversidad o si tienes hijos ahí estará, compartiendo tareas, cuidándote, priorizándote.

Muchas parejas deciden estar juntas pero cuando vienen los hijos el cambio es tan radical que tiene que estar todo tan bien asentado y trabajar en equipo, evolucionando juntos y cuidarse mutuamente de manera individual y como pareja, que si no se cuida, acabará llegando el aburrimiento, el hartazgo u otra persona que haga que todo se vaya al traste.

Así que:

- Corresponsabilidad siempre en el hogar.
- Tareas al 50%
- Una vez a la semana una noche de pareja
- Una vez al mes plan conjunto para fomentar el amor y la comunicación
- Sigue el resto de los consejos que doy a la hora de comunicar, expresar y estar.

“No se trata de ser sexy, sino de estar interesado en su pareja y ser receptivo “

JOHN GOTTMAN. Psicólogo

D.7. MÁS DATOS PRÁCTICOS

Los hombres no soportan que otros arreglen cosas por ellos ni que los guíen. Si te quejas, lo debilitas, es como la kryptonita para Superman. Es la diferencia entre reclamar y pedir. Dale hechos, elógielo para impulsarlo.

No lo obligues a hablar de sentimientos porque, en general, no les apetece; es como montar un motor de coche para la mayoría de las mujeres, ¡un tostonazo! Aunque los hombres son sinceros y comunicativos a su manera. Además, los hombres quieren mostrar seguridad continuamente, así que hacen cosas raras para nosotras, como no llamarte en dos días cuando esperabas una llamada pronto. Esto puede significar que pasa, pero también puede ser que le gustas y se está haciendo el duro, como haciéndote ver que lo tiene todo bajo control. A veces les gusta parecer indiferentes para dar a entender que tienen más opciones y que una mujer no los controla.

Las sorpresas les ponen, el agobio les aleja. Si sus gracias te hacen reír, ¡díselo! Cuando respingas le pareces sexy y cuando le dices «No tengo tiempo para eso» te valora más.

La gratitud a su esfuerzo es un elogio y, por tanto, importante para ellos. Si te invitan, también es un esfuerzo para ellos, aunque no lo digan y parezca fácil, así que agradécelo. Y por ello no te debes sentir culpable, obligada ni comprometida, haz lo que te parezca.

La astuta no se presta a jueguecitos. Busca relaciones gratas y respetuosas.

Un poco de indiferencia hará que no tenga el control él, sino tú: **CONTRÓLATE PARA CONTROLAR.**

No le hagas sentir que no es suficiente, la inseguridad mata las relaciones.

No comuniques todo ni muestres tus cartas, porque matas la relación; el misterio y la sorpresa, en cambio, la ensalzan.

Para controlar tus emociones, controla tus ideas. Distráete con una idea sustitutiva cada vez que te vengan a la cabeza pensamientos como «¿Y por qué ya no escribe/llama tanto?» o «¿Por qué no ha tenido ese detalle que tenía antes?».

Busca un refugio: un paisaje bonito de tu pueblo, los rascacielos de Nueva York... Cualquier idea placentera que sustituya a la obsesión, porque, si no, cabe la posibilidad de que la dependencia se haga grande y tus pensamientos estén en él y no en ti.

Adopta la actitud de ver qué pasa para ir descubriendo cómo es y por dónde viene, sin más. No tenéis aún una relación, o sí..., pero no esperes nada.

Los hombres necesitan sentirse valorados, así que, cada vez que los criticas, se alejan un poco de ti.

¡Sé como tú eres! Pero trata de ser positiva, pon límites a lo que sea importante para ti y sonríe todo lo que puedas, tienes que relajarte y disfrutar. Olvida el control.

No te dejes conquistar del todo ni digas nada negativo de ti... Haz que pierda la cabeza, pero no pierdas la tuya. Mira, susurra o **tócalo** de una manera especial para seducirlo hasta en la intimidad.

A nosotras nos gusta lo seguro y predecible, y a ellos la emoción, el peligro y lo impredecible. Haz que sienta lo que le gusta estando en ti.

No empujes lo que quieras, deja que vaya, míralo como va, valora, disfruta, pero, por favor, **NO EMPUJES.** Si eres activa y no paras de hacer cosas para que ocurra lo que tú quieres realmente, lo estás forzando, dejas de ser tú natural, equilibrada, interesante e independiente,

cuando empujas no paras de hacer cosas, estás en modo reactivo para que ocurra lo que tú quieres y la vida siento decirte, que no va así, si continuamente reaccionas quemas la magia y no dejas que la vida baile para que te traiga cosas bonitas.

