

A romantic close-up of a smiling woman and a man about to kiss. The woman is on the left, looking towards the man on the right. She has dark hair and is wearing a large, ornate earring and a necklace. The man is on the right, looking towards the woman. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with warm lighting.

O que faz um Homem
VOLTAR PARA VOCÊ!

Autoridade Feminina

© Todos os Direitos Reservados

Este material foi desenvolvido pelo Blog Autoridade Feminina. É proibido cópia ou distribuição deste conteúdo sem autorização prévia da autora. A não aceitação destes termos constitui-se crime de plágio pela Lei 9610 de 19 de fevereiro de 1998, estando sujeito às penalidades impostas.

SUMÁRIO

01	Para começo de papo...	04
02	Por que o “pra sempre”, sempre acaba?	05
03	E antes de acabar, o que faz o amor nascer?	08
04	Entendendo porque e como agir certo	12
05	Os principais ingredientes da reconquista	14
06	Saudade	15
07	Desejo	17
08	Paixão	19
09	Vínculo	22
10	Percepção de mudança	25
11	Desafio da conquista	26
12	Mensagem final	29
13	Artigos complementares	32
14	Redes Sociais	33

PARA COMEÇO DE PAPO...

Ah amiga, eu adoraria te dizer que todo fim de relacionamento tem volta, só que infelizmente não funciona assim. Maaaas, a boa notícia é que, na grande (*grande mesmo*) maioria das vezes, ainda dá pra consertar o que quebrou, ao invés de jogar fora de vez.

Essa notícia maravilhosa significa que: **Sim! Seu relacionamento ainda pode ter volta, e aquele homem ainda pode ser seu!**

Tem chances de dar certo de novo! Cabe a você decidir se preferirá continuar agindo errado e afastando ele de vez, ou se irá aprender e se esforçar para fazer o certo, aumentando suas chances reais de reatar com seu amor.

Existe muita, mas muita coisa que você pode fazer pelo seu relacionamento acabado, e que vai te ajudar a finalmente reconquistar seu amor de novo, fazendo com que a relação seja como você sempre sonhou... Mas isso requer mais que força de vontade, requer disciplina!

Para te ajudar nesta tarefa, resolvi te dar um pontapé inicial. Vou te explicar agora, detalhadamente, **o que faz um homem voltar para você** (*na grande maioria dos casos*) e que atitudes você pode (*e deve*) tomar para que isso aconteça.

Se você já fez besteira, agiu errado, correu atrás, se humilhou, se desvalorizou, foi orgulhosa demais, foi arrogante, ou quaisquer outras atitudes negativas, que só ajudaram a estragar ainda mais as coisas; fique calma! Mesmo assim ainda há chances de ter jeito!

A questão aqui é: Está disposta a fazer o que for preciso para ter este homem de volta? Está disposta a passar por cima do seu orgulho, a controlar a ansiedade de ir atrás, e a ter paciência para colher os resultados positivos?

Vai se permitir parar de fazer besteira, agindo por impulso, afastando cada vez mais ele de você, e finalmente colocar a cabeça no lugar e agir com sensatez?

Não posso te obrigar a seguir o caminho que indico! Posso apenas te alertar, pois conheço os caminhos que você trilhou, e sei que eles não funcionam!

No final, só depende de você. As orientações são minhas, mas a escolha é sua! Vai encarar o desafio?

POR QUE O “PRA SEMPRE” SEMPRE ACABA?

Se você me acompanha no [blog Autoridade Feminina](http://blog.AutoridadeFeminina.com.br), já aprendeu que muitas são as razões para que um relacionamento chegue ao fim... A culpa pode ser dele, sua, ou de ambos; e o que era “*pra sempre*” pode mesmo acabar.

Mas isso não é regra!

Quem disse que o “*pra sempre*” **sempre** acaba? Certo que os relacionamentos hoje em dia não duram uma estação, mas sábios conselhos antigos ainda são seguidos por alguns casais (e apesar de raro, ainda vemos casais que envelhecem juntos).

Um destes conselhos sábios diz que quando as coisas quebram, não devemos necessariamente jogar fora, mas sim colher os cacos e tentar consertar o estrago.

Nem sempre conseguimos enxergar com clareza quando o amor está prestes a quebrar, mas quase sempre quando

percebemos, fingimos não enxergar (*ou escolhemos não enxergar*), e não buscamos resolver antes que tudo estrague...

Na verdade, preferimos “*empurrar com a barriga*”, esperando que um dia, por milagre, tudo melhore.

O que acontece a seguir é que se torna sempre mais fácil culpar o outro e simplesmente jogar fora, ao invés do trabalho de tentar consertar.

- “Ele não me dava atenção”;
- “Ele saía demais”;
- “Ele era muito ciumento”;
- “Ele não me ajudava em casa”;
- “Ele não era romântico”;
- “Ele queria estar sempre com os amigos”;
- “Ele só queria saber de futebol”;
- “Ele me provocava”.

Ele, ele, ele...

Mas e você? Qual sua parcela de culpa nisso tudo? Onde você também errou? Onde você contribuiu para o erro dele?

Na cabeça dele, passam-se os mesmos pensamentos sobre você, e dificilmente ele vai parar e admitir onde errou.

Os dois só fazem isso quando realmente percebem o que perderam, e que provavelmente não terá volta. Só se dão conta do que abriram mão, quando escondem o próprio ego.

