

ΤΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 01 Εισαγωγή
- 02 Τα βασικά που πρέπει να γνωρίζεις
- 03 Γιατί μπορείς να τα καταφέρεις
- 04 Η μέθοδος της επανασύνδεσης
- 05 Ο πόνος και τα στάδια του χωρισμού

06

Τα συναισθήματα είναι το κλειδί

07

Τα βασικά που πρέπει να γνωρίζεις

08

Οι λόγοι που χαλάει μια σχέση και πως θα το διορθώσεις

09

Συχνές ερωτήσεις

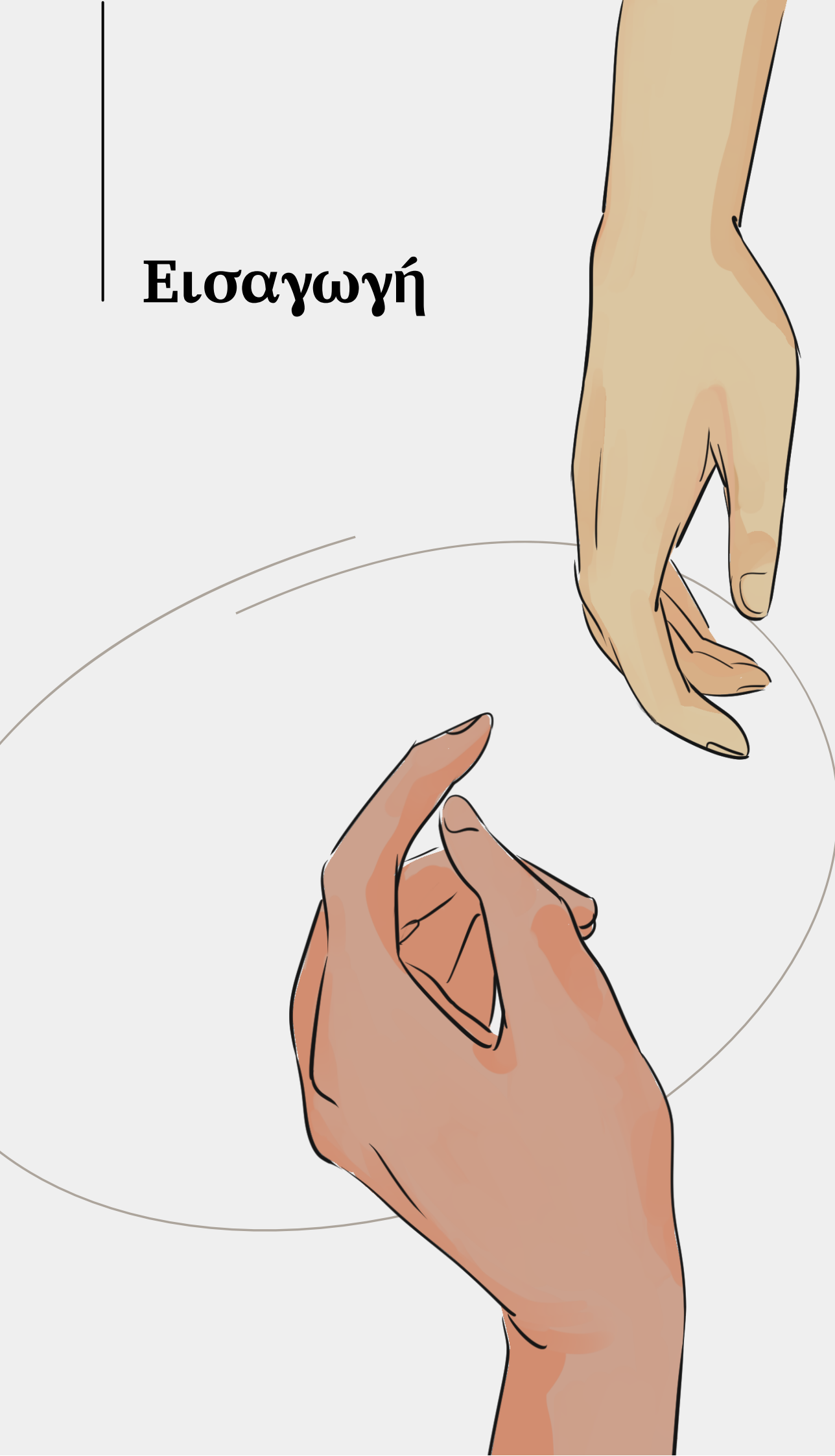
10

Ο δρόμος προς την τέλεια σχέση

11

Οι επιλογές σου

Εισαγωγή



Καλωσήρθες!



Για να κατέβασες αυτό το βιβλίο μάλλον έχεις χωρίσει από το ταίρι σου ή νιώθεις πως υπάρχει κίνδυνος χωρισμού, είτε είναι σχέση είτε είναι γάμος είτε είναι μια γνωριμία η οποία μόλις ξεκίνησε κι ενώ μοιάζει σαν όλα να πηγαιναν ωραία, ο άλλος ξαφνικά εξαφανίστηκε ή γενικότερα έγινε απόμακρος.

Θα σου πω λοιπόν τι λύσεις υπάρχουν με βάση την εμπειρία μου τα τελευταία 12 χρόνια καθοδηγώντας εκατοντάδες άνδρες και γυναίκες να πετύχουν επανασύνδεση και να μάθουν πως θα χτίσουν μια πραγματικά ευτυχισμένη σχέση.

Και μάλλον αναζητάς λύση όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Να σημειώσω πως οι παρακάτω μέθοδοι που θα διαβάσεις έχουν αποτέλεσμα και σε ζευγάρια του ίδιου φύλου.

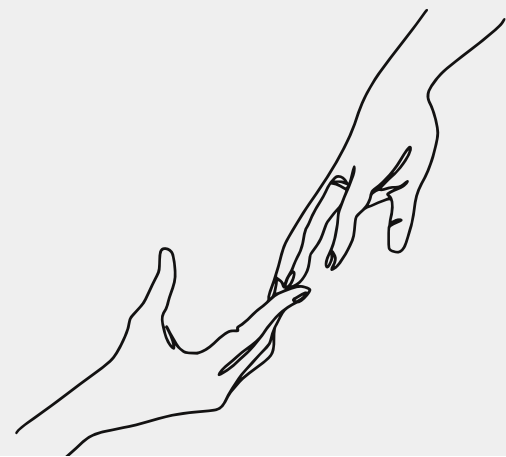
Ο πρώτος στόχος αυτού του βιβλίου είναι να σε βοηθήσει πραγματικά και άμεσα.

Αν ανήκεις σε κάποια από τις παραπάνω κατηγορίες, όπου όποιος κι αν ήταν ο λόγος του χωρισμού, ή όποιος κι αν ήταν ο χρόνος, πριν από 1 μέρα, πριν 1 μήνα, πριν 6 μήνες ή και ακόμα παραπάνω, παρουσιάζοντας μια μέθοδο που είναι απλή, βασίζεται στην λογική και στην ψυχολογία και δουλεύει πραγματικά αφού εδώ και πάνω από 12 χρόνια χρόνια

έχει βοηθήσει εκατοντάδες άνδρες και γυναίκες να τα ξαναβρούν με τον/την πρώην ταίρι τους ακόμα και σε περιπτώσεις που έμοιαζαν αδύνατες.

Στη συνέχεια αυτού του βιβλίου σου δίνω και συνδέσμους για να ακούσεις συνεντεύξεις μαθητών μου που πέτυχαν επανασύνδεση και να εμπνευστείς από αυτούς, όπως το περιγράφουν οι ίδιοι. Θα δεις πως υπάρχουν και πολύ πιο δύσκολες περιπτώσεις από την δική σου, οπότε να είσαι σίγουρος/η ότι έχεις ελπίδες ακόμα και αν αυτή την στιγμή δεν το πιστεύεις!

Ακόμα κι αν δεν ξέρεις τον ακριβή λόγο του χωρισμού, ή ακόμα κι αν θεωρείς πως η περίπτωσή σου είναι πολύ ιδιαίτερη, μπορώ να σε διαβεβαιώσω πως κι άλλοι άνθρωποι περνάνε παρόμοιες καταστάσεις με σένα και πως υπάρχουν λύσεις.



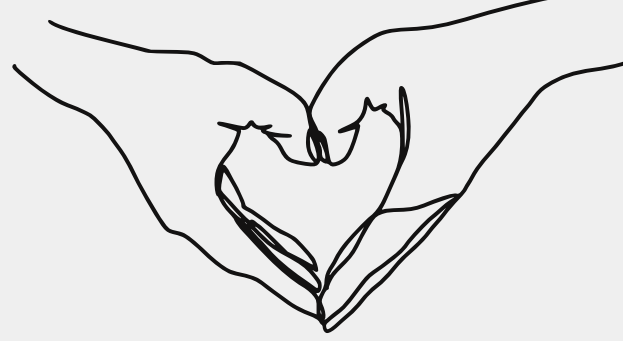


Μέρος 1ον | Τα μυστικά της επανασύνδεσης

Ας έρθουμε κατευθείαν στο θέμα, δηλαδή πως να πετύχεις επανασύνδεση. Όσο περίεργο κι αν ίσως σου φαίνεται, ότι κι αν σου έχει πει ο ή η σύντροφός σου, όποιος κι αν ήταν ο λόγος του χωρισμού ή της διαφωνίας σας, έχεις ακόμα πολύ περισσότερη δύναμη στη σχέση από όση πιστεύεις.

Και οι πιθανότητές σου να τα καταφέρεις είναι παραπάνω από 80% με βάση έγκριτες έρευνες και την εμπειρία μου δουλεύοντας με τόσους ανθρώπους . Θα σου το τεκμηριώσω στην συνέχεια και θα δεις πως ισχύει.

Εκείνο που θέλω να σου τονίζω είναι πως θέλω να πετύχεις κι αυτό να γίνει με υγιή τρόπο. Τι σημαίνει υγιής τρόπος; Σημαίνει πως δεν σκοπεύω να σου δείξω πως θα χειραγωγήσεις τον άλλον, δεν σκοπεύω να σου δείξω πως θα ξεγελάσεις τον πρώην ή την πρώην σου, πως θα κάνεις κάποιο κόλπο ώστε να είστε ξανά μαζί, γιατί σε τελική ανάλυση υποθέτω κι εσύ θέλεις να είστε μαζί επειδή το θέλετε και οι δύο κι όχι επειδή το θέλει ο ένας ενώ ο άλλος ξεγελάστηκε, έτσι δεν είναι;



Άρα σημαντικό είναι να σου δείξω πως θα κάνεις τα πράγματα με ειλικρίνεια, με τρόπο που να είναι καλύτερος για όλους έτσι ώστε ο πρώην ή η πρώην σου να θέλει να είστε ξανά μαζί με φυσιολογικό τρόπο, επειδή το έχει αποφασίσει κι εκείνος ή εκείνη.

Επειδή εγώ μιλάω καθημερινά με πολλούς ανθρώπους για το θέμα έχω μιλήσει και διδάξει χιλιάδες όλα αυτά τα χρόνια, ενώ εσύ γνωρίζεις μόνο την προσωπική σου εμπειρία και μερικές ιστορίες που έχεις ίσως ακούσει από τον περίγυρο σου, θέλω να σου δώσω μια οπτική του τι γίνεται γενικότερα στον κόσμο με το θέμα ώστε να έχεις μια σφαιρική εικόνα.

Θα σου πω εδώ λοιπόν δύο πράγματα

α) Τα πιο συνηθισμένα λάθη αμέσως μετά τον χωρισμό που πρέπει αμέσως να αποφύγεις

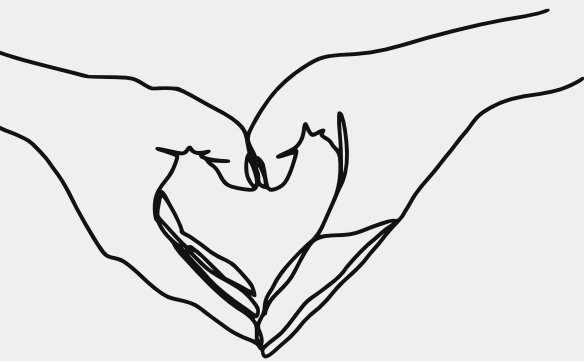
β) Πως σκέφτεται κάποιος που χωρίζει και για ποιους λόγους μπορείς να πετύχεις επανασύνδεση κι αξίζει να το προσπαθήσεις.

Δώσε πολλή προσοχή, κλείσε το κινητό σου όσο τα διαβάζεις, γιατί θα σου πω πράγματα που ο περισσότερος κόσμος αγνοεί:

α) Τα πιο συνηθισμένα λάθη που πρέπει αμέσως να αποφύγεις

Η αλήθεια είναι ότι μετά τον χωρισμό και λόγω της στεναχώριας και πολλές φορές της απόγνωσης (ή πανικού) που νιώθουμε, προχωράμε σε ενέργειες που ελαττώνουν τις πιθανότητες επανασύνδεσης και η κατάσταση ολοένα και δυσκολεύει.