Deja hacer y dependiendo de sus hechos y actuación sabes si le gustas o no

Si no se interesa por ti, pasa de ti; así que para de mostrar interés siendo ansiosa

Funciona como una persona que tiene mucho éxito, que liga un montón. ¿Cómo actuaría? Sería amable, autosuficiente, no dependiente, divertida, observadora... a ver quien le da lo mejor observando cómo se siente, pero no lo daría todo porque está segura de que tiene más oportunidades.

Actúa teniendo interés, siendo cariñosa y amable, así como sorprendentemente divertida, pero sin esperar nada, como con un amigo, pero con chispas de elogio, cariño y doble sentido divertido.

Elige entre los que te eligen o si decides elegir con la filosofía de arriba y de exitosa.

No estés tan pendiente de tu pareja, sé feliz a su lado divirtiéndote y queriéndole. Elógielo en algo que sea único, por ejemplo, su carácter o su talento. Dile que te hace sentir bien, segura y tranquila, pero no le hagas preguntas directas, más bien sugiere. Trata al fin de ser un delfín inteligente y juguetón, no un tiburón.

Dar mucho para él es debilidad, no bondad. Cuídalo, quiérela mucho, pero siempre priorizándote, cuidándote para poder darle lo mejor de ti. Tu mejor yo.

El amor al fin y al cabo es mantener tu autenticidad y libertad, sentirte vulnerable asumiendo tus carencias emocionales desde la humildad de que te falta algo, pedir suave sin exigir y devolver, hablar de cómo te sientes tú sin críticas, expresar bien con respeto y educación para no alimentar rencores que se guardan y deterioran la relación, dar y recibir lleno de amor y admiración. Disfrutar con y sin la presencia del otro y sobre todo quererte mucho para no confundir amor, con necesidad. Tú ya eres perfecta así, sin más.

E.- THE HAPPY END



E.1. MOODBOARD O PANEL DE INSPIRACIÓN

EJERCICIO 55. MOODBOARD

Tal y como te aconsejé, pega en una cartulina los recortes de tu estilo personal para inspirarte. También lo puedes hacer en esa libreta especial que te compraste para hacer los ejercicios, ese Cuaderno secreto LOVE, que te sugiero, así lo tienes todo recopilado y no se queda al alcance de nadie. Y, por supuesto, ten a mano el cuaderno de ejercicios LoveBook.

En esta cartulina destina un espacio para tu estilo y colores, otro para tus afirmaciones, tus cualidades personales y físicas más destacables, y también recorta cosas que tengan que ver con tu vida amorosa y te llenen de seguridad. Puedes incluir, además, esos lugares a los que te gustaría ir o una actividad que te gustaría hacer. De esta forma, en una sola cartulina puedes tener un panel de inspiración que veas cada mañana y cada noche y que te recuerde lo fantásticamente perfecta que ya eres.

El cuaderno de ejercicios que va con este libro es aparte, un cuaderno muy especial donde pasar a limpio todos los ejercicios que hayas hecho en este libro. Se llama “Compendio neuroplástico de oruga a crisálida”

Sin hacer estos ejercicios este libro te servirá de poco. Se trata de que lo estudies y memorices, que brilles de verdad a través de tus autoestima y crecimiento personal, siendo consciente de tus bloqueos y superándolos. Así que te pido de corazón que los hagas.

El cuaderno de ejercicios deberías llevarlo hecho para repasar en el bolso, para repasar en el metro, de viaje... pero he querido darle un toque especial poniendo un título que disimule su contenido. De tal manera que puedas tenerlo en tu mesita o leerlo en público sin que nadie se percate de que es un LoveBook o cuaderno de ejercicios.

De esta manera el cuaderno que acompaña a este libro (y te invito a hacerte fuerte con él), “Compendio neuroplástico de oruga a crisálida”, solo sabrá el trabajo de autoconocimiento que hay dentro quien también lo tenga.

Así que te animo a compartir este cuaderno de ejercicios en el chat de WhatsApp que te propuse crear al inicio y que si ves a alguien con este libro tan especial le desees, simplemente, “mucho amor” por ella para que atraiga mucho.

Te recuerdo que deberías tener:

1. Este libro
2. Un cuaderno donde apuntar tus sentimientos y pensamientos que llamaremos Cuaderno secreto LOVE.
3. Workbook o LoveBook que va con este libro donde pasar a limpio para aclarar, estudiar y brillar en tu nueva vida. “Compendio neuroplástico de oruga a crisálida”

Sin acción no hay cambio.

Tu vida depende de ti.