Um relacionamento não sobrevive bem onde um depende do outro. É uma relação parasitária, onde um dos dois passa a ser responsável pelo bem estar da relação, e pela felicidade do parceiro. Olha o tamanho dessa responsabilidade! Sabe lá o que é se sentir responsável por fazer alguém feliz?

Os dois precisam se sentir completos, felizes consigo mesmos, para só então compartilhar deste bem estar com alguém. Sem cobrança por atenção, por carinho, por demonstrações de amor excessivas, sem ciúme, sem medo...

Do mesmo modo, no período em que estamos apaixonados, nosso corpo e mente estão inundados por substâncias químicas que atrapalham nossos sentidos.

Nos apaixonamos por uma imagem criada pelo nosso cérebro, que nem sempre condiz com a realidade. Vemos tudo mais lindo, achamos o outro perfeito, não enxergamos defeitos, e muito menos raciocinamos se devemos ou não nos envolver.

Eis que quando o período da paixão passa, e os hormônios e neurotransmissores diminuem, estes efeitos vão ficando de lado e dando lugar à realidade: passamos a ver o outro como ele é: com qualidades e muitos, muuuitos defeitos.

Isso aumenta quando os dois moram juntos. De repente parece que aquele príncipe encantado vira sapo, e que em nada combina com você. Vocês são diferentes, têm hábitos e preferências diferentes, estilos diferentes, e o principal: bagagem de vida completamente diferentes!

Não há um diálogo onde possam se conhecer melhor, compartilhar os problemas, entender as falhas e consertá-las!

Quando você perde a capacidade de empatia, de se colocar no lugar do outro, de tentar entender a realidade dele, de buscar compreender porque ele age como age, e como lidar com isso; você está deixando de lado um dos principais ingredientes que mantém o amor vivo a longo prazo!

Em sumo: Há pequenas situações cotidianas, mal entendidos, frustrações por esperar algo e não obter, decepções por acreditar que seria diferente, falta de diálogo, e uma série de emoções mal resolvidas, que quando acumuladas chegam ao seu limite e resultam no começo da destruição do amor.

Mas nem sempre o amor acaba como você pensa... Às vezes ele só adormece e fica esperando um estímulo para retornar.

O problema é que as vezes ele espera tanto sem obter nenhuma resposta, que finalmente acaba adormecendo de vez, e acordando no encontro de uma nova pessoa...



* Você pode entender mais sobre essas diferenças entre homens, mulheres e suas mentes, no curso: [Decifrando a Mente Masculina](#), lá no Blog.

E ANTES DE ACABAR, O QUE FAZ O AMOR NASCER?

Você, mais do que ninguém, sabe exatamente porque seu relacionamento chegou ao fim.

Salvo as exceções onde o problema realmente era algo com ele (*que queria terminar mas era covarde para deixar claro esse desejo*), sempre existem pequenos sinais que dão indício de que algo não vai bem. Como falamos anteriormente: talvez você saiba, **mas finge não ver**.

Mas e se falarmos de como nasce o amor? Disso você provavelmente não entende!

Nós, seres humanos, não conseguimos descobrir ainda o significado e sentido desse maravilhoso sentimento. Também não nos damos conta exatamente de como ele nasce e se desenvolve.

Normalmente não percebemos com tamanha exatidão porque quando amamos, praticamente funcionamos no piloto automático, sem perceber exatamente o que está acontecendo ao nosso redor, e dentro de nós mesmos.

O utópico “*amor à primeira vista*” (que eu considero ser *paixão à primeira vista e não amor*), assim como o amor materno, surge de mecanismos que não sabemos bem como explicar (o amor materno, principalmente).

O que sabemos é que a sensação forte de amar alguém, nos domina por completo através da mistura de emoções que nos causa.

Por outro lado, se pensarmos em amor que se desenvolve entre duas pessoas (não esse que “nasce” *repentinamente, como em uma troca de olhares*), existe certas características envolvidas nesse processo, que aparentemente parecem os típicos e detestáveis joguinhos de conquista, mas que no fundo da nossa mente estão nos despertando sensações impossíveis de serem ignoradas.

Para alguém que vê de fora, pode parecer uma grande bobagem, e absolutamente desnecessário, esse papo de “*ser difícil*”, “*deixar o homem correr atrás*”, “*ser indiferente*”, e outras técnicas mais que conhecemos no jogo da conquista.

Porém, basta conhecer um pouco sobre o funcionamento da mente, para saber que tais joguinhos têm imenso poder de persuasão sobre nós, influenciando até mesmo a forma como nos comportamos e as atitudes que tomamos.

Parece sério? Acredite: realmente é!

Jogos de conquista nada mais são que jogos mentais, que utilizam de expressões, linguagem corporal, palavras e

atitudes, para gerar na outra pessoa o tipo de comportamento que esperamos.

O amor (que funciona exatamente como uma droga no seu cérebro), é o mais forte jogo mental emocional a que podemos ser expostos. É possível desenvolver uma de suas facetas (a paixão) de forma completamente forte em uma outra pessoa.

Isso não significa que vá funcionar em 100% das vezes, mas significa que, **utilizando as estratégias certas**, as chances de despertar esse sentimento em outra pessoa são altíssimas! E o oposto também é verdade: usando estratégias ineficazes, as chances de acabar com esse sentimento também são grandes (*por isso quanto mais burrada você faz por não conseguir controlar sua ansiedade, maiores as chances de afastar seu amor de vez!*).