Θα ήθελα σε αυτό το σημείο να κάνεις **το παρακάτω test** (σημείωσε ναι/όχι αντίστοιχα). Ουσιαστικά είναι κάποιες από τις πιο συχνές - λάθος -ενέργειες που κάνει κάποιος ακριβώς μετά από έναν χωρισμό ή και αρκετές εβδομάδες μετά από αυτόν:



**Τον/την παρακάλεσα
να τα ξαναβρούμε**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Περίμενα κάτω από
το σπίτι του/της για
να μιλήσουμε**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Βγήκα εκτός εαυτού.
Έφθασα στο σημείο
υστερίας.
Είπα ότι
δεν θέλω να τον/την
ξαναδώ**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Υπήρξαν μέρες που
του/της έστειλα 10
μηνύματα στο
κινητό (ή
πραγματοποίησα 10
τηλέφωνα)**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Του/της ζήτησα
συγνώμη λέγοντας
ότι φταίω για όλα
εγώ.
Υποσχέθηκα ότι θα
αλλάξω.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Του/της είπα ότι
καλύτερα να μην
γνωριζόμασταν ποτέ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Είπα πως δεν με
αγάπησε
πραγματικά ποτέ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Πήγα να μιλήσω σε
συγγενείς και
φίλους ζητώντας να
του/της αλλάξουν
γνώμη

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Ζητάω να μου δώσει μια
καθαρή εξήγηση για το
αν είμαστε
μαζί ή όχι**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Ρωτάω επίμονα αν
υπάρχει τρίτο
πρόσωπο και
παρακολουθώ
με ντετέκτιβ, κοριούς ή
με άλλα μέσα να δω αν
μιλάει
ή βγαίνει με άλλους ή
άλλες**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Έβρισα, άσκησα
λεκτική ή σωματική
βία**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Ζητάω επίμονα πειστική
εξήγηση για το πως γίνεται
τα Ναι / όχι
τα συναισθήματά του/της
να αλλάξαν τόσο γρήγορα
ενώ μέχρι χθες ήμασταν
καλά**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Υπάρχουν παιδιά, και
είπα πως αν δεν αγαπάει
εμένα δεν
αγαπάει και τα παιδιά**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Πήγα σε μάγο να κάνω
ξόρκι επανασύνδεσης**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Δεν έκανα απολύτως
τίποτα περιμένοντας η
κατάσταση να
αλλάξει από μόνη της.**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**Προσπάθησα με κάθε
τρόπο να τον/την κάνω
να ζηλέψει**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Αποτελέσματα:

Αν έκανες έστω και μια από τις πρώτες 14 ενέργειες τότε σίγουρα άφησες τον πανικό να σε κυριεύσει και να σε οδηγήσει στις λάθος συμπεριφορές.

Οι συμπεριφορές αυτές, ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΥΝ τον/την πρώην σου ακόμα περισσότερο!

Αν πάλι ανήκεις στην κατηγορία απάντησης 15, μάθε πως αν και μερικές φορές η αδιαφορία μπορεί να κάνει το ταίρι σου να φοβηθεί ότι θα σε χάσει για πάντα, από μόνη της δεν αρκεί για να διορθώσει την κατάσταση.

Χρειάζεται συγκεκριμένο σχέδιο , με βήματα που ακολουθούν πιστά μια στρατηγική.

Βλέπεις, το λάθος που κάνει ο περισσότερος κόσμος και που θέλω να αποφύγεις , είναι να δώσεις την εντύπωση πως το ταίρι σου σε έχασε για πάντα, ενώ, αν θέλεις επανασύνδεση, πρέπει να δώσεις την αίσθηση όχι ότι σε έχασε, αλλά ότι κινδυνεύει να σε χάσει! Κι αυτό δεν το πετυχαίνεις με αδιαφορία, έχει μια διαφορετική διαδικασία που ποικίλει ανάλογα με την περίπτωση.

Τέλος, αν ανήκεις σε αυτούς που είπαν ναι στην απάντηση 16, πρέπει να σου πω πως ναι, το χαρτί της ζήλιας μπορεί να βοηθήσει αλλά είναι πολύ επικίνδυνο και θέλει πολύ συγκεκριμένο τρόπο εκτέλεσης. Θα μάθεις περισσότερα στα δωρεάν μαθήματα της λίστας που έχεις γραφτεί

β) Πως σκέφτεται κάποιος που χωρίζει και για ποιους λόγους μπορείς να πετύχεις επανασύνδεση κι αξίζει να το προσπαθήσεις.

Συνήθως ο κόσμος ο οποίος πραγματοποιεί κάποια τηλεφωνική συνεδρία μαζί μου για επανασύνδεση, έρχεται λέγοντας μου τα εξής

α) Θέλω επανασύνδεση αλλά δεν ξέρω αν έχω ελπίδα

β) Θα ήθελα επανασύνδεση αλλά δεν ξέρω αν αξίζει να παλέψω για αυτήν την σχέση

γ) Δεν ξέρω αν έχω χωρίσει ή αν είμαστε μαζί και τι θέλει από μένα, καθώς η συμπεριφορά του/της με μπερδεύει.

δ) Δεν θέλω επανασύνδεση, θέλω να ανεξαρτηθώ από αυτήν την σχέση αλλά δεν ξέρω πως να ξεκολλήσω και να πάψω να τον/την σκέφτομαι.

Και όλοι μα όλοι, νιώθουν πως το να πετύχουν την επανασύνδεση τους φαίνεται βουνό...! Σίγουρα είναι μια διαδικασία, όμως μετά από τόσα χρόνια...επέτρεψε μου να σου πω με ασφάλεια πως έχεις πολύ περισσότερες πιθανότητες από όσες πιστεύεις αυτή την στιγμή!

Για το α και β παραπάνω, οι λόγοι για τους οποίους μου λένε πως θέλουν την βοήθειά και την καθοδήγηση μου, είναι:

- Επειδή μπορεί ο ή ή σύντροφός σου να σου έχει δηλώσει πως δεν θέλει να σε ξαναδεί
- Επειδή μπορεί να σου έχει πει πως σε αγαπάει σαν άνθρωπο αλλά δεν σε βλέπει πια ερωτικά
- Επειδή μπορεί να σου έχει ζητήσει διαζύγιο
- Επειδή μπορεί να έχεις ήδη πάρει διαζύγιο
- Επειδή μπορεί να σου έχει πει πως θέλει χρόνο με τον εαυτό του/της
- Επειδή μπορεί να σου έχει πει πως έχει ήδη προχωρήσει με άλλο άτομο
- Επειδή μπορεί να μην παραδέχεται πως υπάρχει άλλο άτομο, αλλά εσύ έχεις ενδείξεις/αποδείξεις πως υπάρχει.
- Επειδή μπορεί να βλέπεις πως επηρεάζεται πολύ από φίλους, φίλες ή συγγενείς εναντίον της σχέσης σας
- Επειδή ίσως έχει σταματήσει να επικοινωνεί μαζί σου
- Επειδή ίσως έχει πει σε κοινούς σας γνωστούς πως δεν θέλει να επιστρέψει, ή δεν το βλέπει να είστε ξανά μαζί
- Επειδή μετακόμισε σε άλλη πόλη ή χώρα, και γενικότερα υπάρχει μεγάλη χιλιομετρική απόσταση μεταξύ σας
- Επειδή ίσως ήταν παράλληλη σχέση, το έμαθε ο/η σύζυγός και τώρα κρατάει τις αποστάσεις κι έχετε απομακρυνθεί

- Επειδή ίσως **δεν σου είπε ποτέ τον λόγο που σε χώρισε**. Απλά ένα πρωί εξαφανίστηκε ή απλά σου είπε πως νιώθει πολύ πίεση και πρέπει να τερματίσετε την σχέση, δίχως να καταλαβαίνεις που έκανες λάθος εσύ.
- Επειδή ίσως καταλαβαίνεις πως **εσύ έκανες πάρα πολλά λάθη στην σχέση** που οδήγησαν στον χωρισμό και δεν ξέρεις πως μπορούν να διορθωθούν όλα αυτά.
- Επειδή ίσως σε **έχει μπλοκάρει από παντού, τηλέφωνα, social media**, σου έχει κόψει φαινομενικά κάθε δίοδο επικοινωνίας. Κι όμως ακόμα κι εκεί υπάρχουν λύσεις !

Η ευρηματικότητα των ανθρώπων είναι αξιοθαύμαστη...

- Επειδή **εσύ είσαι που ζήτησες να χωρίσετε**, αλλά η άλλη πλευρά σε οδήγησε εκεί
- Επειδή **εσύ απίστησες**, είτε φλερτάροντας με άλλο πρόσωπο είτε κάνοντας σεξ με άλλο πρόσωπο και τώρα δεν ξέρεις πως να πείσεις να σε συγχωρέσει
- Επειδή το πρώην ταίρι σου σου είπε πως **δεν σου έχει πια εμπιστοσύνη** και φοβάται πως εάν σου ξαναδώσει μια ευκαιρία, θα επαναληφθούν τα ίδια
- Επειδή σου είπε πως **δεν υπάρχει επικοινωνία μεταξύ σας**, και δεν ξέρεις τι εννοεί με αυτό και πως θα το διορθώσεις

Αυτοί είναι οι 19 πιο συνήθεις λόγοι που προβληματίζουν τους άνδρες και τις γυναίκες που δουλεύουν μαζί μου.

Γιατί μπορείς να τα καταφέρεις

Γιατί σύμφωνα με έρευνες από Αμερικανικά Πανεπιστήμια όπως του Τέξας αλλά και με την εμπειρία μου, όταν γίνεται ένας χωρισμός, ή όταν μια σχέση δείχνει να οδηγείται εκεί, 9 στις 10 φορές ο πρώην σου ή η πρώην σου θα κάνει τουλάχιστον μία φορά, μια απόπειρα να επιστρέψει, έστω και υποσυνείδητα.

Πρόσεξέ το αυτό, 9 στις 10 περιπτώσεις ο πρώην σου ή η πρώην σου θα κάνει τουλάχιστον μία φορά μια απόπειρα να επιστρέψει, έστω και υποσυνείδητα.

Τι σημαίνει υποσυνείδητα; Για παράδειγμα μπορεί απλώς να ξέχασε τα κλειδιά του σπίτι σου, και να θέλει να έρθει να τα πάρει.

Κι εκεί είναι που την πατάνε οι περισσότεροι. Δηλαδή κάνει ο ή η πρώην μια απόπειρα επιστροφής, αλλά επειδή συχνά είναι υποσυνείδητη, με άλλα λόγια δεν μοιάζει σαν ξεκάθαρη προσπάθεια επιστροφής, εσύ λες " Α, τα κλειδιά του μόνο ήθελε, δεν μου είπε πως θέλει να ξαναείμαστε μαζί" και απογοητευεσαι.

Κι έτσι, ενώ εκεί υπήρχε ένα παράθυρο ανοιχτό, εσύ το κλείνεις από μόνος ή από μόνη σου, επειδή δεν το εκλαμβάνεις ως προσπάθεια επιστροφής από την άλλη πλευρά και δεν ξέρεις πως να το διαχειριστείς.

Το αποτέλεσμα είναι, λόγω αυτής της έλλειψης εκπαίδευσης, ΜΟΝΟ 5 στα 10 ζευγάρια να καταφέρνουν να ξαναφτιάξουν την σχέση τους.

Περίμενε, 5 στα 10; δηλαδή 50% ; !!!!

Και πάλι είμαι σίγουρος πως το ποσοστό σου φαίνεται πολύ μεγαλύτερο από ότι πίστευες αλλά οι έρευνες αυτό δείχνουν.

Κι αν υπήρχε εκπαίδευση όπως αυτή που παρέχουμε, το ποσοστό θα ήταν στο 80-85% γι αυτό σου ξαναλέω, οι πιθανότητες σου είναι πολύ μεγαλύτερες από ότι νόμιζες. Απλά πρέπει να μάθεις τον τρόπο. Συνέχισε να διαβάζεις παρακάτω και θα σε βάλω στο μυαλό του /της πρώην σου για να καταλάβεις ακόμα περισσότερο πως σκέφτεται!

Η επανασύνδεση είναι σχεδόν πάντα εφικτή!

Ξέρω, ίσως σου φαίνεται υπερβολή αλλά για...σκέψου το λίγο. Καθημερινά ζευγάρια που έχουν χωρίσει...τα ξαναβρίσκουν! Μπορώ να στοιχηματίσω ότι γνωρίζεις και εσύ κάποιο ζευγάρι που τα ξαναβρήκε μετά από χωρισμό. Συμβαίνει συνέχεια και συμβαίνει μετά από διάφορες αιτίες χωρισμού: Τσακωμός, “ρουτίνα”, ακόμα και μετά από απιστία.