E.2. BARÓMETRO DE LA COMPATIBILIDAD

Cuando quedes con alguien en el camino de la idealización está bien que seas consciente si es para ti o no. Haz este test y comprueba si verdaderamente es para ti o te estás conformando. La soltería debería ser el tiempo para estar contigo y si estás con alguien, no elegir rápidamente sino con criterio. Aquí te dejo un barómetro de la compatibilidad.

EJERCICIO 56. BARÓMETRO

Valora a ese pretendiente puntuando cómo te hace sentir a ti en estos aspectos:

1. Nivel de tranquilidad
2. Nivel de inquietud
3. Cariños
4. Calidez
5. Atracción
6. Expectativas cumplidas
7. Como amigo
8. Reciprocidad
9. Sexo
10. Cuidado en directo
11. Cuidado Online
12. Mimos
13. Ilusión
14. Valores
15. Estilo de vida
16. Intereses
17. Crecimiento personal
18. ¿Quiere el mismo tipo de relación que tú?
19. Parte intelectual
20. Parte espiritual
21. Hijos
22. Estilo
23. El amor para él es...
24. Tipo de comida
25. ¿Qué busca en la vida?
26. Música, libros, cine...
27. Ha sido infiel
28. Familia

Lo máximo sería 280 puntos (10 por respuesta), en coincidencias de vuestras vidas. Lo ideal sería tener más de la mitad, o sea, 150 puntos al menos.

EJERCICIO 57. RECOPIULATORIO CUENTA CITAS

Ahora piensa en todas las citas que has vivido y clasifica cada una de ellas debajo de una de las tres columnas siguientes poniendo el nombre de él con respecto al resultado de la cita. Al final, cuenta el número total de citas que has tenido en cada uno de los apartados.

Ejemplo; el que ponía mucho interés pero a ti no te encajaba iría en la columna 1, el que de repente desaparece tras vuestra cita y a ti te hacía tilín, hubieses vuelto a queda, columna 2 y la tercera columna es esa que por ti o por él lo dejas un poco pasar porque ni fu ni fa...

Pone interés pero a mi no me encaja	Parece que no le encajo	No sé que hubiera pasado
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Total:		

Total

Total

E.3. AGRADECIMIENTOS Y ÚLTIMOS DESEOS

GRACIAS, GRACIAS y GRACIAS por tomarte este tiempo para aprender y conseguir tus sueños.

Si me llegas a decir que yo iba a escribir sobre esto, nunca lo hubiese creído.

He conseguido mi objetivo de ayudar a otros con mi experiencia y, sobre todo, me he atrevido a hacerlo rodeándome de gente que cree en mí y leyendo sin parar sobre crecimiento personal, amor y sexualidad. Gracias a ello, ahora te puedo dar herramientas que yo misma utilizo y recomiendo en mis mentorings.

Quiero dar las gracias a todas las personas que han colaborado conmigo y me han ayudado a preparar este libro, en especial a:

1. Maira, Raúl y Fernando que me dieron el pistoletazo de salida comentándome una anécdota sobre esta aparente locura, ahora muy cuerda.

2. A mi amiga Sonia que me ayudó con el Word inicial.

3. A Maira, de nuevo, por ser mi hada madrina, por creer en mí en aquella fiesta.

4. A Ros, por ser la mejor doctora Amor, por ponerme las pilas cuando hace falta, inspirarme o darme calidez y sensatez cuando lo necesito.

5. A Elisabeth T., por el intercambio de ideas iniciales.

6. A Natalia y “mis chesteras” por las risas, audios y las anécdotas compartidas.

7. Muy especialmente a mi amigo Noé, porque gracias a él empezó realmente todo esto. Por apoyarme, quererme y creer en mí.

8. Gracias a Eduardo Llamazares y Ana Nieto, que hicieron de editores de este libro autoeditado.

9. A Mr.Cereza y ese coach virtuoso inesperado que me han hecho conectar conmigo, hacer y creer cosas que ya tenía olvidadas o que creía que a mí no me podían pasar, y vivir momentos mágicos.