Para simplificar as coisas, existem 3 fatores que fazem com que duas pessoas se apaixonem:

- **Desejo;**
- **Paixão;**
- **Vínculo.**

Cada fator desse corresponde a uma etapa no caminho até o amor. Tente lembrar de quando você e seu ex (*que com muita fé e força de vontade voltará a ser atual*) se conheceram. Se você observar bem, vocês dois passaram pelas três fases citadas acima.

Duas pessoas se conhecem, sentem algo que não conseguem explicar, mas que vem acompanhado de uma vontade incontrolável de ficar perto da outra pessoa. **Isso é atração.**

Quanto mais tempo dedicam pensando no outro, imaginando-se com ele, imaginando o beijo dele, o sexo com ele, mais aumenta a vontade de ter tudo isso, e de fazer qualquer coisa para conseguir. **Isso é desejo.**

Os dois começam a sair juntos, namoram, se divertem, conhecem mais sobre o outro, encontram características em

comum, e sentem como se já se conhecessem há anos, e pudessem confiar plenamente no outro. **Isso é vínculo.**

A união dessas três características, na dose certa, no momento certo, e no prazo certo, geram paixão e reacendem o amor de um casal afastado.

Todas as características que vimos no tópico anterior, são destruidoras de atração, desejo e vínculo, e quase sempre essa destruição é a responsável por dar um fim ao seu relacionamento.

- Brigas, ciúmes, discussões bobas, insegurança, desconfiança, baixa estima... Não geram atração.
- Desleixo, falta de amor próprio, desvalorização, vitimização, comparação... Não geram desejo.
- Cobranças, agressividade, aprisionamento, culpa, arrogância, dupla personalidade... Não geram vínculo.

Percebe como destruimos o amor aos poucos? Percebe como conhecer um pouco mais de “joguinhos mentais”, da mente masculina, e da **sua própria mente**, pode te ajudar a evitar que situações desnecessárias acabem com o amor?

Você precisa entender que as coisas não acontecem por acaso! Não foi por acaso que ele te deixou, e não será por acaso que ele voltará!

Aliás, existem técnicas eficientes para saber lidar com um homem e um relacionamento, não permitindo que o amor acabe aos poucos - *mas infelizmente poucas mulheres praticam!*

Não quero dizer que você é a única responsável por tudo ter dado errado; mas sim que, se ambos têm um papel dentro da relação, cabe também a você cumprir o seu – *e como este blog é feminino, bem, nos resta falar do **nosso** papel, certo?!*

Além do mas, se você quer este homem de volta (*e pior: se ele partiu por sua culpa*), então assumo todos os riscos por

querer reacender a chama do amor de vocês. Faça o que for preciso, independente dele fazer a parte dele ou não.

ENTENDENDO (FINALMENTE) PORQUE E COMO AGIR CERTO

Enquanto eu escrevo e você lê, com certeza sua mente trouxe à tona diversas sensações e lembranças do que têm acontecido na sua vida. Independente se são boas ou ruins, quero que você, por favor, não se culpe.

Entender seu erro, aceitá-lo, e buscar corrigi-lo, deve ser o suficiente para não repeti-lo (*não seja burra hein*), e a intenção disso tudo **não é te fazer se sentir culpada!**

Você não sabia! Você apenas seguia seus impulsos, os conselhos das amigas, as dicas que leu nas revistas e sites de fofoca... Não é sua culpa ter errado, mas será sua culpa se permanecer no erro!

O sentimento de culpa é horrível e paralisante. Por favor perdoe-se e foque em agir certo agora.

Acredito que a esta altura suas ideias estão um pouco mais claras sobre o que não deve ser repetido, e o que deve ser focado. A partir de agora sua missão é despertar no seu ex as três etapas da paixão **de novo** (afinal, você conseguiu uma vez, o que te impede de repetir essa conquista né?).

E para isso é preciso entender alguns pontos básicos que estão envolvidos neste processo.

Comece deixando tudo para trás. Esqueça o que aconteceu, o que você queria ter de volta, como tudo se perdeu, as dúvidas do porque ele se foi, e foque em começar tudo do zero.

Exatamente!

Faça de conta que esta é a primeira vez que irá conquistar esse homem, e vamos definitivamente começar a agir como se nunca tivessem sido um casal.

Sim, eu sei que na prática isso não é assim tão fácil – na verdade é praticamente impossível! Mas a intenção não é apagar da sua mente os momentos vividos neste relacionamento (*até porque você precisará lembrar deles!*), mas sim, tirar da sua mente o foco de que tudo precisa voltar a ser como era antes...

Ora, mas como era antes não deu certo por muito tempo, afinal, aí está você marcada com um belo pé na bunda! Certo? Certo! (*concorde, vamos!*). :D

Logo, o que te sobra é **agir de forma diferente**. Esperar que dessa vez comecem do zero, apagando todos os traumas, memórias ruins, e coisas que não deram certo da primeira vez (*ou sabe-se lá quantas outras vezes*).

Não dá para construir uma casa sólida em uma estrutura instável! Vocês precisam jogar fora toda a dor vivida, todas as discussões, todos os traumas e ofensas, para que finalmente comecem com a alma limpa – *e com o compromisso de que dessa vez, farão dar certo!*

Então, por mais que tenham tido momentos incríveis e que você sinta o vazio de que nunca mais viverá, que nada será como antes, anime-se! Agora você tem a chance de poder fazer ser ainda melhor!