Επιπλέον, εάν είσαι σε γάμο κι έχεις και παιδιά, να ξέρεις πως **ΠΑΝΤΑ** θα έχεις σχέση με τον/την σύζυγό σου. Είναι γονιός των παιδιών σου, αυτό δεν θα αλλάξει **ΠΟΤΕ**. Που σημαίνει πως πάντα θά έχετε σχέση, είναι μονόδρομος, κι απλά το θέμα είναι τι είδους σχέση θα χτίσεις από εδώ και πέρα.

Μπορείς λοιπόν να χτίσεις μια σχέση εχθρική, μια σχέση, τυπική, μια σχέση φιλική ή μια σχέση ερωτική. Εσύ μάλλον θέλεις σχέση ερωτική, σωστά;

Στο χέρι σου είναι.

Ακόμα κι αν έχετε πάρει διαζύγιο. Ναι, το διαζύγιο δεν είναι το τέλος και μπορείς να ακούσεις συνεντεύξεις μαθητών μου που πήραν διαζύγιο και πέτυχαν να επανενώσουν την οικογένειά τους.

Στην πραγματικότητα, οι λόγοι του χωρισμού δεν είναι καθόλου αόριστοι. Αντίθετα, είναι πολύ συγκεκριμένοι και σχηματίζονται αργά και σταθερά μέσα στην διάρκεια μιας σχέσης. Ο ενθουσιασμός, το πάθος, ο έρωτας, η σεξουαλική υγεία, η διασκέδαση του ζευγαριού, αρχίζουν και χάνονται και αντικαθίστανται από καταστάσεις που αόριστα ονομάζουμε «ρουτίνα» , έλλειψη πάθους , έλλειψη επικοινωνίας . κλπ.

Σε αυτό το σημείο, πρέπει να καταλάβεις, ότι σιγά-σιγά, μέσα στο χρόνο η «μαγική εικόνα» που είχε ο/η πρώην σου για εσένα...χάθηκε.

Ξεθώριασε.

Εδώ είναι το βασικό σημείο στο οποίο δρα η μέθοδος της επανασύνδεσης που σου παρουσιάζω σε αυτό το βιβλίο. Όλα αυτά τα όμορφα συναισθήματα που αναφέρω παραπάνω υπήρχαν, αλλά για πολλούς λόγους αποδυναμώθηκαν, έσβησαν. Σωστά;

Και αν σου έλεγα ότι υπάρχει τρόπος να δυναμώσουν ξανά, όπως ακριβώς τον πρώτο καιρό που ήσασταν μαζί ακόμα και αν σήμερα δεν έχετε καμία επικοινωνία ; Αυτό ακριβώς πετυχαίνει η εφαρμογή της μεθόδου «τα μυστικά της επανασύνδεσης» με συγκεκριμένα βήματα!

Ήρθε η ώρα να πετύχεις επανασύνδεση

Θέλεις να έχεις στα χέρια σου σήμερα κιόλας την ολοκληρωμένη μέθοδο της επανασύνδεσης; Αγόρασε σε εκπτωτική τιμή τα ebooks με το πλήρες πρόγραμμα και ξεκίνα να εφαρμόσεις άμεσα την μέθοδο που θα σου δώσει το αποτέλεσμα που θες:

click εδώ αν είσαι γυναίκα

click εδώ αν είσαι άνδρας

Σου προτείνω έντονα να επιλέξεις το πρόγραμμα με την συνεδρία, για να συζητήσουμε μαζί την προσωπική σου περίπτωση και να σε καθοδηγήσω για τις κινήσεις σου από εδώ και πέρα.

Το παρόν

Πιθανώς αυτή την στιγμή που διαβάζεις αυτό το βιβλίο αισθάνεσαι απογοήτευση, αισθάνεσαι ότι όλα έχουν τελειώσει ή ότι δεν μπορείς να κάνεις τίποτα. Σε καταλαβαίνω απόλυτα και αισθάνομαι τον πόνο σου. Ευτυχώς για εσένα, διαφωνώ γιατί πολύ απλά καθημερινά λαμβάνω mails με ιστορίες επιτυχίας ανδρών και γυναικών που εφάρμοσαν την μέθοδο επανασύνδεσης και σήμερα είναι ξανά με αυτόν/ην που αγαπούν, καλύτερα από ποτέ.

Θέλω να μάθεις σε αυτό το σημείο πως με τις κατάλληλες ενέργειες (τις σωστές ενέργειες), υπάρχουν πάνω από 80% πιθανότητες να τα καταφέρεις, να φθάσεις στην επανασύνδεση. Πρόσεξε τι σου λέω: Με τις κατάλληλες ενέργειες! Και να είσαι σίγουρος/η ότι σε αυτή την περίπτωση οι κατάλληλες ενέργειες δεν προέρχονται από την καρδιά ... αλλά από το μυαλό σου.

Την στιγμή αυτή, η καρδιά σου είναι πληγωμένη και εξαιτίας αυτού πιθανότατα θα σε οδηγήσει (ή σε έχει οδηγήσει) σε ενέργειες που μόνο κακό μπορούν να κάνουν στην προσπάθεια για επανασύνδεση, όπως αυτές που ανέφερα παραπάνω.

Αυτό που πρέπει να κάνεις για να πετύχεις αυτή τη στιγμή είναι καταρχήν, να σταματήσεις να κάνεις κινήσεις την ώρα που νιώθεις συναισθηματική φόρτιση (πανικό, θυμό, αδικία, απογοήτευση, κτλ.)

Ας πούμε πως έκανες κάποιο από τα λάθη που ανέφερα προηγουμένως.

Τώρα τελείωσαν όλα;

Μην αγχώνεσαι αν έχεις κάνει κάτι ή πολλά από τα παραπάνω. Είναι σχεδόν φυσικό. Όταν χάνεις τον άνθρωπο που αγαπάς, είναι πολύ δύσκολο να κρατήσεις την ψυχραιμία σου. Χάνεις την γη κάτω από τα πόδια σου και ο πανικός γίνεται ο καλύτερος φίλος σου.

Είναι σίγουρο ότι ακόμα και αν έχεις κάνει κάτι από τα παραπάνω, μπορείς να αντιστρέψεις το κλίμα. Μπορείς εύκολα να βρεθείς σε θέση ισχύος. Να κινητοποιήσεις το πρώην ταίρι σου και να μπει στην διαδικασία να θέλει την επανασύνδεση!

Από εδώ και πέρα θα λειτουργήσεις με το μυαλό σου. Η επανασύνδεση είναι θέμα ψυχολογίας και σωστής στρατηγικής και εσύ από σήμερα μπορείς να έχεις δίπλα σου τον καλύτερο σύμμαχο.

Η μέθοδος της επανασύνδεσης

Στο σημείο αυτό θα δούμε συνοπτικά τα βασικά στάδια της μεθόδου επανασύνδεσης που έχω δημιουργήσει και που έχουν ακολουθήσει χιλιάδες άντρες και γυναίκες:

- 1) Ποιος είναι ο πραγματικός λόγος που σε άφησε. Το ψέμα που σου είπε.
- 2) Οι πρώτες αντιδράσεις σου-οι κινήσεις σου από εδώ και πέρα
- 3) Ο απολογισμός της σχέσης σου

- 4) Το διάστημα της ΜΗ επικοινωνίας μαζί του/της
- 5) Κόψε τους δεσμούς
- 6) Γίνε όπως ήσουν παλιά
- 7) Επικοινωνία και η μεγάλη σας πρώτη συνάντηση
- 8) Τα στάδια μέχρι την τελική επανασύνδεση
- 9) Είστε επιτέλους ξανά μαζί

Ας δούμε λίγο πιο αναλυτικά τα 4 πρώτα στάδια:

1. Ποιος είναι ο πραγματικός λόγος που σε άφησε:

Δεν είναι λογικό, να προσπαθήσεις να τον/την ξανακερδίσεις πίσω, Αν δεν καταλάβεις πρώτα ποιος είναι ο πραγματικός λόγος εξαιτίας του οποίου φθάσατε στον χωρισμό. Πολύ πιθανόν αυτή την στιγμή να λες...”ξέρω γιατί με άφησε”.

Χμ, μην είσαι και τόσο σίγουρος/η.

Ο πραγματικός λόγος συνήθως κρύβεται πίσω από αόριστες δικαιολογίες. Θα μάθεις περισσότερα σε mail που θα σου στείλω τις επόμενες ημέρες.

Στην περίπτωση πάντως, που δεν έχεις ιδέα για τον λόγο, δηλαδή κυριολεκτικά ξύπνησε ένα πρωί και σου είπε να χωρίσετε ενώ μέχρι χθές όλα ήταν τέλεια, με βάση την εμπειρία μου θα σου πω τι πιθανότατα έφταιγε που δεν μπορείς να δεις.

Είναι πιθανόν να δέχτηκε πολλές πιέσεις από την δουλειά και το οικογενειακό περιβάλλον (όπως πχ αρρώστησε κάποιο κοντινό πρόσωπο) και δεν σου είπε τίποτα για να μην σε μπλέξει στα προβλήματά του/της μέχρι να το λύσει.

Αλλά ο καιρός περνούσε, λύση δεν βρισκόταν, η πίεση να παριστάνει πως δεν συμβαίνει τίποτα μεγάλωνε, και κάποια στιγμή... η φούσκα έσκασε. Η λύση είναι να ενεργοποιήσεις ξανά τα ρομαντικά του συναισθήματα για σένα, τα οποία θα δώσουν στο ταίρι σου την δύναμη και την ενέργεια να ανταποκριθεί στις εξωτερικές δυσκολίες (ξέρεις που λένε ο έρωτας σηκώνει βουνά;)

2. Οι πρώτες αντιδράσεις σου:

Ποιες πρέπει να είναι οι πρώτες κινήσεις που πρέπει να κάνεις. Νιώθεις πανικό, απελπισία, θυμό, στεναχώρια και πολλά ακόμα δυσάρεστα συναισθήματα. Το μόνο που θες είναι να είστε σε επαφή! Πως θα το ξεπεράσεις αυτό; Πως θα βρεθείς στην καλύτερη δυνατή κατάσταση ξανά; Πως πρέπει να πράξεις, αν έχεις κάνει όλες τις λάθος ενέργειες που ανέφερα παραπάνω; Υπάρχει τρόπος να διορθώσεις όποια λάθος αντίδραση είχες;

3. Ο απολογισμός της σχέσης σου:

Ένα πολύ σημαντικό στάδιο. Εδώ θα τα βάλεις όλα κάτω. Τα πάντα. Τι σου άρεσε σε αυτή τη σχέση; Τι θεωρείς αρνητικό; Ποια είναι τα λάθη σου; Ήρθε το τέλος του κόσμου μετά τον χωρισμό; Ισχύει ότι δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς αυτόν/ην ή μήπως υπερβάλλεις και τα βλέπεις όλα μαύρα λόγω του πανικού που νιώθεις;

Συνήθως κατηγορούμε τον άλλον που μας άφησε, αλλά σκέψου, δεν υπάρχει τίποτα καλό που να έκανε για σένα; Δεν πέρασες και όμορφα μέσα στην σχέση;

4. Στάδιο ΜΗ επικοινωνίας - Κόψε κάθε είδους επαφή για 30 ημέρες:

Ένα από τα πιο σημαντικά βήματα της μεθόδου. Το ξέρω ότι σε τρομάζει αυτό αλλά σε αυτό το στάδιο κρίνεται η επιτυχία της μεθόδου. Σε πολλές περιπτώσεις η σωστή εφαρμογή αυτού του σταδίου μπορεί να κινητοποιήσει τον/την πρώην σου ζητώντας επανασύνδεση.

Σημείωση: Γνωρίζω ότι σε πολλές περιπτώσεις η επαφή είναι κάτι αναπόφευκτο λόγω δουλειάς, κοινής παρέας , παιδιών , κλπ. Σε αυτή την περίπτωση (που μπορεί να δουλέψει υπέρ σου), θα πρέπει να ακολουθήσεις μια διαφορετική στρατηγική.

Μπορείς αλήθεια να πετύχεις επανασύνδεση

Θέλεις να αποκτήσεις σήμερα κιόλας την ολοκληρωμένη μέθοδο της επανασύνδεσης; Αγόρασε σε εκπτωτική τιμή τα ebooks με το πλήρες πρόγραμμα και ξεκίνα να εφαρμόσεις άμεσα την μέθοδο που θα σου δώσει το αποτέλεσμα που ταιριάζει στη δική σου περίπτωση

Τι περιμένεις;

click εδώ αν είσαι γυναίκα

click εδώ αν είσαι άνδρας

Αν επιλέξεις το πρόγραμμα με την συνεδρία, θα έχουμε την ευκαιρία να συζητήσουμε μαζί την προσωπική σου περίπτωση και να σε καθοδηγήσω για τις κινήσεις σου από εδώ και πέρα.

Πώς να διώξεις τον πόνο και να ξαναβρείς τον εαυτό σου μετά από έναν χωρισμό.