10. A Cipri por regalarme un prólogo inesperado y feliz.

11. A Lorena por ser mi musa, por inspirarme con su expresividad.

12. A Leti porque sin ella este lío hubiese sido imposible, esto está aquí por ella.

13. A los cursos a los que asistí y a la gente que me ayudó de manera desinteresada a estar aquí.

14. A mi madre por ayudarme con mis hijas y apoyarme en todo.

15. Al padre de mis hijas, Gerardo, por lo que aprendí.

16. A mi amiga Merche por hacer una segunda corrección estilística.

17. A Leti, Ame y Noé por ser mis mecenas,

18. A Ceci por su paciencia y buen hacer maquetando y diseñando esto que tienes entre tus manos.

19. Y gracias de corazón y con mucha emoción a ti, por ser ya parte de la red #Netloving.

Agradecimientos a las citas que más me calaron. Nunca sabes como puedes impactar o ayudar en un café o una cena en alguien:

Gracias a mi segunda cita que me dijo que era “asombrosamente deliciosa” tomando sólo un café,

a J. Por dejarme dejarte mi proyector sin conocerle para demostrar que desconfiar no lleva a nada y la intuición es la mejor guía,

a U. Porque fuiste encantador y esa tarde noche me hiciste feliz.

Gracias a A. Por aquellos vídeos tan interesantes que me enviaste de crecimiento personal y escuché en bucle durante meses y me hicieron crecer más. Te estoy muy agradecida,

a A. Por esos viajes relámo desde el norte llenos de amor, pasión, dulce y arte. Supuso un antes y un después,

a E. Por ser tan majo, y entender cuando hablaba de marketing sin parecer muy friki y abrirme las puertas a una posible ponencia, el poder del networking ,) y por ello retomar mi olvidado inglés.

a R. Por dejarme su lugar de veraneo, el Canadá madrileño, por deleitarme con sus guías gastronómicas, sus viajes y su mente abierta,

a O. Por ser cariñoso, parlachín, y contestar siempre los mensajes con sueños, besos y abrazos,

a C. Por las caricias inesperadas, por tu naturalidad y romperme los esquemas haciéndome reír.

a D. Por mandarme vídeos de youtube inspiradores, que me hicieron sentir muy halagada, y por expresar tan bonito,

a P. Por aquella cita primera, la cena, y aquella flor,

a J. I por aquellas quedadas en una semana, y por aquella noche de volver a empezar y crear,

a J. II por la cita larga que me permitió pasar página y comenzar bien el año, con conversaciones musicales,

a B. por esa tranquilidad, por tener esa mente abierta, viajada, ser tan interesante y conseguir que me tomara una tortilla poco hecha de pie,

a J.A. Por impresionarme cuando no esperaba nada, por un plan 2 bonito, las fotos y las conversaciones de confianza por Gran Vía entre mujeres, porque así volví de nuevo al cine.

a A. por ser de las conversaciones más bonitas y amorosas que he tenido por chat,

a A. por esa cena sorpresa tan currada y el paseo entre risas por recoletos, por ser tan divertido, bicho!

a O. por todas esas conversaciones intensas en directo, cortas por chat,

a P. por aquella cena tan tan verde, por esa voz bonita,

a J. M. Por ser tan proactivo, educado, interesante y tan maduro,

a F. Por esa cita, audios y vida intensa. Por ser espía ,)

a F. Porque desde Italia a Formentera todo sabe mejor,

a R. Por lo que pueda pasar...o no...

Gracias de corazón a todas mis citas y chats conociendo y ligando, ha sido una aventura bonita. Conocí a hombres maravillosos y sobre todo a través de ellos me conocí más. Y aunque con algunos sólo tuve una cita, para mí fue importante por lo que me aportaron. Soy PAS (Persona Altamente Sensible) , introvertida y muy tímida, y sobre todo muy disfrutona; así que tal vez lo que para alguien es un simple café para mí es descubrir a esa persona totalmente desconocida, que no tiene nada que ver con mi círculo o si, y que creo que siempre me puede aportar y/o yo a él... Para mí es una experiencia, la disfruto, la vivo y la siento, así que cada momento que viví, expresase más o menos lo disfruté, por eso me encanta agradecer los buenos momentos.

Gracias por ese rato o ratos pasados contigo.

AHORA ESTO VA PARA TI:

Sé que te vas a cuidar, querer y brillar para atraer el amor hacia ti. Porque, si yo lo he hecho, tú también puedes hacerlo, eso sí a tu manera, te paso toda esta valiosísima información para que la adereces cómo más te guste. Lo que si me gustaría expresarte es te que si yo he conseguido amar y disfrutar de esta segunda adolescencia, casi sin ligar, siendo normal y simplemente retando a mi timidez e intentándolo, tú lo vas a hacer aún mejor que yo. Tener miedo y reconocerlo es de valientes y tú lo eres. Ahora, además vas a tener que ser disciplinada para hacer los ejercicios que te propongo y estudiarlos. Sin eso, no sirve de nada.