Estou te dando os passos do caminho. E posso te garantir: de todos os caminhos que percorri e que acompanhei, este é o único com chances de sucesso!

Quero que pense comigo: O **não** você já tem, certo? Então vamos em busca do **sim**! O que você tem a perder?

Vamos lá!

OS PRINCIPAIS INGREDIENTES DA RECONQUISTA

Ok, já trabalhamos uma parte motivacional, você já começou a entender tecnicamente como as coisas funcionam (*eu espero que sim!*), então vamos detalhar um pouco mais os ingredientes considerados essenciais e extremamente necessários para **fazer com que seu ex queira voltar para você!**

Infelizmente um material em texto é limitado para que eu te explique todo o funcionamento do processo... E aliás, o Pedro Henrique já fez isso perfeitamente bem e em mínimos detalhes quando criou o curso **A Fórmula da Reconquista** né! (*no fim do ebook deixo um link para você saber mais*).

Mas eu realmente quero te ajudar a entender um pouco mais sobre como as coisas funcionam, e que não será por acaso, ou por uma mãozinha de Santo Antônio, ou por alguma simpatia mística, que você conseguirá ter seu amor de volta (*infelizmente...*).

As pessoas têm **livre arbítrio**! E ele só vai voltar para você se ele quiser. Essa é a verdade (*dolorosa, mas verdade*).

Portanto, sua tarefa será convencê-lo de que voltar com você será a melhor coisa que ele fará na vida! E para isso

vai ser preciso estratégia, motivação e paciência! Sem isso as chances reduzem bastante.

E como você já fez besteira demais né mocinha (*rum!*), quero evitar que acabe de vez com as chances que ainda te restam. Por isso me comprometi contigo a produzir materiais que te ajudassem nessa missão. Eu quero te ver feliz porque gente feliz me deixa feliz! :D

Então miga, fica feliz! Porque seguindo essas dicas você terá 99% de chances de ter esse homem de volta aos seus pés, ainda mais apaixonado que antes (*99, porque aquele 1% é vagabundo mesmo e não volta*).

Bora lá analisar 6 tópicos que eu separei como essencialmente ultra power mega blaster importantes para trazer esse homem de volta pro lugar dele (*que é ao seu lado, óbvio!*).

SAUDADE...

“*Ê tempo bão...*”, olhando pro nada, e com aquele sorrisinho de canto de boca, como quem sonha acordado. Essas devem ser as reações que ele tem ao pensar em você!

Maaaaas provavelmente, a esta altura, não é isso que acontece! Ou, nos raros momentos em que acontece, um pensamento de como você era carente, reclamona, insegura, chata, um verdadeiro pé no saco, logo vêm à mente e ele muda o pensamento para outra coisa.

A saudade é um ingrediente vital para fazer seu ex correr atrás de você! Mas o problema da saudade é que ela não apaga os maus momentos e as más recordações. Quem sente saudade lembra de um momento bom, mas

dependendo do estrago emocional, logo lembra de características ruins – *e quase sempre das que levaram ao fim do relacionamento.*

Portanto, sua missão número um é fazer ele sentir saudade de você, mas uma **saudade positiva!**

Quando sempre falo para você sumir 7, 15, 30, 60 dias (*dependendo do estrago de cada caso*), é uma das estratégias para gerar saudade.

Você já sabe que não sentimos saudade de quem está perto! Sentimos saudade de quem não vemos, de quem está longe, de quem nunca mais conversamos... Queremos o que está fora do nosso alcance, afinal, o que já temos, já temos. Ora mais.

Você precisa mudar sua imagem na mente deste homem!

Lembre-se de quando se conheceram e começaram a namorar. Lembre-se de como se davam bem, de como ele era louco por você, de como fazia tudo para chamar sua atenção e estar por perto...

É essa sensação que você precisa reativar na mente dele! Precisa fazê-lo olhar para você e sentir tudo isso de novo, e com mais intensidade ainda!

Nesse momento sua imagem na mente dele é negativa, e ele não vai querer ficar lembrando de você e sentindo a dor de tudo que aconteceu. Logo, ele evita lembrar o que houve – *e isso significa evitar lembrar de você também.*

Portanto, quando você some, está dando um tempo para amenizar esses sentimentos negativos. Não significa que você vai ficar sumida eternamente, esperando que ele venha. **Existe um prazo para esse sumiço!**

Se em determinado período ele vem, maravilha! Se não, é sua missão ter paciência para esperar o prazo acabar, e serenidade para saber como entrar em contato da forma certa – que já adianta: não é se humilhando, ligando,

mandando mensagem, passando na porta da casa dele, frequentando os lugares que ele gosta de ir, ou ligando privado apenas para ouvir a voz do cristão.

Pelo amor de Deus usa essa cabeça! Não faz isso! Não funciona! E digo mais: independente da sua intenção (*que eu sei que não é simplesmente ser amiga dele ou apenas pegar um objeto seu na casa dele*), agir dessas formas só fará com que ele entenda que você está desesperadamente perseguindo ele, e querendo definitivamente **prendê-lo de novo**.

E aí, adivinhe só o que acontece: ele corre! Ele some, ele foge, ele te trata mal, ele te ignora... E nem vou citar mais porque tenho certeza que você vivenciou uma (*ou todas*) essas sensações.