Τώρα, εδώ θα σου πω ένα μεγάλο μυστικό:

Συνήθως, όταν βρισκόμαστε σε μια κατάσταση χωρισμού, έχουμε την τάση να νομίζουμε πως μόνον εμείς πονάμε και η άλλη πλευρά καλοπερνάει. Κι επίσης, είμαστε εστιασμένοι στον πόνο που μας προκάλεσε ο άλλος με το να μας χωρίσει, και λέμε πράγματα όπως ότι μάλλον δεν μας αγάπησε ποτέ πραγματικά, ακυρώνοντας οτιδήποτε καλό έκανε αυτός ο άνθρωπος για εμάς.

Η ερώτηση είναι, πέρασες και όμορφα μέσα στην σχέση; Εάν ναι, γράψε σε ένα χαρτί 5 καλά πράγματα που έκανε αυτός ο άνθρωπος για σένα. Εάν δυσκολεύεσαι να θυμηθείς, προσπάθησε περισσότερο. Πχ διάφοροι μαθητές και μαθήτριάς μου έχουν γράψει

"Ευχαριστώ τον άλλον για όλες τις φορές που μου φέρθηκε όμορφα ενώ πιεζόταν"

"Ευχαριστώ για το υπέροχο παιδί που μου χάρισε"

"Ευχαριστώ για όλες τις φορές που μου έφτιαχνε καφέ το πρωί πριν ξυπνήσω"

"Ευχαριστώ για την ηδονή που μου έφερνε στο κρεβάτι

(εδώ κάποια μου είπε, γιατί να ευχαριστώ γι αυτό;

Κι εγώ του έφερνα ηδονή... Η απάντηση είναι, για τον ίδιο λόγο που όταν ανταλλάσεις δώρα με κάποιον, ανταλλάσετε κι ευχαριστίες. Αλλιώς θα λέγαμε "Αφού κι εγώ του έδωσα δώρο, γιατί να πω ευχαριστώ για το δώρο του;)

Βλέπεις; Είναι σημαντικό να θυμηθείς δηλαδή τι όμορφο έφερε αυτός ο άνθρωπος στην ζωή σου, εκτός από τον πόνο που μάλλον νιώθεις τώρα.

Γιατί και η άλλη πλευρά νιώθει πόνο πρέπει να ξέρεις. Θα στο αποδείξω.

Η ψυχολογία των ανθρώπων και πιθανότατα και της δικής σου, σε τέτοιες καταστάσεις, περνάει από 5 στάδια. Αυτά τα 5 στάδια του χωρισμού βασίζονται στο ψυχολογικό μοντέλο που δημιούργησε το 1969, η Ελίζαμπεθ Κιούμπλερ-Ρος ώστε να περιγράψει τη διαδικασία που βιώνει το άτομο σε μια δυσάρεστη κατάσταση όπως χωρισμός, ερωτική απογοήτευση, ανίατη ασθένεια ή θάνατος.

Το μοντέλο αυτό έχει καθιερωθεί έκτοτε στο χώρο της Ψυχολογίας και όπως είπα, εάν ταυτίζεται σε ένα βαθμό με τον τρόπο που νιώθεις εσύ, μπορείς να είσαι βέβαιη ή βέβαιος πως και το μοντέλο που θα σου παρουσιάσω στην συνέχεια ταυτίζεται με τον τρόπο που σκέφτεται και νιώθει ο ή η σύντροφός σου, ώστε να ξέρεις ακριβώς τι να πεις για να μπορέσεις να δώσεις την αίσθηση πως συνδέεσαι βαθιά μαζί του ή μαζί της, για να νιώσει πως κάτι έχει αλλάξει και τον ή την καταλαβαίνεις.

Τα 5 στάδια του χωρισμού συνοπτικά είναι:

- 1) Αρνηση ("Δεν το πιστεύω πως χωρίζουμε...!")
- 2) Θυμός ("Τι κακός/κακιά που μου φέρθηκε έτσι! Δεν θα ξαναεμπιστευτώ άνδρα ή γυναίκα ποτέ!")
- 3) Διαπραγμάτευση (Μετά την άρνηση και τον θυμό νιώθεις πως θέλεις να κάνεις κάτι για να τα ξαναβρείτε, να ρωτήσεις το ταίρι σου να σου πει τι πρέπει να κάνεις για να είστε πάλι μαζί)
- 4) Κατάθλιψη (αρχίζεις να νιώθεις πως όλα είναι μάταια και δεν έχεις ελπίδα)
- 5) Αποδοχή (αρχίζεις να ξαναβρίσκεις τον εαυτό σου, τις συνήθειές σου και να αποδέχεσαι την νέα πραγματικότητα)

Το σημαντικό εδώ είναι να ξέρεις το εξής:

Η συντριπτική πλειοψηφία του κόσμου περνάει από αυτά τα στάδια οπότε αν ταυτίστηκες με κάποιο από αυτά, όλα καλά. Ακόμα κι αν δεν ταυτίστηκες όμως, πρέπει να ξέρεις πως κατά 99% τα περνάει και ο ή η σύντροφός σου, όσο απίστευτο κι αν σου φαίνεται τώρα. Θα στο τεκμηριώσω παρακάτω, εδώ θα πάρω την περίπτωση που ταυτίστηκες:

ΔΕΝ είναι απαραίτητο να συμβαίνουν όλα αυτά τα στάδια με τη σειρά μπορεί να είσαι σε κατάθλιψη αυτήν την στιγμή και μετά να ξαναπεράσεις στο στάδιο του θυμού και μετά να είσαι στην άρνηση, ματά στη αποδοχή και μετά πάλι θυμός και μετά πάλι διαπραγμάτευση κοκ.

Να εναλλάσσονται δηλαδή αυτά κάθε μέρα ή πολλές φορές μέσα στην μέρα να είσαι ή να νιώθεις ότι είσαι σε όλες μαζί ταυτόχρονα. Σημασία έχει να αναγνωρίζεις Πού βρίσκεσαι εσύ και να εστιάζεις σε αυτό και όχι στο πού βρίσκεται ο άλλος τουλάχιστον όχι σε αυτή τη φάση.

Η μόνη περίπτωση το πρώην ταίρι σου να μην περνάει από αυτά τα στάδια είναι να είναι εντελώς ψυχοπαθής! Οπότε εκεί πρέπει να αναρωτηθείς για πιο λόγο θέλεις να είσαι με ψυχοπαθή.

Αλλά το μεγαλύτερο μέρος των ανθρώπων δεν είναι, και συνεπώς σε αρκετό βαθμό περνάει από αυτά τα στάδια. Ακόμα κι αν μοιάζει να είναι μέσα στην τρελή χαρά, να ανεβάζει φωτογραφίες στα κοινωνικά δίκτυα πως περνάει τέλεια, να λέει στους πάντες "Τώρα είμαι καλύτερα από πριν", είναι βέβαιο πως αυτά είναι ενέργειες που κάνει για να αποπροσανατολίσει τον εαυτό του/της από τον πόνο του χωρισμού.

Μπορεί ίσως να μην υποφέρει όπως εσύ, αλλά φυσιολογικά κι ανθρώπινα ένας χωρισμός είναι πάντα επώδυνος σε έναν βαθμό και για τις δύο πλευρές.

ΠΡΟΣΕΞΕ ΠΟΛΥ ΕΔΩ:

Το λάθος που κάνει το 99% των ανθρώπων που θέλουν επανασύνδεση, είναι να προσπαθεί να επαναφέρει την παλιά σχέση πίσω. Όχι, είναι μεγάλο λάθος. Η παλιά σου σχέση , όπως την νόμιζες τουλάχιστον, τελείωσε και χρειάζεται να χτίσεις μία καινούρια σχέση με αυτό το άτομο.

Αν επαναφέρεις την παλιά σου σχέση, τότε θα ξαναχωρίσετε. Χρειάζεται να ξαναγνωριστείτε από την αρχή. Πάψε λοιπόν να είσαι σε άρνηση κι εστίασε στο να ξαναγνωριστείτε από την αρχή. Όμως πρόσεξε, αυτό ποτέ μην το πεις στον ή στην σύντροφό σου γιατί δεν θα το καταλάβει. Δεν πας να πεις δηλαδή "Έέρεις, λέω να τα ξεχάσουμε όλα και να κάνουμε μια νέα αρχή !"

Ο λόγος είναι πως:

α) Ακόμα κι αν ο άλλος δεχτεί να ξαναπροσπαθήσετε, αυτό δεν σημαίνει πως σε ξαναερωτεύτηκε.

Χρειάζεται σε κάθε περίπτωση να επανενεργοποιηθούν τα ρομαντικά του/της συναισθήματα, ο έρωτάς για σένα.

Κι αυτό ΔΕΝ μπορεί να το κάνει από μόνος του/της. Χρειάζεται να κάνεις κάτι εσύ για να γίνει αυτό. Κανένας δεν μπορεί να ερωτευτεί κατά παραγγελία, χρειάζεται να κάνεις κάτι εσύ γι αυτό. Κι αυτό το κάτι, δεν είναι ένα μαγικό κουμπί που πατάς και γίνεται το θαύμα, είναι μια διαδικασία που ακολουθείς.

Κι αυτήν την διαδικασία είναι που **μπορώ να σε διδάξω να κάνεις.**

Τώρα, εκείνο που πρέπει να ξέρεις είναι πως από την στιγμή που ένιωθε αγάπη κι έρωτα για σένα παλιότερα, το ότι δεν το δείχνει τώρα δεν σημαίνει πως τα συναισθήματα του έφυγαν.

Ακόμα εκεί είναι, αλλά έχουν καλυφθεί με άλλα αρνητικά (άγχη, θυμός, πιέσεις τις καθημερινότητας, ρουτίνα). Συνεπώς αυτό που χρειάζεται για να τα επαναφέρεις είναι να φύγει το στρώμα των αρνητικών συναισθημάτων για να έρθουν πάλι τα καλά στην επιφάνεια.

Κράτα το αυτό: Η λύση για την επανασύνδεση και σε οποιοδήποτε πρόβλημα συναντάς με το ταίρι σου, είναι να επανενεργοποιήσεις τον έρωτά του/της για σένα.

Κι αυτό ΔΕΝ μπορεί να το κάνει κανείς από μόνος του, χρειάζεται να ακολουθήσεις μια διαδικασία εσύ που θα τα επαναφέρει.

Θες να μάθεις το πως;

Μπορείς να έχεις ήδη από σήμερα την ολοκληρωμένη μέθοδο επανασύνδεσης. Αγόρασε σε εκπτωτική τιμή τα ebooks με το πλήρες πρόγραμμα και ξεκίνα να εφαρμόσεις άμεσα την μέθοδο που θα σου δώσει το αποτέλεσμα που θες.

click εδώ αν είσαι γυναίκα

click εδώ αν είσαι άνδρας

Το πρόγραμμα που συνοδεύεται μάλιστα και με την προσωπική συνεδρία, θα σου δώσει την ευκαιρία να συζητήσουμε μαζί την προσωπική σου περίπτωση και να σε καθοδηγήσω για τις κινήσεις σου που στο εξής θα σε κάνουν να απογειωθείς!

Βλέπεις λοιπόν πως, όσο απίστευτο κι αν σου φαίνεται, κι η άλλη πλευρά νιώθει πόνο. Και η άλλη πλευρά περνάει αυτά τα 5 στάδια, κι όχι μόνον αυτό αλλά, με βάση του πως λειτουργεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος, **ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΣΕ ΞΕΧΑΣΕΙ ΕΑΝ ΔΕΝ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 12 μήνες ΔΙΧΩΣ ΚΑΜΙΑ επικοινωνία !**

Γιαντό λέμε κι ότι πάντα υπάρχουν σοβαρές πιθανότητες πάνω από 80% να πετύχεις επανασύνδεση, εάν κάνεις τα σωστά βήματα! Τόσοι το πετυχαν, μπορείς κι εσύ, όσο διαφορετική κι αν πιστεύεις πως είναι η περίπτωσή σου.

Σαφώς κάθε περίπτωση έχει τις ιδιαιτερότητές της, αλλά δεν αλλάζει πως είμαστε όλοι άνθρωποι με συναισθήματα, κι αν ξέρεις πως να επανενεργοποιήσεις τον έρωτα και τον ρομαντισμό μέσα στο ταίρι σου, τότε όλα θα αρχίσουν να μπαίνουν στην θέση τους!

Για να το πετύχεις αυτό, χρειάζεται να καταλάβεις κάποια βασικά πράγματα για το πως λειτουργούν τα συναισθήματα.

Τι είναι πρώτα απ όλα.

Δηλαδή τι εννοούμε όταν λέμε "Νιώθω χαρά, θλίψη, θυμό, έρωτα" κτλ και τι εννοούμε όταν λέμε "Μου έφυγε ο θυμός, η θλίψη, η χαρά, ο έρωτας;"

Εξήγηση των συναισθημάτων και πως να διώξεις τον πόνο.

Τα συναιθήματα, σύμφωνα με την επιστήμη, είναι υποπροϊόντα των ορμονών που ρέουν στο σώμα μας.

Δήλαδή όταν λέμε "Νιώθω το X (έρωτα θυμό κτλ)" σημαίνει πως ένα ειδικό κοκτέιλ από ορμόνες παράγεται στον οργανισμό μας που μας δίνει την αίσθηση πως νιώθουμε το X.