ÚLTIMOS DESEOS PARA TI:

- Flow
- Sí que puedes.
- Rompe con lo que has pensado hasta ahora.
- Las cosas no tienen que tener esfuerzo.
- Mira a ver cómo te hablas y qué te dices, la programación neurolingüística te puede cambiar la vida.
- Arregla el pasado perdonando y con compasión.
- Quiérete y háblate bonito.
- Agradece cada pequeña cosa que tienes y te llegue, no des nada por sentado.
- No esperes más. Toma acción y espera lo máximo de ti.
- El no creer hace que aquello que empezaste a crear se vaya.
- Pide ayuda sobre lo que quieras conseguir.
- Sueña grande.
- Elige de quien te rodeas.
- Aliméntate bien.
- Mueve el cucu.
- Trata como te gustaría que te trataran.
- No supongas.
- Nada es personal.
- Practica la empatía.
- No hace falta ser de ningún club, crea el tuyo propio.
- Cuando no puedas controlar lo que ocurre, controla la forma en que reaccionas.
- Sorprende a los que quieres y haz que tu identidad brille.
- Hoy estás creando con estos pasos lo que serás en 3 años.
- No contentes a las personas, tú eres la importante y ayuda a otros pero sin olvidarte de ti.
- Sé cada día mejor pero sin estrés, aprendiendo sin parar.
- Sé de confianza, positiva y mira la parte positiva de las cosas.
- No necesitas cosas extraordinarias para ser feliz, solo haz.
- Comete muchos fallos, por favor, eso será que estás viviendo y arriesgando, siendo valiente.
- Si no progresas cada día, no creces.
- Sé menos racional y más emocional.
- No temas el rechazo, el fallo, la oposición una mala decisión, avanza sin parar.
- Sé amable con la gente, di las cosas suave.
- ¡Claro que puedes! Sigue con determinación, atraviesa miedos.
- Da la bienvenida a la duda, pero avanza aunque con miedo.
- Ante la crítica constructiva, aprende. Ante la crítica gratuita, ignora y sigue.

- Vulnerabilidad es valentía.
- No critiques, no alimentes eso, please, apoya a la gente y entiéndela.
- Aprende de los mejores en cursos, libros...
- No te sientas intimidada, todas somos blanditas.
- Eres suficiente, te quieren por lo que eres y no por lo que tienes.
- Habla con convicción y confianza incluso cuando tu opinión sea opuesta a la de otros.
- Diviértete y da gracias por lo que tienes.
- Siempre puedo ser feliz de nuevo tras una ruptura o un rechazo.
- Todo pasa, así que ten esperanza que lo malo pasará y lo bueno, disfrútalo.
- La vida es buena y a veces mala, esa es la riqueza de esto.
- Por favor, invierte sólo en quien invierta en ti, no sólo en quien te guste.
- Pásate las reglas de seducción por el arco del triunfo, todo depende: el llamar primero, la lista Mary Poppins, el contacto visual, hacerlo en la primera cita, que sea más bajo que tú, dar el primer paso. Todo depende desde dónde lo haces. Si desde la independencia o desde la necesidad. Así que crea tus propias reglas, pero cuidándote por favor.
- Sé adulta y perdona, perdónate a ti también. Olvídate de tu historia y lo que dices, ¡mímate!
- Haz, sé y así tendrás, y huye de los pensamientos negativos porque donde va tu energía y atención en eso te conviertes. Finge hasta que sea real porque en lo que te concentras se expande.
- No recibimos lo que esperamos porque no damos lo que queremos recibir. Llegará cuando no lo necesites. Así que sé feliz sin pareja, eso es lo que tienes que disfrutar.
- Y ahora que te he contado todo, olvida todo y haz tu propio método. Ya te conoces y trabaja para estar bien sola. Porque esa persona llegará cuando no la necesites. Así se atrae. Sé tú y diviértete. Seducir, el hacerte la difícil, el ser físicamente perfecta no sirve, sólo sirve emocionar, crear momentos mágicos en la otra persona, hacerle sentir si tiene que ser; sino déjalo ir que otro mejor vendrá.
- Deja de quejarte. Vive la vida y sonríe a desconocidos, conéctate contigo, con el determinar “quiero ser lo más feliz posible y disfrutar”. Sé una mujer adulta, vital, comprometida.
- Sal de tu cabeza y entra en tu vida.
- Comparte lo que eres.
- Construye tu vida y cuídala con autoestima y un claro propósito.
- El éxito es sexy. Invierte en salud, en amigos, sé como eres diferente, diviértete y comparte con los demás. Expresa, sé interesante.
- Éxito, ser excelente, puntual, cumple con lo que dices, soluciona problemas, sé agente de cambio.
- Si temes ser auténtica es que sientes que no eres suficiente y eso destruye tu bienestar y capacidad de brillar.
- El envoltorio perfecto es cuestión de consciencia.
- Solo quien haga las cosas de corazón y diferentes podrá llegar donde se proponga.