DESEJO...

Certo, você tomou as atitudes certas, seguiu o plano direitinho, e fez com que ele começasse a sentir sua falta.

Independentemente dele ter vindo atrás (*que na maioria dos casos acontece*), ou de você ter estabelecido o contato (*do jeito certo, que fique claro*), o primeiro passo para a reconquista foi dado: **você está conseguindo fazer ele sentir saudade!**

E essa saudade é positiva! Saudade de conversar contigo, de te ver, de te beijar, de ficar junto... Suas atitudes corretas começaram a apagar aquela imagem negativa que ele formou a seu respeito, e agora ele começa a enxergar a mulher por quem se apaixonou antes.

O segundo ponto extremamente importante nesse momento, é começar a gerar atração, desejo!

É muito lindo ele sentindo saudade, te dizendo coisas bonitas, falando indiretas que te fazem pensar que ele quer voltar (*quando ele ainda não sabe disso e está apenas jogando com você para ver sua reação*)...

Mas essa saudade toda sem atração, não vai passar do nível da vontade de estar com você.

Vou explicar melhor: Sabe aquela pessoa com quem você adora conversar, que te faz rir, te deixa bem, e que você se acostumou a estar sempre falando com ela? Pois bem, essa é você após gerar saudade nele.

Mas pense mais um pouco... As boas sensações de estar com essa pessoa, conversando e se distraindo, são suficientes para que você não consiga dormir à noite pensando nela? Pensando em quando a verá novamente? Checando loucamente o WhatsApp para ver se ela aparece?

Não né?!

O mesmo acontece com ele se você não souber gerar desejo!

Você passará a ser apenas uma excelente companhia, que causa bem estar, mas que é **só mais uma** como outras que também estão na vida dele.

E menina, chegar nesse ponto é ainda mais perigoso do que estar na fase de raiva, onde ele mal olha na sua cara!

E afirmo isso porque o oposto do amor não é o ódio, é a **indiferença**! Se ele está com raiva de você, ótimo! Ainda dá para resolver.

Mas se ele se torna indiferente a você, como quem realmente não se importa mais, ou passa a te ver como uma companhia amiga... Aí sim nós começamos a ter um problema!

A atração é um sentimento de ver o outro como alguém irresistível, que literalmente te atrai. Você não consegue parar de pensar, de querer ver, de querer tocar, estar junto... Você deseja o outro! E o lado bom é que necessariamente você não entende porque está se sentindo assim, e não consegue desfazer essa sensação e parar de se sentir atraído de uma hora para outra...

Logo, a atração, o desejo, não acontecem com quem desprezamos ou vemos apenas como amigos. Desejo acontece com pessoas atraentes – *e não atraentes no sentido de bonitas, mas especialmente no sentido de pessoas que sabem como atrair alguém.*

Portanto, para ter seu ex de volta aos seus pés, despertar atração nele é **obrigatório!** Trate de começar esse plano imediatamente!

PAIXÃO...

Vamos ao terceiro ingrediente absolutamente necessário para reconquistar seu ex: **despertar a paixão!**

Como vimos acima, há um processo pelo qual você deve guiar seu ex amor. Etapas que ele deve passar e cumprir com sucesso, até finalmente sentir que precisa urgentemente voltar com você.

Uma etapa precisa da outra, e é preciso paciência para desenvolver todas elas no seu devido tempo – sem apressar ou atropelar as coisas!

Isso significa que, se você desperta saudade e desejo, mas não deixa claro para ele que você é uma **mulher para se relacionar**, esse *lance* tem grandes chances de virar uma *friend zone* (ou zona do amigo).

Precisa despertar paixão nele! Fazê-lo se sentir mais do que atraído sexualmente por você, e sim apaixonado!

Sim, a atração é muito importante para trazê-lo até você, mas e depois que ele chegar, como fica? Ele começa a te procurar, vocês começam a se entender de novo, mas não passa de bons papos no WhatsApp.

Todos os dias você permanece disponível quando ele te chama para conversar. A todo o momento você está disposta a ouvi-lo, atendê-lo, dar conselhos, sorrir junto... As coisas já estão bem melhores nesse nível, mas ainda não é o suficiente para tê-lo de volta!

A zona do amigo é quando você continua apaixonada por ele, mas ele só te vê como amiga e nada mais... E adivinhe quem está fazendo ele achar isso?

Acertou se disse que são **suas atitudes!**

Essa coisa de disponibilidade excessiva pode colocar tudo a perder! Esse seu medo de não ficar disponível e ele sumir, pode ser justamente a causa que te impede de tê-lo de volta!

Veja bem: você está sempre ali, ele te tem como amiga, vocês se divertem, ficam altas horas papeando, e para piorar, você pode até estar aceitando convites dele para sair com frequência (e com direito a sexo no fim da noite).

Me diga: qual a vantagem que ele tem em voltar com você?

Ele já te tem como amiga, e já te tem como amante (*se estiver saindo com ele e caindo naquele papo de “vamos ver no que vai dar”*).

E ainda por cima ele tem o melhor de tudo: a **solteirice!** Pode curtir você e todas as demais mulheres que ele quiser! Olha que maravilha você está proporcionando!

Então presta atenção menina, fica esperta! Ser amiga demais, fazer favores, estar sempre perto, conversar direto, ser ombro amigo... Vai te fazer ser apenas a amiga!