Όταν λέμε "Μου τελείωσε το χ (ο έρωτας, ο θυμός, η υπομονή κτλ) σημαίνει πως αυτό το κοκτέιλ είτε έχει πάψει να παράγεται είτε έχει αντικατασταθεί από άλλο.

Πχ όταν είμαστε ερωτευμένοι παράγονται ορμόνες όπως ωκυτοκίνη και ντοπαμίνη. Όταν λέμε "μου έφυγε ο έρωτας" σημαίνει πως διακόπηκε η παραγωγή ωκυτοκίνης και ντοπαμίνης. Είτε απλώς διακόπηκε είτε αντικαταστάθηκε από άλλες, "κακές" ορμόνες, οι οποίες ευθύνονται για το αίσθημα της στεναχώρια, του θυμού, της θλίψης, πχ κορτιζόλη.

Κατανοητό ως εδώ;

Άρα, ξανά, για να πετύχεις επανασύνδεση, χρειάζεται να επανενεργοποιήσεις τον έρωτα μέσα στον άλλον για σένα. Χρειάζεται να επανενεργοποιήσεις την παραγωγή των θετικών ορμονών μέσα του/της. **Γιατί από μόνος του ή από μόνη της ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙ!**

Χρειάζεται εσύ να ακολουθήσεις μια διαδικασία.

Η παραγωγή των θετικών ορμονών εξαρτάται από τις πεποιθήσεις μας σε μεγάλο βαθμό. Πχ εάν ο άλλος νιώθει ότι δεν μπορεί να σου έχει εμπιστοσύνη, θα παράγει ορμόνες του φόβου, κι έτσι θα είναι κλειστός. Εάν χαλαρώσει, και νιώσει πως μπορεί να σε εμπιστευτεί, τότε είναι που ανοίγει ξανά η δίοδος για την παραγωγή των θετικών ορμονών, για να νιώσει μαζί σου όμορφα.

Για να το κατανοήσεις καλύτερα, ας ξεκινήσουμε από εσένα, τον τρόπο που νιώθεις, ο οποίος μάλλον είναι δυσάρεστος λόγω της καταστασης που αντιμετωπίζεις και της σύγχυσης που ίσως νιώθεις. Δηλαδή, νιώθεις όπως νιώθεις επειδή παράγεις τις "κακές" ορμόνες, κι ας δούμε ένα παράδειγμα του πως αλλάζει.

Το παρακάτω απόσπασμα αποτελεί το πρώτο μάθημα από το βιβλίο μου “Κέρδισε πίσω τον εαυτό σου σε 30 ημέρες”.

Το συγκεκριμένο ηλεκτρονικό βιβλίο αποτελεί μέρος του ολοκληρωμένου προγράμματος ηλεκτρονικών βιβλίων «τα μυστικά της επανασύνδεσης» που μέχρι σήμερα έχει βοηθήσει χιλιάδες άνδρες χιλιάδες άνδρες και γυναίκες να πετύχουν την πολυπόθητη επανασύνδεση με το ταίρι τους.

Διάβασε το είμαι σίγουρος ότι θα το βρεις εξαιρετικά ενδιαφέρον!

Μάθημα 1: Η εξάρτηση από τον έρωτα

Πριν σου δώσω τα εφόδια για να διώξεις τον πόνο και τις εμμονές σου θα σου εξηγήσω τους λόγους που νιώθεις έτσι. Είναι όπως πας στο γιατρό. Δεν μπορείς να θεραπεύσεις την ασθένειά σου, αν δεν ξέρεις πρώτα τι την προκαλεί και τι συμπτώματα έχει.

Όσο παράξενο και αν σου ακούγεται, η κατάθλιψη, οι εμμονές, ο θυμός και η αγωνία που νιώθεις αυτή τη στιγμή δεν έχουν καμία σχέση με τη σχέση σου ή τον/την πρώην σου.

Αν μπερδεύτηκες, σε ένα λεπτό θα σου έχουν λυθεί όλες οι απορίες.

Μια ερώτηση πρώτα: Έχεις δει αλκοολικό ή ναρκομανή να περνάει στερητικό σύνδρομο; Μήπως αισθάνεσαι ότι έχεις βρεθεί στην ίδια κατάσταση; Είναι απαίσιο, έτσι δεν είναι;

Είτε είναι αλκοόλ, ναρκωτικά, ζάχαρη, ή τσιγάρα το στερητικό σύνδρομο προκαλεί τεράστιες αλλαγές στη συμπεριφορά σου παρέα με μια λίστα απαίσιων συμπτωμάτων.

Τα συμπτώματα που έχουν να κάνουν με στερητικό σύνδρομο χημικών ουσιών είναι τα εξής:

- Άγχος,
- Νεύρα,
- Ναυτία,
- Αυπνία,
- Κούραση,

Πονοκέφαλος,
Ταχυκαρδία,
Εφίδρωση,
Κράμπες,
Απόσπαση προσοχής,
Λιγούρα,
Ακατάσχετη απώλεια ή αύξηση βάρους,
Το κίνητρο να κάνεις τα πάντα για να πάρεις τη δόση σου,
Απώλεια λογικής σκέψης,
Κατάθλιψη,
Αίσθημα αυτοαπέχθειας,
Αυτοκτονικές τάσεις,
Απότομες αλλαγές διάθεσης.

Και τώρα θα σου μιλήσω για τη μαρτυρία ενός κοντινού μου προσώπου και την εξάρτηση που είχε από τα παυσίπονα. Λέει λοιπόν:

"Πριν αρκετά χρόνια με χτύπησε αυτοκίνητο, με αποτέλεσμα να νιώθω αφόρητους πόνους για τα επόμενα 3 χρόνια. Τα παυσίπονα έγιναν οι καλύτεροί μου φίλοι. Το ταξίδι αναψυχής μου. Δεν ήταν ότι σταματούσαν απλά τον πόνο, αλλά μου έδιναν τεράστια ώθηση στην παραγωγή ντοπαμίνης μέσα στον εγκέφαλο. Μέχρι και σήμερα, ακόμα και η ιδέα ενός παυσίπονου μου δημιουργεί μια τεράστια ορμή και επιθυμία για να ξανακυλήσω.

Τώρα που σας τα ανέφερα τα συμπτώματα, μήπως κάποια από αυτά σου φαίνονται οικεία;

Μήπως έγνεφες καταφατικά σε μερικά από αυτά;

Ας κάνουμε ένα μικρό τεστ:

Αρχικά, σκέψου την/τον πρώην σου.

Εν συνεχεία φέρε μια εικόνα του/της στο μυαλό σου. Ακόμα καλύτερα μια φωτογραφία του/της στον υπολογιστή σου.

Κλείσε τώρα τα μάτια σου και δώσε προσοχή στο σώμα σου και τα συναισθήματά σου.

- Πώς είναι η αναπνοή σου; Αυξήθηκε, ή ελαττώθηκε;
- Μήπως στέγνωσε το στόμα σου;
- Ποιες σκέψεις διαπερνούν το μυαλό σου;
- Κάνεις παρορμητικές σκέψεις που θα ήθελες να εκπληρώσεις;
- Συγγνώμη που σε αναγκάζω να το περάσεις όλο αυτό, αλλά προσπαθώ να αποδείξω κάτι με όλα αυτά.
- Σε μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 πόσο έντονο είναι το σύνδρομο
- στέρησης που βιώνεις όταν σκέφτεσαι την/τον πρώην σου;
- Αν είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου βάζω στοίχημα ότι θα έλεγες 8, σωστά?
- Γιατί όμως;
-
- Είτε έχουν περάσει 1 μήνας, 6 μήνες, είτε 6 χρόνια, αν διαβάζεις αυτές τις γραμμές σημαίνει ότι περνάς σύνδρομο στέρησης. Το σύνδρομο αυτό δεν το προκαλεί ο/η πρώην σου, αλλά ο νους και το σώμα σου, ακόμα και αν σκέφτεσαι το ακριβώς αντίθετο.
- Ο/η πρώην σου είναι απλά το ερέθισμα που προκαλεί το σύνδρομο, όπως ακριβώς ένα κουτί παυσίπονα σε εμένα.
- Αυτό που συμβαίνει είναι ότι ο νους και το σώμα σου αποζητούν απεγνωσμένα είναι τα «χημικά του έρωτα» που συνήθιζε να εκκρίνει ο εγκέφαλος σου όταν βρισκόσουν με την/τον πρώην σου και ονομάζονται νευροδιαβιβαστές.
- Ας βάλουμε για λίγο στην άκρη το ρομαντισμό και ας μιλήσουμε για τη χημεία του έρωτα και τα συναισθήματα.

Τι είναι το συναίσθημα;

Είναι η ενστικτώδης κατάσταση του μυαλού που πηγάζει από τις συνθήκες, τη διάθεση και τη σχέση με άλλους ανθρώπους. Ας σπάσουμε τα συναισθήματα στις παρακάτω 6 κατηγορίες

- Ευτυχία,
- Λύπη,
- Θυμός,
- Ενθουσιασμός,
- Τρυφερότητα,
- Φόβος

Η νευρολογία έχει αποδείξει τα τελευταία χρόνια ότι τα συναισθήματα είναι χημικά παραπροϊόντα που εκκρίνονται από τον εγκέφαλό μας και ονομάζονται νευροδιαβιβαστές.

Οι νευροδιαβιβαστές είναι χημικές ουσίες που επιτρέπουν στα κύτταρα του εγκεφάλου μας να επικοινωνούν το ένα με το άλλο και φροντίζουν για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Οι νευροδιαβιβαστές και οι ορμόνες είναι ουσίες που εκκρίνονται από τον εγκέφαλό μας και είναι υπεύθυνες για το πως νιώθουμε. Επιπλέον προτρέπουν τον εγκέφαλό μας να προβεί σε αντίστοιχες πράξεις, όπως να τρέξουμε όταν δούμε μια τίγρη, ή να ταΐσουμε το παιδί μας.

Ποιοι νευροδιαβιβαστές και ποιες ορμόνες προκαλούν τα συναισθήματα;

Η σεροτονίνη σχετίζεται με τα θέλω μας σε θέματα κοινωνικά, οικονομικά, και υλικά,

Η ντοπαμίνη σχετίζεται με την ικανοποίηση,

Η αδρεναλίνη σχετίζεται με τον ενθουσιασμό,

Η ωκυτοκίνη (η ορμόνη της αγκαλιάς) σχετίζεται με την τρυφερότητα,

Η GABA σχετίζεται με την ηρεμία και την αγαλίαση.

Μια ειδικός χρησιμοποίησε μαγνητικές τομογραφίες του εγκεφάλου για να δείξει ότι ο έρωτας προκαλείται κυρίως από την έκκριση ντοπαμίνης και αδρεναλίνης.

Απέδειξε ότι «Οι τομογραφίες των ατόμων που είναι ακόμα ερωτευμένα με τον/την πρώην τους δείχνουν ότι το πάθος του έρωτα είναι περισσότερο μια προσηλωμένη κατάσταση, παρά ένα συναίσθημα».

Η ομάδα της έδειξε επίσης ότι υπάρχουν πολλές ομοιότητες μεταξύ του έρωτα και της κοκαΐνης και δήλωσε: «Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι ο έρωτας είναι μια μορφή εθισμού».

Βιοχημικός εθισμός λέγεται.

Τώρα, στο θέμα μας. Τι θέλω να κρατήσεις από όλα αυτά:

Νιώθεις τρελαμένος/η αυτή τη στιγμή, αλλά δεν είναι δικό σου το φταίξιμο. Αυτό που σου προκαλεί τον πόνο είναι το σύνδρομο στέρησης από την έλλειψη των χημικών του έρωτα τα οποία απελευθέρωνε ο εγκέφαλός σου σε περίσσεια όταν ήσουν με τον/την πρώην σου. Ο χωρισμός σου οδήγησε στο να τερματιστεί απότομα η παροχή αυτών των υπέροχων χημικών και σε έκανε να νιώθεις σαν εθισμένος ναρκομανής.

Ο μοναδικός εχθρός σου αυτή τη στιγμή είναι ο νους σου. Επειδή νιώθεις «κάτι», δε σημαίνει ότι είναι αληθινό, ή πρέπει να δράσεις κατά παραγγελία. Μπορείς να ελέγξεις εσύ τα δικά σου συναισθήματα, καθώς και τη ζωή σου.

Τώρα που καταλαβαίνεις ποιος είναι ο πραγματικός λόγος που νιώθεις συντετριμμένος/η ίσως απαλύνει λίγο τον πόνο σου.

Θυμήσου, δεν είναι δικό σου το φταίξιμο.

Δεν έχεις εσύ κάτι στραβό.