¿Y ahora qué?

E.4. ¿ME AYUDAS? TENGO UNA MISIÓN PARA TI

Si este libro ha cambiado algo en ti y te ha ayudado, por favor, sé embajadora de #NETLOVING allá donde vayas, porque nadie mejor que tú, que lo has leído y vivido, va a poder explicar lo que supone cambiar el chip y empezar a mirarse bien y con amor para luego querer mejor. A cuantas más personas les hables de este método NetLoving - de la decepción a la ilusión, más andaremos por el mundo con amor.

Si te gustaría que alguien te hubiese recomendado o regalado este libro, y teniendo en cuenta que está bien tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran, ahora tú tienes la gran oportunidad de ayudar a otras personas a que descubran esto tan maravilloso que tú has descubierto.

La filosofía TAO dice que los primeros que llegan son los más capaces y preparados, y tienen como misión ayudar a los demás a subir hasta esa conciencia del amor. Yo creo que te sentirías genial si una amiga o conocida te dijese pasado el tiempo que gracias a tu recomendación le cambió la vida y se siente más valiosa, puede conseguir muchas más cosas y es feliz disfrutando de más amor en su día a día.

Contribuir a la sociedad con información valiosa es un regalo que puedes dar desde ya: recomienda este método de viva voz en una conversación, por WhatsApp, en redes a través de una foto de este libro mientras lo lees, lo subrayas o haces los ejercicios, o escribiendo a ligareninternet@experienciar.es para compartir en nuestras redes esa foto bonita o qué ha supuesto o has sentido al leer este libro. Me encantará saber que mi esfuerzo de tantos meses te ha servido.

Si veo que esta red de ayuda #NetLoving marcha bien, lo recomiendas y se expande el amor a tope, me encantaría donar un 10% de los beneficios a la ONG **Idea libre** que ayuda a niños a que vayan al cole y coman al menos 1 vez al día. ¿Qué te parece la idea? Yo confío en crear una red NetLoving contagiosa dando AMOR que a su vez dé lugar a otra fuente amor. ¿Lo intentamos?, ¿me ayudas? Regala, recomienda, muestra este libro sin parar para que otros puedan poner en práctica el amor de verdad.

Te quiero decir varias cosas:

1.- ¿Te imaginas que gracias a este libro a ti o a alguien que se lo regales, te dicen “gracias a ti me cambió la vida y he sido consciente de cosas que no entendía y llevaba tiempo buscando”?

No sé si alguna vez te han dicho eso, a mi mis alumnas y amigos cuando les sorprende. Y es brutal la sensación.

¿Te imaginas que la gente empieza a hablar de sentimientos abiertamente y de lo que duele a veces (y mucho) el amor? Porque muchas veces los pensamientos y emociones no están trabajadas, porque nadie no ha enseñado.

Creemos una cadena para ayudar a más gente:

Regala este libro a siete personas que creas que les puede ayudar.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

7.-

Haz fotos de alguna de las páginas subrayadas que más te hayan llamado la atención y publícalas en tus redes sociales etiquetando a @ligareninternet con el hashtag #ligaresguay

Si alguien quiere información mándale a la web www.experienciar.es/ligareninternet

Recomienda este libro a siete personas para que empiecen a cambiar sus vidas.

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

Y manda un mensaje a ligareninternet@experienciar.es con qué te ha parecido y te ha aportado este libro.

Estaré muy feliz de recibir tus comentarios, así como que lo dejes en el apartado del libro de Amazon. Para que así si te ha funcionado y mejorado tu vida, otras personas lo vean y mejoren la suya.

2.- Y además tengo un regalo único para ti.

Si quieres realmente conseguir cambios aún más profundamente y quieres atraer más aún a esa persona especial tienes un descuento especial en mi Programa PLIN.

Un programa que te hará vivir las relaciones y tu sexualidad de otra manera para ilusionarte y disfrutar.

Puedes ver toda la información en <https://experienciar.es/ilusion/>

Descuento para meter en el carrito ILUSIONYA de un 10%

Y un LoveBook especial para conocerte más y más a través de este libro, la guinda a un pastel lleno de amor para ti, para quererte y atraer a esa personal especial que tanto te mereces.

Y puedes descargarte más material de regalo que te he preparado en www.experienciar.es/descargasligareninternet

¡GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS!