E aceitar *ficar sem compromisso, ir com calma para ver no que dá, dar tempo ao tempo e ir aproveitando...* vai te fazer ser lanche: aquela que ele come quando quer!

Ah, desculpa, falei mesmo!

Ele tá levando a coisa pra amizade? Então não fique tão disponível. Aprenda como mostrar que você é mulher, que quer se sentir desejada (*não apenas sexualmente*), e que não será a ex-amiga que ele está querendo.

E por quê? Porque ele não vai recusar sexo contigo, tá louca? Se ele perceber que é isso que você quer, ele fará e dirá tudo que precisa para te convencer de que vai voltar com você, mas que podem ir curtindo até lá...

Já sabe o que você vai virar né?

Não caia nessa! Por mais que o medo te diga que se recusar ele vai sumir, **eu te garanto:** não é a cabeça de cima dele que está pensando!

É outro órgão cheio de vontades próprias! E esse órgão quer mais é que você se dane, pois quanto mais solteiro ele for, mais mulheres ele terá.

Fique atenta para saber identificar os sinais de que ele está se apaixonando de novo por você.

É importante saber identificar isso para definir se o que está rolando é apenas amizade com interesse sexual, ou paixão de verdade.

Tenha paciência, siga o plano, e faça o que for preciso para aguentar até que ele comece a pensar com a cabeça de cima. E isso começa a acontecer no próximo passo...

VÍNCULO...

Finalmente! Chegando até esta etapa, você já foi forte o suficiente para ter a paciência que 90% das mulheres não têm, e agora estará mais perto de colher os frutos do seu esforço: **conseguir ter seu amado de volta!**

O vínculo é o que faz um homem pensar: *“Dane-se! Eu quero me amarrar pelo resto da vida a essa mulher!”*.

Vínculo é um laço forte, criado além da ação de puros hormônios no cérebro. Desenvolver um vínculo com alguém pode ser tão poderoso a ponto de unir duas pessoas pelo resto de suas vidas.

Quando você consegue levar seu ex ao estado de reviver o vínculo que vocês tinham antes, e criar novos vínculos ainda mais fortes, **esse homem volta para você!**

Não adianta tentar fazer um homem voltar para você apelando para a razão dele!

A pior coisa que você faz é tentar convencê-lo do porque ele deve voltar, fazer juras e promessas de mudança, e usar a razão para mostrar que essa é a melhor escolha: ficar contigo.

Não funciona assim! Se ele for usar a razão para decidir, a última coisa que vai escolher é querer ficar preso a uma

só mulher, longe dos amigos, da farra, da liberdade, e do harém de mulher que está disponível por aí.

Homens resolvem se relacionar quando encontram mais vantagens em ficar com você, do que em ficar solteiro. Mas isso acontece em um nível emocional. Não é que necessariamente ele pare e se questione:

“Hmm... Ela é sexy. Ah, mas a vizinha do 302 também. Hmm... Mas ela é divertida. Ah, mas o Whindersson Nunes também é... Hmm... Mas ela me entende e apoia! Ah, mas tem psicólogo pra isso! Hmm... Mas o sexo com ela é incrível! Ah, para de ser otário! Olha o tanto de mulher solteira pra você comer à vontade porra!”

Ele até pode refletir rapidamente sobre isso, mas já estará decidido a ficar contigo. E essa decisão ocorre porque um vínculo foi gerado.

Ele descobriu que têm muitas coisas em comum com você, que estar ao seu lado é maravilhoso, que com você ele se sente o cara mais incrível do universo, e que ao seu lado a vida é simplesmente muito, mas muuuito melhor (*mesmo sem ter a mesma amada liberdade*).

Resumindo: *“Se eu perder essa mulher, nunca mais encontrarei outra igual! Não posso deixar ela ir!”*.

Do mesmo modo, usar a emoção de forma errada e descontrolada, como chorar, espernear, fazer drama, ameaçar se matar... é péssimo!

Se ele voltar, foi por pura pena/medo, e pode ter certeza que em breve ele te deixa, foge, ou vive infeliz ao seu lado (*quase sempre te traindo*).

É isso que você quer? Que ele volte por pena? É esse o futuro que deseja? Ter alguém ao seu lado que ficou à força, que não te ama, e que te trai descaradamente?

Espero sinceramente que tenha respondido “**não**”, ou ao final dessa leitura eu vou te recomendar um psicólogo, pois você tem sérios problemas mentais!

Então miga, gera vínculo com esse homem! Reacende a chama que ainda está adormecida. Faz os olhos dele brilharem de novo só de ouvir seu nome! Faz ele ver que vocês dois foram feitos um para o outro.

Quando um vínculo forte é gerado, o amor vem logo em seguida. Diria que o vínculo abre a porta para o amor entrar, e se ele for quebrado, o amor escapa.

Vocês foram destruindo seus vínculos aos poucos, até olharem um para o outro e não entenderem mais porque escolheram ficar juntos. Ou ainda, enxergar que poderia dar certo, mas achar que não dá mais tempo de fortalecer isso.

Mas dá. **Sempre dá.** Você sempre tem uma chance, basta saber usá-la com sabedoria. Não desperdice!



* Veja mais sobre atração, desejo, e vínculo [neste post aqui.](#)

PERCEPÇÃO DE MUDANÇA...

Ok, tudo ótimo, todas as fases concluídas com sucesso, mas nada vai mudar se após tanto esforço e dedicação da sua parte para convencê-lo de que deve voltar contigo, você não mudar!