Θα σου δώσω μια πολύ καλή άσκηση για να δεις μέσα στα επόμενα λίγα λεπτά πως μπορείς να αρχίσεις να το αλλάζεις και να ανακτάς τον έλεγχο. Εκτός από τις πεποιθήσεις, ένα σημαντικό κλειδί είναι ο τρόπος που αναπνέεις και η χαλάρωση, ώστε να διακοπεί η ροή των κακών ορμονών και να ξαναρχίσει η καλή. Άκουσε το παρακάτω ηχητικό, ακολούθησε τις οδηγίες μου και μετά συνέχισε παρακάτω:

Ασκήσεις ηρεμίας (πάτα για να βρεις το link)

Πως ένιωσες;

Πρόσεξε πως κατά την διάρκεια του κρατήματος της αναπνοής μοιάζει σαν το μυαλό σου να αδειάζει; Πρόσεξε μια αίσθηση χαλάρωσης;

Συνήθως μου λένε ναι.

Μερικοί μου λένε: "Ναι, αλλά μετά οι αρνητικές σκέψεις, τα άγχη μου και ο εσωτερικός διάλογος επανήλθε..."

Κοίτα, είναι λογικό. Δεν μιλάμε για μαγική άσκηση εδώ. Θέλει εξάσκηση κάθε μέρα για να πετύχεις να χαλαρώσεις σε μόνιμη βάση, **τουλάχιστον 21 μέρες**, ώστε να επαναφέρεις την εκροή "καλών" ορμονών. Είναι σαν την γυμναστική, αν πας μια μέρα γυμναστήριο, θα νιώσεις κάπως διαφορετικά, αλλά δεν αρκεί για να χτίσεις σώμα. Χρειάζεται μια συνέπεια στην εξάσκηση. **Τουλάχιστον 10 λεπτά την ημέρα.**

Αν δουλέψουμε μαζί σαφώς μπορώ να σου δείξω πως να το πετύχεις γρηγορότερα.

Πώς μπορεί να γίνει αυτό;

Μα φυσικά, με την ολοκληρωμένη μέθοδο της επανασύνδεσης.

Αγόρασε σε εκπτωτική τιμή τα ebooks με το πλήρες πρόγραμμα και ξεκίνα σήμερα κιόλας τη μέθοδο που θα σε κάνει να τον/την φέρεις πίσω με επιτυχία και διάρκεια!

click εδώ αν είσαι γυναίκα

click εδώ αν είσαι άνδρας

Σου προτείνω προσωπικά να επιλέξεις το πρόγραμμα με την συνεδρία, για να συζητήσουμε εξατομικευμένα την περίπτωσή σου και να σε συμβουλευσω κατάλληλα για το τι πρέπει να κάνεις από δω και στο εξής ώστε να έχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Αυτό που θέλω να κάνεις από εδώ και πέρα είναι:

Πάρε μια βαθιά ανάσα και συγχώρεσε τον εαυτό σου γι' αυτά που νιώθεις. Πέτα αυτό το βάρος από πάνω σου.

Θυμήσου, δε φταίει ο/η πρώην σου που νιώθεις έτσι, αλλά το μυαλό σου όπου παθαίνει διαλείψεις και επιτίθεται στον εαυτό σου όπως ο καρκίνος.

Διάβασε το «Κάνοντας την ανατροπή: Από την αυτοαπέχθεια στην Απόλυτη Ευτυχία με ένα μόνο βήμα», το οποίο βρίσκεται αμέσως παρακάτω.

Κάνοντας την ανατροπή: Από την Αυτοαπέχθεια στην Απόλυτη Ευτυχία με ένα μόνο βήμα.

Η αυτοαπέχθεια είναι μία πολύ δυσάρεστη αλλά και πολύ συχνή κατάσταση στον σύγχρονο κόσμο. Όλοι μας την έχουμε βιώσει με τον έναν ή τον άλλο τρόπο ή και την βιώνουμε ακόμη, με αφορμή διάφορους παράγοντες που μας ρίχνουν και επηρεάζουν την ψυχολογία μας.

Αν σου συμβαίνει και σένα να ξέρεις ότι δεν είσαι ο μόνος/η! Το έχω περάσει κι εγώ και μπορώ με ασφάλεια να σου πω ότι υπάρχει διέξοδος από την κατάσταση σου. Επέτρεψε μου στη συνέχεια να μοιραστώ την προσωπική μου ιστορία και πώς πέρασα σταδιακά από την αυτοαπέχθεια στην πραγματική ευτυχία που τόσο αποζητούσα.

Συνειδητοποίησα πραγματικά πόσο πολύ μισούσα τον εαυτό μου ένα απόγευμα που καθόμουν μόνος μου στην παραλία. Η διαπίστωση αυτή με αναστάτωσε κυρίως γιατί δεν έβγαζε νόημα... Υποτίθεται ότι θα έπρεπε να ήμουν χαρούμενος και ευτυχισμένος με τη ζωή μου.

Μετά από πολλά χρόνια δυσκολιών, φτώχειας και σωματικού πόνου τα είχα καταφέρει και επιτέλους είχα όλα αυτά που ονειρευόμουν.

Ήμουν νέος, υγιής με ωραίο σώμα.

Είχα καλούς φίλους, επαγγελματική επιτυχία, διασκεδαστικά παιχνίδια και αρκετό ελεύθερο χρόνο!

Ακόμα καλύτερα, έκανα μαθήματα γιόγκα και περνούσα το χρόνο μου κάνοντας διατάξεις και θαλάσσια σπορ ή πίνοντας το ποτό μου παρέα με γοητευτικές, και ενδιαφέρουσες γυναίκες.

Θα έπρεπε να ήμουν υπερβολικά χαρούμενος για όσα είχα καταφέρει, για το πώς είχα ξεκινήσει και το που έχω φτάσει. Για κάποιο λόγο όμως δεν ήμουν. Αντίθετα, ήμουν δυστυχημένος και θυμωμένος. Κυρίως θυμωμένος γιατί δεν μπορούσα να χαρώ την επιτυχία μου.

Ένα βράδυ χάζενα τα κύματα στην παραλία. Οι υπόλοιποι της παρέας είχαν πάει στο μπαρ για να γίνουνε στουπί, αλλά η φωνή μέσα στο κεφάλι μου έλεγε να κάτσω μόνος μου να σκεφτώ.

Μόνος και ευάλωτος

Το σκοτάδι ήταν πηχτό, ακόμα και με το φεγγάρι να αντανακλάται στα νερά της θάλασσας. Το μόνο που μπορούσα να αισθανθώ ήταν το μπουκάλι στο χέρι μου, το ουίσκι στο στομάχι μου και τα σαγόνια μου που έτριζαν απο την πίεση. Νομίζω είμαι αρκετά άντρας για να παραδεχτώ ότι πρέπει να είχα και δάκρυα στα μάτια.

«Τι μου συμβαίνει;», αναρωτήθηκα. «Γιατί δεν μπορώ να το απολαύσω όλο αυτό;»

Ήταν μια ρητορική ερώτηση, αλλά εξεπλάγην ιδιαίτερα όταν πήρα την απάντηση, η οποία βγήκε από τα βάθη της ψυχής μου σκοτεινή σαν πίσσα και τοξική σα δηλητήριο.

«Γιατί δεν το αξίζεις», είπε η φωνή στο κεφάλι μου. «Γιατί Νίκο, είσαι κακός και επικίνδυνος και όποιος είναι αρκετά ηλίθιος για να σε αγαπήσει πρέπει να πληγωθεί.»

Έκλεισα τα μάτια μου και τα είδα όλα ξεκάθαρα. Είδα τι πραγματικά σκεφτόμουν για τον εαυτό μου. Δεν έβλεπα ούτε άντρα, ούτε αγόρι, παρα μόνο ένα πλάσμα με νύχια, δόντια και ένα πλατύ σατανικό χαμόγελο. Ένα πλάσμα το οποίου η μόνη ευχαρίστηση ήταν να με κρατάει πίσω και να μου στερεί κάθε χαρούμενη στιγμή.

Λίγες μέρες μετά επέστρεψα στο σπίτι μου από τις διακοπές έχοντας την αίσθηση ότι πάλεψα για πρώτη φορά με τους δαίμονες μου (και προφανώς έχασα). Κατά τη διάρκεια της διαδρομής μάλιστα μέτραγα ήδη αντίστροφα τις ώρες για την επόμενη συνάντηση με την ψυχολόγο μου.

Με το που την επισκέφθηκα και με ρώτησε «πώς είσαι;» ένας χείμαρρος λέξεων ξεπήδησε από μέσα μου βγάζοντας όλο το συσσωρευμένο μίσος και τις ενοχές μου.

Όταν τελείωσα όσα είχα να πω και ένιωσα πώς εκτονώθηκα, κοίταξα την ψυχολόγο μου στα μάτια και της είπα: «Κουράστηκα πια να μισώ τον εαυτό μου και να τον κρατάω πίσω.

Σιχάθηκα πια να τιμωρώ τους ανθρώπους γύρω μου και να αναρωτιέμαι τι θα συνέβαινε αν επιτέλους αγαπούσα τον εαυτό μου, έστω και μια στιγμή.»

Η ψυχολόγος μου, η οποία είναι απίστευτη, με κοίταξε χαμογελώντας και μου είπε «Αυτό θα ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον, δε συμφωνείς;». Και όντως συμφώνησα.

Κάπου εκεί αποφάσισα ότι πρέπει να αγαπήσω τον εαυτό μου, ή έστω να προσπαθήσω έστω και για λίγο.

Το τέρας στο κεφάλι μου αρχικά αντέδρασε βίαια και ένιωθα να μου γρατζουνάει την ψυχή. Αντί όμως να το πολεμήσω έκανα κάτι περίεργο. Το κοίταξα κατάματα και με έπιασαν τα γέλια. Το έντυσα σαν κλόουν και το κορόιδευα.

Και ξαφνικά συνέβη το αναπάντεχο. Ένιωθα μια αναδυόμενη ελευθερία να πηγάζει από το στήθος μου και ένα τρελό, παράλογο χαμόγελο να σχηματίζεται στα χείλη μου.

Ξαφνικά το ένιωσα. Χαρά. Ευτυχία...

Για τις επόμενες δύο εβδομάδες ήμουν με ένα χαμόγελο μέχρι τα αυτιά και μια λάμψη στο πρόσωπό μου. Οι φίλοι μου με ρωτούσαν τι είχε συμβεί και οι αντίπαλοί μου ξαφνιάστηκαν με την καλοσύνη μου. Το τέρας στο κεφάλι μου είχε μαζευτεί σε μια γωνία και πλέον είχε γίνει ένα μικρό τερατάκι.

Φυσικά, δεν ήταν τόσο απλό όσο ακούγεται. Κάθε φορά που αποτύγγα να σε κάτι, ή αισθανόμουν ενοχές, ή με πλησίαζε μια γυναίκα το ένιωθα να επιτίθεται.

Ένωθα το δηλητήριο του στη γλώσσα μου.

Έχουν περάσει αρκετά χρόνια από εκείνη την περίοδο, ωστόσο δεν χρειάζεται πια να κουβαλάω καμία φυλακή μαζί μου.

Η σωρεία κατεστραμμένων σχέσεων μετατράπηκε σε έναν απίθανο έρωτα με το κορίτσι των ονείρων μου. Τα χρόνια του θυμού και του πόνου μετατράπηκαν σε κάτι πολύ πιο απλό και ομορφότερο. Δεν έχω πλέον την ενθουσιώδη διάθεση των φίλων μου, αλλά πλέον έχω συνειδητοποιήσει κάτι πολύ απλό.

Η ευτυχία είναι επιλογή. **Δική σου επιλογή!**

Το να αγαπήσεις τον εαυτό σου είναι κάτι που επιλέγεις να κάνεις. Και κανείς άλλος δε μπορεί να σε κάνει ευτυχισμένο, παρά μόνον εσύ."

Το παραπάνω απόσπασμα αποτελεί το πρώτο μάθημα από το βιβλίο μου "Κέρδισε πίσω τον εαυτό σου σε 30 ημέρες".

Το συγκεκριμένο ηλεκτρονικό βιβλίο αποτελεί μέρος του ολοκληρωμένου προγράμματος «τα μυστικά της επανασύνδεσης» που μέχρι σήμερα έχει βοηθήσει χιλιάδες άνδρες χιλιάδες άνδρες και γυναίκες να πετύχουν την πολυπόθητη επανασύνδεση με το ταίρι τους.

Η διαδικασία για να τον/την κάνεις να γυρίσει πίσω

Επιστρέφουμε ξανά στο βασικό σκοπό του βιβλίου που διαβάζεις. Από ότι έχεις καταλάβει μέχρι τώρα, υπάρχουν κάποια βήματα που είναι απαραίτητο να γίνουν στην προσπάθεια που θα κάνεις για να τον/την κερδίσεις πίσω ξανά. Πριν από την στιγμή που θα επιχειρήσεις την πρώτη επαφή και θα βάλεις τα θεμέλια της επανασύνδεσης(στάδιο πρώτης συνάντησης) θα πρέπει να τσεκάρεις πια είναι η ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεσαι.

Θα πρέπει να είναι η καλύτερη δυνατή.