E.5. NOTA PERSONAL PARA TI

Tu mente es una guionista de telenovelas de Óscar, y tú no eres tu mente.

Entrenar tu mente para que la lleves tú y no ella a ti, es la habilidad más grande que tienes que alcanzar para el éxito y la felicidad.

Activa tus pensamientos de poder con mucha positividad, creyendo y sintiéndolo.

Voy a ser muy dura en este punto pero si una formación es dura o cara imagínate la ignorancia.

Voy a inspirarte, persuadirte para que lo hagas, trataré de romperte esquemas para hacerte 10 veces más feliz, y darte claridad. Si quieres solo optimismo y ya está, no soy la persona que buscas. Pero si quieres cambios claros y permanentes, estás donde tienes que estar. Te voy a enseñar cómo se aprende el éxito. Y eso para poder enfrentarte a ti, cultivarte y crecer.

El mundo exterior es un reflejo del interior. Tú eres la raíz y tus resultados los frutos.

Tomando las riendas de tu vida tendrás la capacidad de elegir.

¿Y ahora qué?

Vas a tener que releer este libro una vez al mes, elige un día al mes, el 9, el 15... porque la repetición es la madre del aprendizaje. Confío plenamente en ti. Estoy orgullosa de ti. Enhorabuena lo has hecho, sigue adelante y mejora tu vida de verdad.

Vuelve a repasar una y otra vez hasta que hayas instaurado nuevas dinámicas de pensamiento de manera automática, cuando vuelvas a patrones anteriores, di basta, elige que pensar, asegúrate que puedes hacerlo que ya tienes todos los recursos para conseguirlo. Ahora a brillar de verdad.

Te deseo de corazón que te sirva toda esta información que he recopilado para ti, y estaré feliz de que, si te sirve, me lo cuentes en ligareninternet@experienciar.es

Te deseo que te quieran mucho, pero sobre todo que te quieras tú, que tengas claro qué quieres en tu vida y que hagas los cambios necesarios para conseguir lo que te propongas.

Eres un tesoro y solo te mereces querer mucho, ser feliz, hacer felices a otros con tu amor y que te adoren, así que... ¡a disfrutar de la vida y de la pasión! ¡Y gracias!

Mucho amor.

Joanna Ferrero Socias

P. D.: Te dejo aquí esta **lista Netloving de Spotify** : <http://bit.ly/netloving> hecha para ti , con música que te llene de buena energía. ¡Nada de penas y lamentos! ¡Arriba! ¡Vamooos!

E.6.- SOBRE LA AUTORA

Joanna Ferrero Socias. 9/10/1976

Emprendedora y empresaria intensa, clara y directa, introvertida y PAS. Con un estilo práctico y cálido, de mente abierta y transparente, se ha propuesto romper moldes y ser valiente aunque le cueste por su timidez.

Ha trabajado tanto con grandes empresas como con pequeñas, y escribe en el blog de Huffington post.

Quiere mejorar la sociedad haciendo de catalizadora de información para que todo el mundo esté más conectado con uno mismo y los demás, ya sea creando una red de colaboración o enseñando marketing combinado con bienestar mental y espiritual.

Joanna nacida en Tarragona, y criada en un pueblo de Valencia, L'Eliana vive ahora en Madrid con sus dos hijas y disfruta tanto de la ciudad como del Parque del Retiro que la ha visto renacer, como de la Sierra con amigos que le hace disfrutar, relajarse y reconectar.

La creadora de Experienciar. Speaker, Conectora, Escritora y Experta en estrategias de negocio online para conseguir sueños tanto personales como profesionales.

Con 3 métodos para vivir conectado contigo y el mundo en la abundancia:

1.- **“Slow Networking Efectivo”** consiguiendo contactos de calidad colaborando con otros a través de la Comunidad Mastermind Experienciar.

2.- **“Programa de emprendimiento online Experienciar”** PEOE para atraer abundancia tanto a tu vida profesional-empresarial como a tu vida personal.

3.- **“Método PLIN”** para ligar en internet para atraer a esa persona especial

*Ella acompaña con calidez, implicación y empatía. Da charlas de motivación e inspiración para hacer una sociedad mejor y más colaborativa con más **positividad**.*

Siempre ha estado vinculada al mundo de la organización de eventos. Ahora es empresaria y disfruta de este proyecto profesional y personal; y conciliar siendo madre. Es **superconectora**.

Se ha reinventado varias veces hasta que he conseguido hacer este traje empresarial a medida con éxito.

¡Te espero dentro! Será un placer para mi compartir todo lo aprendido para que aciertes rápido y tengas la vida que te mereces ya!