Se em algum momento durante a jornada da reconquista, ele perceber que tudo não passa de uma encenação, de um papel que você está fazendo; e que você não mudou coisa nenhuma (*para o caso das mulheres chatas, reclamonas, ciumentas, possessivas, etc.*), ele cai fora!

E o pior: depois de perder a confiança dele pela segunda vez, dificilmente, mas muito dificilmente, você a terá de volta. Ia ser preciso refazer toda a trajetória com muito mais elaboração – *afinal, ele já sabe o que esperar*. E no fim, seria **uma causa quase perdida**.

Só tem uma solução para você: **realmente mudar!** Não assuma um papel que não conseguirá manter.

Se você foi quem estragou a relação, com ciúmes, insegurança, possessividade, agressividade, ou qualquer outro motivo que fez ele perder o encanto por você, é sua obrigação tentar mudar e ser alguém melhor se quiser ter este homem de volta!

O erro foi seu. Por mais que ele tenha contribuído, mas você errou, e é você que o quer ao seu lado. Admita suas falhas!

Mudar para melhor faz bem. Entrar em um novo relacionamento como uma mulher completa, segura, feliz, bem resolvida, madura, é a chave principal para fazer este homem nunca mais querer sair do seu lado.

Fingir mudança é passageiro. Se você for uma excelente atriz 24 horas por dia, então vai lá, tenta. Mas para mulheres normais, na primeira oportunidade, no primeiro teste que ele fizer com você, tudo cai por água abaixo!

Lá se vai aquela mulher maravilhosa e tão diferente que ele estava conhecendo. Era tudo fachada. Consegue imaginar a decepção e frustração que você vai causar nele? Em alguns casos que acompanhei, o cara nem quis mais se envolver com ninguém por longo tempo!

Não engane a ele, e não engane a si mesma. A mudança a que me refiro não deve ser por ele, deve ser por você! Você deve querer ser melhor, se amar mais, se fazer feliz, se sentir completa e menos dependente de alguém. Por você, não por ele.

Experimente na fase do sumiço, tirar esse tempo para cuidar de você, do seu bem estar... Para refletir sobre seus erros, tentar mudar, e fazer por você as coisas que esperava que ele fizesse. Sair, curtir a vida, se presentear, provar que se ama, dar atenção a si mesma, fazer coisas que gosta.

Aproveite sua companhia! Ela é incrível!

DESAFIO DA CONQUISTA!

Por fim, e não menos importante (*não mesmo*), preciso te relembrar sobre aquele aspecto inconsciente da mente masculina, que faz com que os homens te desejem em dobro: correr atrás de você! :D

Tá, não correr no sentido de se humilhar (*se bem que alguns fazem isso e dane-se*), mas correr atrás no sentido de se esforçar para te conquistar.

Deixe esse infeliz ter um pouco de diversão e aventura! Não deixa na cara que você está louca, desesperada, para ter esse homem de volta!

Se ele estivesse se arrastando aos seus pés (*como muitos fizeram durante sua vida, tenho certeza*) você não estaria tão desesperada por ele. Ele sumiu, te ignorou, talvez até te tratou mal, e olha que maravilha: só aumentou seu interesse!

Então porque tu acha que se sumir, e deixar ele se esforçar um pouco, esse homem vai te esquecer, criatura?

Não vai! **Pelo contrário!**

É na sua ausência que as ideias começam a se ajustar. Já falamos disso. Se em 30 dias o cara te esquece e te troca por outra, das duas uma: ou é fingimento e provocação, ou ele não te amava mais mesmo!

Ninguém supera um grande amor em 30 dias assim, do nada!

Faça sua parte, mas **não exagere na dose**. Não deixe tudo tão explícito. Deixe ele ter o gostinho de achar que é ele que está te seduzindo de novo.

Vai chegar uma fase da reconquista, em que vocês vão começar a conversar mais, a sugerir programas, a sair juntos... Nesses momentos, vez ou outra, deixe que ele tome as rédeas da situação: que escolha o local, que te chame pra conversar, que se esforce por sua atenção e seu tempo.

É muito melhor que ele se esforce para conquistar você, do que perceber que você ainda é dele (*arreada os quatro pneus*), e que ele pode tentar conquistar outra, que está oferecendo mais desafio mental.

Se você não atíça a imaginação dele, e faz ele sentir vontade de correr atrás, pode ter certeza que terá outra fazendo isso.

Pronto, falei de novo!

Conquistar é importante para um homem! Quando chegarem na fase de reconstruir confiança, atração, desejo, deixe que ele possa expor isso.

Não é porque você o quer de volta que precisa estar de bandeja para ele!

Um exemplo é quando você entra no ritmo de conversar com ele frequentemente. Digamos que passem 3 dias conversando, quase sempre no mesmo horário. Você meio que começa a gerar um padrão na mente dele de te encontrar disponível naquele momento. Inconscientemente ele começa a esperar por isso, e a se sentir convencido **(principalmente se é você que chama)**.

Mas aí vem o pulo do gato: você quebra o padrão! No dia 4 você some, desliga o celular, e só entra no WhatsApp no dia seguinte, em um horário que ele não espera.

Esse seu pequeno gesto se tornou um mini desafio para ele: “*Ué, cadê ela?*”. Ele se questiona, ele fiscaliza, ele tenta achar respostas, e quanto mais ele pensa, mais ele se envolve.