Θα πρέπει να αισθάνεσαι δυνατός/η, και να έχεις αυτοπεποίθηση. Αν μετά από το διάστημα της προετοιμασίας σου, δεν βρίσκεσαι ακόμα στην καλύτερη ψυχολογική κατάσταση, τότε θα πρέπει να περιμένεις μερικές μέρες ακόμα μέχρι να προχωρήσεις στο επόμενο στάδιο.

Δεν έχει σημασία η κατάσταση που βρίσκεσαι σήμερα – Μπορείς να τα καταφέρεις.

Δεν με νοιάζει ποια είναι η σημερινή κατάσταση του χωρισμού σας. Δεν με αγχώνουν τα πολλά λάθη που πιθανότατα έχεις κάνει στο διάστημα μετά τον χωρισμό. Με νοιάζει να συνειδητοποιήσεις ότι η μέθοδος επανασύνδεσης λειτουργεί και φέρνει αποτέλεσμα.

Εδώ δεν αναφερόμαστε σε ξόρκια και μαγικές συνταγές. Αυτά απλά δεν πιάνουν. Υπάρχουν απολύτως **συγκεκριμένα στάδια** τα οποία πρέπει να εκτελέσεις και να κερδίσεις τον/την πρώην σου πίσω ακόμη και αν:

έχετε χωρίσει πριν από 10 ημέρες, ένα μήνα ή 1 χρόνο.
σου έχει πει ότι δεν θέλει να σε ξαναδεί
Του/της έχεις πει λόγια που δεν ξεχνιούνται εύκολα
έχετε χωρίσει και μένετε στο ίδιο σπίτι χωρίς καμία ουσιαστική
επαφή

Σου έχει ζητήσει διαζύγιο
έχετε πάρει διαζύγιο
Σε έχει μπλοκάρει από παντού
υπάρχει τρίτο πρόσωπο
διατηρείς μαζί του/της σεξουαλικές επαφές

Η μέθοδος λειτουργεί πραγματικά αλλά να θυμάσαι ότι δεν μπορείς να εφαρμόσεις επιλεκτικά μόνο μερικά κομμάτια από αυτήν. Κάθε στάδιο έχει την σημασία του και για να λειτουργήσει αποτελεσματικά θα πρέπει να τα εφαρμόσεις όλα!

Το βιβλίο που διάβασες είναι ένας εισαγωγικός οδηγός που είχε σκοπό να σου δείξει τι ακριβώς είναι η μέθοδος επανασύνδεσης και γιατί την έχουν εμπιστευτεί χιλιάδες άντρες και γυναίκες που αντιμετώπιζαν πρόβλημα με την σχέση τους.

Τι πρέπει να κάνεις τώρα;

Θα σου δώσω πολλές ακόμα συγκεκριμένες συμβουλές μέσα από τα mails-μαθήματα που θα στέλνω στο e-mail σου ανά 1-2 μέρες.

Μερικά από τα θέματα των mails:

Γιατί τελικά η περίπτωση σου δεν είναι όσο διαφορετική νομίζεις.

Γιατί είναι σημαντικές οι μέρες προετοιμασίας που προτείνω και τι πρέπει να κάνεις ώστε να τις εκμεταλλευτείς στο έπακρο

Ποιος είναι ο πραγματικός λόγος που χωρίσατε και πως θα τον διορθώσεις

Τι ακριβώς είναι το στάδιο της ΜΗ επικοινωνίας και τι πρέπει να κάνεις αν είναι αδύνατο να το ακολουθήσεις

Τι πρέπει να κάνεις αν έχετε χαθεί τελείως με τον/την πρώην σου

Πως πρέπει να συμπεριφερθείς όταν συναντηθείτε με τον/την πρώην σου

7 φράσεις που δεν πρέπει να πεις ποτέ στον πρώην σου. Τι πρέπει να κάνεις αν τις έχει πει ήδη

Πως μπορείς με τεχνικές που βασίζονται στην ψυχολογία να απομακρύνεις από το μυαλό του/της πρώην σου όλες τις αρνητικές για εσένα σκέψεις και να του/της δημιουργήσεις την έλξη, το πάθος που ένιωθε τον πρώτο καιρό της σχέσης σας.

Μια ιστορία με λάθη και συμπεράσματα που θα σε βοηθήσουν

Αληθινές ιστορίες που θα σε βοηθήσουν να πετύχεις και εσύ

Τι πρέπει να κάνεις αν δεν δεχτεί να συναντηθείτε

Πως θα κάνω έναν σωστό απολογισμό στην σχέση μου και σε τι ακριβώς θα μου χρησιμεύσει

Πως πρέπει να συμπεριφερθείς αν έχετε και οι 2 Facebook

Τι πρέπει να κάνεις αν μένετε μαζί λόγω των παιδιών

Ειδικές συμβουλές αποκλειστικά για άνδρες

Ειδικές συμβουλές αποκλειστικά για γυναίκες

Συχνές ερωτήσεις μαζί με τις απαντήσεις τους

Η πόρτα της επανασύνδεσης δεν θα είναι για πάντα ανοιχτή.

Πρέπει να είμαι ειλικρινής μαζί σου. Νιώθω ότι είμαι υποχρεωμένος να το κάνω. Ο χρόνος στην προσπάθεια επανασύνδεσης δεν είναι με το μέρος σου. Ακόμα και αν έχεις χωρίσει εδώ και 1 χρόνο...μπορεί να γίνει αλλά κάθε ημέρα είναι σημαντική. Πρέπει να δράσεις πριν χαθεί εντελώς η ευκαιρία που έχεις. **Πριν ο/η πρώην σου προχωρήσει ΟΡΙΣΤΙΚΑ, παρακάτω!**

Πρέπει να αποφασίσεις. Πραγματικά

Αξίζει λοιπόν να προσπαθήσεις επανασύνδεση;

Ναι, αν υπάρχει έστω και λίγη αγάπη μπορείς να χτίσεις πάνω σε αυτήν. Κι αν το θέλεις πραγματικά, και η προσπάθειά σου είναι ειλικρινής και κάνεις τα σωστά βήματα, μπορείς!

Θα μου πεις, "Ναι, αλλά δεν πρέπει να θέλει και το άλλο άτομο;"

Πρόσεξε:

Το πρόβλημα είναι πως ακόμα κι αν θέλει, ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ. Όπως σου εξήγησα, κανένας δεν μπορεί να ερωτευτεί κατά παραγγελία. Ακόμα κι αν σου έλεγε "Θέλω, έλα να κάνουμε μια προσπάθεια ακόμα, έλα να δώσουμε μια ευκαιρία στην σχέση/γάμο μας" αυτό δεν σημαίνει πως σε ξαναερωτεύτηκε γιατί ξανά, ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ να το κάνει από μόνος του ή από μόνη της.

Χρειάζεται ΕΣΥ να ξέρεις πως θα επανενεργοποιήσεις τον έρωτα μέσα του, αυτήν την παραγωγή θετικών ορμονών, αυτήν την βαθύτερη σύνδεση που θα τον κάνει να ξέρει τι θέλει και να θέλει μόνο εσένα!

Γιατί κανένας δεν θα μείνει μαζί σου επειδή στο οφείλει, επειδή είναι δίκαιο, σωστό, ή επειδή τον έπεισες να το κάνει.

Θα μείνει επειδή... ΝΙΩΘΕΙ ρομαντικά συναισθήματα για σένα.

Θα μείνει επειδή ΔΕΝ ΦΟΒΑΤΑΙ ότι θα επαναληφθούν τα ίδια.

Θα μείνει επειδή ΝΙΩΘΕΙ όμορφα μαζί σου.

Κατανοητό;

Οπότε μην ασχολείσαι με το πως θα κάνεις το ταίρι σου να "θέλει", ασχολήσου με το πως θα "νιώθει" στην σχέση μαζί σου.

Εσύ όμως; Θέλεις;

Θέλεις πραγματικά τον/την πρώην σου πίσω;

Ξέρεις...εμείς οι άνθρωποι πολλές φορές λέμε ότι θέλουμε κάτι, δηλώνουμε δηλαδή την επιθυμία **αλλά δεν είμαστε πραγματικά αποφασισμένοι**. Δεν προχωράμε σε ΔΡΑΣΗ.

Κάθε επιθυμία, κάθε «θέλω» μας, έχει και ένα τίμημα. Είσαι αποφασισμένος/η να το πληρώσεις; Φυσικά, δεν εννοώ οικονομικό τίμημα.

Αναφέρομαι όμως σε κάποιο άλλο τίμημα. Θα καταβάλεις μια προσπάθεια εφαρμόζοντας μια μέθοδο.

Θα κληθείς να ξεβολευτείς.

Να ξεπεράσεις την απογοήτευση σου.

Θα γίνεις το δυνατό άτομο που ήσουν κάποτε. Μπορεί να υπάρξουν μπρος και πίσω

Τότε που ξεκίνησε η σχέση που τώρα θέλεις πίσω. Το άτομο που γοήτευσε τον/την πρώην σου. Αυτό το άτομο θα τον/την ξανακερδίσει πίσω!

Αν θέλεις να έχεις άμεσα, σήμερα στα χέρια σου ολόκληρη την μέθοδο της επανασύνδεσης και την αποκλειστική καθοδήγηση από εμένα:

Το ηλεκτρονικό βιβλίο που διαβάζεις αυτή την στιγμή είναι ένας εισαγωγικός οδηγός και περιγράφει με συνοπτικό τρόπο την μέθοδο της επανασύνδεσης **που έχουν χρησιμοποιήσει μέχρι σήμερα πάνω από 7000 άντρες και γυναίκες.**

Θέλεις να αποκτήσεις την πλήρη μέθοδο επανασύνδεσης;

Αγόρασε σε εκπτώτική τιμή τα ebooks με το πλήρες πρόγραμμα και μάθε όλους τους τρόπους για να φέρεις το επιθυμητό αποτέλεσμα για τη σχέση σου.

click εδώ αν είσαι γυναίκα

click εδώ αν είσαι άνδρας

Σου προτείνω το πρόγραμμα με την συνεδρία, για να έχεις εξατομικευμένη καθοδήγηση για τις κινήσεις σου από εδώ και πέρα.

Παρακάτω, μπορείς να ακούσεις και να διαβάσεις μαρτυρίες μαθητών μου που πέτυχαν επανασύνδεση. Θα δεις ότι σε όλους τα πράγματα στην αρχή φαίνονταν βουνό, αλλά ακολουθώντας τα σωστά βήματα πέτυχαν να αλλάξουν την κατάσταση, ακόμα κι αν έδειχνε αδύνατο, ακόμα κι αν τους είχε ζητήσει διαζύγιο, ακόμα κι αν ήδη είχαν πάρει διαζύγιο (κάτι που πολύς κόσμος νομίζει ότι είναι αδύνατον!) ακόμα κι αν η άλλη πλευρά είχε δηλώσει πως τελείωσε οριστικά!

Θα εμπνεύσουν πολύ και θα σου δείξουν πως, μπορεί κάθε περίπτωση να είναι μεν διαφορετική, αλλά συχνά αυτό που θεωρούμε αδύνατον... είναι δυνατόν!

Σύνδεσμοι με επιτυχίες μαθητών που δέχτηκαν να μου δώσουν συνέντευξη:

Επανασύνδεση μετά από διαζύγιο <https://youtu.be/9mWvzsOP3to>

Προσπάθησε 3 φορές και στην τέταρτη... <https://youtu.be/VFmyr-fXCg>

Πέτυχε επανασύνδεση σε 3 εβδομάδες <https://youtu.be/xbSyFcDZrCw>

Πέτυχε επανασύνδεση σε 15 μέρες κι ευτυχισμένος γάμος <https://youtu.be/HtNB-ZIb0lw>

Μερικά σχόλια για τα βιβλία με την μέθοδο της επανασύνδεσης

Σχέση από απόσταση...

“

Η Περίπτωση μας ήταν λίγο διαφορετική. Σας είχα πει από την αρχή ότι πρόκειται για μια σχέση από απόσταση. Μου απαντήσατε με ειλικρίνεια ότι θα χρειαστεί παραπάνω προσπάθεια. μου είπατε ότι η περίπτωση μου είναι πιο δύσκολη.

Αν και απογοητευμένος, πήρα το βιβλίο σας. Έμεινα με το στόμα ανοιχτό. Τόσες λάθος ενέργειες και τις είχα κάνει σχεδόν όλες. Χρησιμοποίησα το όπλο του facebook όπως προτείνετε για να δείξω την “αλλαγή” μου. Μην σας κουράζω άλλο, μόλις γύρισα από 3ήμερο από το μέρος που σπουδάζει. Αποφασίσαμε να κάνουμε και οι 2 μια προσπάθεια να είμαστε ξανά μαζί. Σας ευχαριστώ πολύ. ”

Γιώργος Λ, Αθήνα

Ένα ευχαριστώ

“

Νίκο θέλω να σε ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου για όλη την υποστήριξη και την βοήθεια που μου έδωσες. Τα βιβλία σου γράφουν... αλήθειες και με βοήθησαν ώστε να ξαναβρώ αμέσως την δύναμη και την αυτοπεποίθηση μου. Είμαστε σε καλό δρόμο, πιθανόν να τα ξανά βρούμε! Το ελπίζω δηλαδή!! Θα σε ενημερώσω για οποιοδήποτε νέο.