Si quieres saber más te estoy esperando en www.experienciar.es

Gracias, y mucho amor.

Smuak!!

Joanna.

Info Práctica de un vistazo:

- ligareninternet@experienciar.es
- Puedes ver toda la información sobre el curso online de la decepción a la Ilusión Programa PLIN en: <https://experienciar.es/ilusion/> Descuento a meter en el carrito ILUSIONYA de un 10%
- Si alguien quiere información mándale a la web www.experienciar.es/ligareninternet
- Y puedes descargarte más material de regalo que te he preparado en www.experienciar.es/descargasligareninternet
- Puedes comprar el libro “Estoy Harta de Ligar en Internet” y el workbook LOVEbook “Compendio de oruga a crisálida” en www.experienciar.es/shop o en Amazon.

E.7.- BIBLIOGRAFÍA

Libros:

- Seducción científica, de Leil Lowndes.
- Marte y Venus salen juntos, de John Gray.
- Por qué los hombres aman a las cabronas, de Sherry Argov
- 39 cafés y un desayuno, de Lidia Herbada.
- Empieza por los zapatos, de Andrea Amoretti.
- Los secretos de la Mente Millonaria, de T. Harv Eker.
- Cracking the Love Code, de Janet O'Neal.
- Data, a love story. How I cracked the online dating code to meet my match, de Amy Webb.
- Why him? Why her?, de Helen Fisher.
- Cómo atraer el amor, de Lain.
- Haz que todo hombre te quiera, de Marie Forleo
- Sex, Oh! mi revolución sexual, de Lyona.

Series:

- Cites, de TV3 en Amazon Prime.
- Divorce, en HBO.
- El Negocio, en HBO
- Cómo conocí a vuestra madre
- Sex and the city

YouTube:

- Sergio Fernández
- Borja Vilaseca
- África Bos
- Matthew Hussey
- Mario Luna

Instagram:

- Ilovecyclo
- Menstruita
- Mirandamakarof
- Lasrayadas
- Lavecinarubia
- Roygalan
- Codigonuevo
- Cuidandoenfemenino
- Livingwithchoco

- Eduardo Llamazares
- Miranda Makarof
- El mundo de Clo
- Caricias Emocionales

Apps estudiadas:

- AdoptaUnTío
- Hapnn
- Tinder

Información sobre los ciclos:

- Webs
 - Cyclo <https://ilovecyclo.com/>
 - Fucsia <https://www.fucsia.com>
 - Fernanda Romo <https://habiaunavezunamujer.com/>
 - Planned Parenthood <https://www.plannedparenthood.org/>
- Libro
 - Luna Roja, de Miranda Grey.
- Explicación básica sobre menstruación
 - <https://www.youtube.com/watch?v=kATsJud538U>
- Productividad cíclica / ciclos y productividad
 - <https://www.sencillezplena.com/productividad-ciclica/>
 - <https://www.psicologiyconsciencia.com/ciclo-menstrual-y-productividad/>
- Plantillas y ciclos lunares
 - <https://www.loretocontrerasherrera.com/comparto/>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SV06p0Bkj4k>
 - www.mujerciclica.com
 - <http://www.danzamedicina.net/mandala-da-lua/>
 - <https://www.calendario-365.es/luna/calendario-lunar.html>

Más info, artículos y recursos:

Sobre [el método](#) de Neil Strauss. <https://www.youtube.com/watch?v=C3T4Nx4hki0>

Para relaciones a distancia → Artículo de Código nuevo muy interesante: **«Sexo a distancia»**.

<https://www.codigonuevo.com/mileniales/follar-distancia-pasion-acabe>

«Ghosting, love bombing y otras formas de que te den calabazas en Tinder».

https://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/2018-07-23/ghosting-love-bombing-dar-calabazas-redes-sociales-whatsapp-apps-ligar-relaciones-pareja_1595165/

«Deja de estar pendiente del móvil y aliméntate tú».

<https://www.howtogettheguy.com/blog/how-to-stop-playing-the-waiting-game-with-men/>

Artículo de La Vanguardia en una entrevista a un doctor especialista en neuromarketing.

<https://www.lavanguardia.com/ciencia/20110110/54098614275/doctor-a-k-pradeep-el-95-de-las-decisiones-que-tomamos-se-gestan-en-el-subconsciente.html>

«Los hombres feministas follan mejor».

<https://www.codigonuevo.com/mileniales/razones-hombres-feministas-follan>

Los errores que cometes en Tinder

<https://www.codigonuevo.com/relaciones/errores-cometes-tindergrindr-matches-salgan>

Contenido

1. [ÍNDICE](#)