A mesma coisa acontece se você recusa um convite, se sai primeiro de uma conversa... Basta estabelecer um padrão e quebrar em seguida, e você terá lançado um desafio.

Do mesmo modo que, quando estavam namorando, você poderia facilmente dizer algo que gostaria de fazer/experimentar/sentir/provar, e ele se desdobraria em dois para te dar isso.

Claro, o ego dele não quer aceitar ser rejeitado, nem mesmo por um instante, e em algum momento ele pode ser indiferente, ficar com raiva, ser arrogante...

Não passa de uma reação inconsciente por estar começando a correr atrás de você, mesmo sem querer/perceber (*ainda*).

Ao mesmo tempo, isso se torna um teste mental para ver como você vai reagir (*se pede desculpas, se volta a se desdobrar pela atenção dele, etc.*).

Ai, ai... **Os homens são previsíveis.** Toda mulher deveria entender isso. Comece a identificar os padrões dele e verá que não são complicados como parecem! ;)

MENSAGEM FINAL...

Realmente não posso garantir que seu ex vai voltar para você hoje, amanhã, depois de um mês, ou um dia na vida, só porque você aplica essas técnicas. E não posso garantir isso por um simples motivo: livre arbítrio.

Não dá para obrigar uma pessoa a querer ficar com você! Não existe fórmula para isso (*graças a Deus, já imaginou o estrago que poderia ser?*).

Mas eu te garanto: já acompanhei centenas de casos, já vivi fins de relacionamentos, e o melhor caminho que conheço, e que vejo ter chances de funcionar, é este que estou te ensinando.

Com esse caminho você não vai conseguir obrigá-lo a voltar, mas tomará as atitudes certas para convencê-lo de que esta pode ser a melhor escolha dele.

E se houver 1% de chance que seja dele ainda te querer de volta, pode ter certeza que é este caminho que te fará alcançar.

Por este motivo, e por ver de perto tanta burrada que as mulheres fazem, achando que estão agindo certo (*quando na verdade estão colocando tudo a perder e acabando com esse 1%*), é que escrevo artigos que tentem abrir sua cabeça, e também divulgo o **[Curso Fórmula da Reconquista](#)**.

De todas as opções que conheci, esse curso é o único que tem um conteúdo que segue o que eu ensino. Existem milhares de cursos caros, e que eu poderia te dizer: “*Vai lá amiga, seus problemas serão resolvidos!*”, mas não é minha intenção te enganar!

Você não é obrigada a comprar nada! No **[blog Autoridade Feminina](#)** tem sempre conteúdos gratuitos que compartilho para ajudar você e milhares de mulheres que me seguem. Mas não disponho de tempo para criar um curso tão completo quanto o **[Fórmula da Reconquista](#)**.

Por isso indico!

Vai dar certo para todo mundo? Não! Como já expliquei, ninguém pode afirmar isso! Mas é o melhor e mais seguro caminho que você pode seguir? Sim!

Se o seu problema é saber o passo a passo do que fazer exatamente para se reaproximar do seu ex, como voltar a falar com ele do jeito certo, como despertar o amor nele de novo, e fazer com que siga cada etapa direitinho, até chegar ao nível de vocês reatarem; então preciso te dizer que esse curso ensina isso.

A única pergunta que te faço é: *Quanto custa ter de volta o amor da sua vida, e um relacionamento ainda melhor do que era antes? Quanto você estaria disposta a pagar por isso?*

Pense, e se achar que vale à pena, e quiser conhecer mais sobre o curso, basta clicar no botão no fim desta

página para ter mais informações, dicas, garantia de devolução, e etc.

Mas se achar que não é para você, e que não vale à pena, então economize seu dinheiro e encontre outro modo de reconquistar esse homem.

Só faça o que seu coração achar melhor.

De todo modo, estarei sempre torcendo para que tudo dê certo para você. Torcendo para que possa se recuperar disso tudo e reencontrar sua felicidade (*esteja ela onde estiver*).

Ficarei imensamente feliz em receber seu email me contando quando tudo isso se resolver, e você estiver plenamente feliz de novo.

Se quiser saber mais sobre o curso, clique nesse botão abaixo:

[QUERO CONHECER SEM COMPROMISSO](#)

Um beijo, sua linda! :*

ARTIGOS COMPLEMENTARES

(Clique e leia)

- [Como reconquistar um homem: As 3 fases da reconquista;](#)
- [Como voltar com o ex: O principal segredo da reconquista;](#)
- [Indiretas para ex: As melhores!;](#)
- [Como reconquistar um amor: Pare de agir assim!;](#)
- [Simpatia para trazer o amor de volta \(Não é em 3 dias, mas é garantido!\);](#)
- [O terceiro maior erro que você comete ao tentar reconquistar seu ex;](#)
- [Eu quero meu amor de volta: Então aprenda a reconquistá-lo;](#)
- [Como reconquistar o ex-namorado de vez!;](#)
- [O segundo maior erro que você comete ao tentar reconquistar um amor;](#)
- [O maior erro que você comete ao tentar reconquistar o ex;](#)

ACOMPANHE-ME NAS REDES:



Visite o Blog:

<https://autoridadefeminina.com.br/>



Curta no Facebook:

<facebook.com/AutoridadeFemininaa/>



Siga no Instagram:

<instagram.com/AutoridadeFeminina>