”

Αφροδίτη Βο, Θεσσαλονίκη

Ξανά μαζί μετά από 20 μέρες

“Θέλω απλά να σου πω ότι τα βιβλία σου είναι καταπληκτικά. Δεν διάβασα κάτι που να μην συμφωνώ. Είναι λες και διάβαζα για τον εαυτό μου. Μου

Τα μυστικά της επανασύνδεσης | 28

έδωσες δύναμη, αισιοδοξία, κατάλαβα ακριβώς γιατί είχε χαλάσει η σχέση μου. Το συζητήσαμε με την κοπέλα μου και αποφασίσαμε να κάνουμε μια προσπάθεια.

Θα θυμάμαι πάντα τις συμβουλές σου και θα προσπαθήσω να δημιουργήσω μια όμορφη σχέση. Τα λέμε”

Άκης Γ. , Κρήτη

Μια διαφορετική ιστορία...

“Πήρα τα βιβλία σας σε περίοδο που ήμουν ακόμα με το αγόρι μου. Μου φάνηκε ενδιαφέρον να μάθω μια μέθοδο επανασύνδεσης αλλά και τον τρόπο να αποφεύγεις έναν χωρισμό πριν αυτός συμβεί. Για να πω την αλήθεια όταν πήρα τα βιβλία δεν ήμασταν και στα καλύτερα μας με το αγόρι μου.

Η ρουτίνα είχε κάνει την εμφάνιση της. Διαβάζοντας συνειδητοποίησα ότι αν δεν αλλάξω μερικά πράγματα, μαθηματικά θα οδηγούμασταν στον χωρισμό. Τα σημάδια του είχαν ήδη κάνει την εμφάνιση τους. Ακολούθησα κάποιες από τις συμβουλές σας και κατάφερα να κάνω την σχέση μας όπως ήταν στο ξεκίνημα.

Συγχαρητήρια για τα βιβλία και την όλη προσπάθεια. .”

Δήμητρα Σ, Κύπρος

Νικόλα...παντρευόμαστε ☺

“Νίκο μου έχουν περάσει σχεδόν τρεις μήνες από το τελευταίο e-mail που σου έστειλα. Έχουν γίνει τόσα πολλά. Ακολούθησα ότι λέει το βιβλίο αλλά και όλες τις έξτρα συμβουλές που μου έδωσες εσύ. Άλλαξα πραγματικά και αυτό τον έκανε να με θέλει ξανά και μάλιστα περισσότερο από ποτέ. Σε 5 μήνες παντρευόμαστε!

Σε ευχαριστώ φίλε μου

για όλα. Αυτό που με έκανες να πετύχω δεν ξεπληρώνεται με τίποτα”

Ηλέκτρα Σ, Πάτρα

Οι αληθινοί λόγοι για τους οποίους μια σχέση χαλάει και ο λόγος που μπορείς να την διορθώσεις:

Κοίτα, είναι απλό:

Μεγαλώσαμε με την οικογένειά μας, καλή, κακή, δεν έχει σημασία. Οπότε η πρώτη αίσθηση του πως είναι να ζεις σε μια οικογένεια, είναι από όταν είμαστε παιδιά με τους γονείς μας. Από αυτήν την αίσθηση όμως λείπουν κάποια βασικά πράγματα.

- Το σεξ
- Το ρομάντζο
- Το πάθος

καθώς είναι πράγματα που δεν ενδιαφέρουν τα παιδιά.

Μετά μεγαλώνουμε, ξυπνάνε οι ερωτικές μας ορμές, και θέλουμε να κάνουμε δικές μας σχέσεις. Και για να τις κάνουμε, καθοδηγούμαστε από το μόνο πράγμα που ξέρουμε, το μόνο πράγμα με το οποίο είμαστε εξοικειωμένοι. Την αίσθηση που είχαμε από το σπίτι μας.

Το κριτήριο δηλαδή για το ποιόν θα επιλέξουμε σαν σύντροφο και πως θα χτίσουμε την σχέση, είναι αυτό με το οποίο νιώθουμε πιο εξοικειωμένοι: Το εάν μας κάνει να νιώθουμε... σαν στο σπίτι μας. Αν όχι, το εκλαμβάνουμε ως ότι κάτι δεν πάει καλά...

Όλο αυτό βέβαια γίνεται υποσυνείδητα. Ο περισσότερος κόσμος το αγνοεί.

Όμως, εκτός από αυτήν τη αίσθηση, του να νιώθουμε σαν στο σπίτι μας, θέλουμε να προσθέσουμε και το ρομάντζο, το σεξ και το πάθος. Το αποτέλεσμα είναι να δημιουργείται μια ΝΕΑ αίσθηση από αυτήν την προσθήκη.

Κι εκεί είναι που δημιουργούνται διάφορα προβλήματα γιατί, η αίσθηση είναι νέα, εμείς επιδιώκουμε να νιώσουμε όπως παλιά, δεν είμαστε ανοιχτοί δηλαδή στο νέο, κάνουμε συγκρίσεις με το παρελθόν μας κι έτσι απαιτούμε από τον σύντροφό μας να μας κάνει να νιώθουμε μέ έναν χ τρόπο, που θεωρούμε ότι είναι ο μόνος σωστός.

Αλλά ο σύντροφος μας αδύναται να μας το δώσει γιατί δεν είναι ούτε ο μπαμπάς μας, ούτε η μαμά μας, ούτε κάποιος από τις προηγούμενες σχέσεις μας. Κι έτσι θεωρούμε πως φταίει, πως κάτι δεν πάει σωστά, πως μας οφείλει να μας δώσει κάτι που έχει και δεν μας το δίνει, και τον κατηγορούμε γι αυτό. **Κι έτσι αρχίζουν οι γκρίνιες....**

Ένας λόγος που χαλάνε οι σχέσεις μας λοιπόν είναι αυτός, περιμένουμε από τον άλλον να ανταποκριθεί σε έναν ρόλο που δεν είναι δικός του. Και... το ίδιο κάνει και το ταίρι σου... σε συγκρίνει με ότι έχει ζήσει στο παρελθόν - χωρίς συχνά να το καταλαβαίνει - κι αν δεν ταιριάζεις σε κατηγορεί γι αυτό.

Η λύση είναι, ξανά, να μπορείς να κρατάς ενεργοποιημένα τα ρομαντικά συναισθήματα του άλλου. Αν το κάνεις αυτό, τότε ξέρεις, ο έρωτας κάνει όλα τα μειονεκτήματά να μοιάζουν χαριτωμένα...!

Ένας δεύτερος λόγος που χαλάνε οι σχέσεις είναι γιατί δεν έχουμε εκπαίδευση στις σχέσεις.

Όταν το λέω αυτό κάποιοι με ρωτάνε τι εννοώ.

Εννοώ πως χρειάζεται να ξέρουμε την ψυχολογία του άντρα, της γυναίκας και πως αυτά τα δύο συνδυάζονται και πως χτίζεται μια ευτυχισμένη σχέση. Αλλά δεν υπάρχει τέτοια εκπαίδευση ούτε στο σχολείο ούτε στο σπίτι. Κι έτσι, αναγκαστικά έχουμε ως μόνο οδηγό μας, όπως είπαμε, την πρωταρχική αίσθηση που πήραμε από την οικογένειά μας.

Πιθανότατα λοιπόν εσύ που διαβάζεις αυτό το βιβλίο, να μην έχεις καμία εκπαίδευση στην επικοινωνία, την ψυχολογία και στις σχέσεις.

Ναι, αλλά χρειάζεται να λάβεις υπόψη σου πως ούτε και το ταίρι σου έχει. Όχι μόνον στις σχέσεις, αλλά και στο πως να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του/της.

Είναι δηλαδή γενικότερο το φαινόμενο, σαν να ζεις σε μια κοινωνία αναλφάβητων στο θέμα, όπως ήταν πριν 200 χρόνια που ο περισσότερος κόσμος ήταν αγράμματος.

Αν ζούσες σε μια τέτοια κοινωνία, και έβρισκες κάποιο άτομο που να σου αρέσει, προκειμένου να συνεννοηθείτε και να συμπορευτείτε, θα χρειαζόταν να του μάθεις κι εκείνου γράμματα έτσι δεν είναι; Κι αυτό γίνεται, γιατί, να, όπως εσύ έμαθες γράμματα από μικρή ηλικία, αν τώρα συναντήσεις έναν αναλφάβητο, μπορείς να δείξεις την άλφαβήτα, να κάνει προτάσεις, να διαβάσει μια επιγραφή... σωστά;

Ένα αντίστοιχο επίπεδο λοιπόν χρειάζεται σήμερα να έχεις και στις σχέσεις γιατί όχι μόνον το πρώην ταίρι σου αλλά κι οποιοδήποτε άλλο άτομο γνωρίσεις, δεν θα έχει καμία εκπαίδευση, και θα εύχεται να ήξερες εσύ έναν τρόπο να του/της δείξεις πως να ευτυχίσετε...

Γιατί ο έρωτας πάντα περνάει. Όπως σου εξήγησα, φταίνε οι ορμόνες και η άγνοιά μας για το πως λειτουργούν, κι έτσι, συνήθως, όλα είναι ωραία στην αρχή, αλλά μετά αρχίζουν οι γκρίνιες, η ρουτίνα, και το "μου έφυγε..."

Και ίσως να έχεις δει ζευγάρια που πετυχαίνουν να είναι ευτυχισμένοι, ή τουλάχιστον φαινομενικά έτσι μοιάζουν κι αναρωτιέσαι

"Μα πως γίνεται κάποιοι να τα καταφέρνουν για χρόνια, δίχως εκπαίδευση;"

Υπάρχουν δύο εξηγήσεις γι αυτό

1) Βλέπεις μόνον την επιφάνεια.

Το τι γίνεται πίσω από τις πόρτες δεν το ξέρεις.

2) Έχουν ταλέντο στις σχέσεις. Όπως κάποιοι γεννιούνται ξέροντας να τραγουδάνε όμορφα. Αλλά οι υπόλοιποι από εμάς, χρειάζεται να κάνουμε μαθήματα ορθοφωνίας για να πετύχουμε το ίδιο. Λογικό δεν είναι;

Είναι σημαντικό λοιπόν να εκπαιδευτούμε για να μπορούμε να πετύχουμε ευτυχισμένες σχέσεις που θα κρατήσουν, όπως και για να πετύχεις επανασύνδεση.

Και η μέθοδος "Τα Μυστικά της Επανασύνδεσης" θα σου δώσει τις γνώσεις που σου λείπουν για να πετύχεις αυτό που θέλεις πιο πολύ: Να είστε ξανά μαζί!

Κι αν ενεργοποιήσεις ξανά τα ρομαντικά του/της συναισθήματα... μπορείς!

Σημείωση: Κάποιοι μου λένε "Δεν φταίει αυτό, φταίει που δεν έχω βρει ακόμα τον κατάλληλο άνθρωπο! Άλλοι είναι καλά μαζί απλώς επειδή βρήκαν τον κατάλληλο!"

Όποιος το λέει αυτό τότε σημαίνει πως θεωρεί τον εαυτό του τέλειο κι απλώς οι άλλοι που συνάντησε ως τώρα ήταν αποκλειστικά οι προβληματικοί. Άρα μπορεί να μείνει όπως είναι δεν χρειάζεται να μάθει τίποτα για να βελτιώσει τα πράγματα, είναι το δώρο του Θεού στους άλλους κι απλώς οι άλλοι δεν το εκτίμησαν.

Χρειάζεται να πας σε ψυχολόγο για να πετύχεις επανασύνδεση;

Ο ψυχολόγος κάνει αυτό που λέγεται ψυχοθεραπεία. Δηλαδή να σε βοηθήσει να ενδυναμωθείς ψυχικά σε βάθος χρόνου.

Για παράδειγμα εάν θέλεις να ανεβείς στην κορφή του βουνού, ο ψυχολόγος μπορεί να σε βοηθήσει να πιστεψεις στον εαυτό σου και να πεις "Θα τα καταφέρω, θα βρω τρόπο να ανέβω εκεί πάνω!"

Όμως, δεν θα σου δείξει πως να δένεις τα σχοινιά, πως να γυμναστείς για το σκαρφάλωμα, ποια είναι τα μονοπάτια, τι να κάνεις αν ξεσπάσει καταιγίδα καθώς σκαφαλώνεις...

Αυτά θα στα μάθει ένας εκπαιδευτής ορειβασίας. Θα σου πει δηλαδή τον τρόπο να φτάσεις στην κορυφή.

Και συχνά, όταν ξέρεις τον τρόπο να πετύχεις κάτι, αυτό από μόνο του σου δίνει την απαραίτητη αυτοπεποίθηση και ψυχική δύναμη για να το κάνεις.

Ένας ψυχολόγος λοιπόν η δουλειά του ΔΕΝ είναι να σου πει πως θα πετύχεις επανασύνδεση, αλλά πως θα είσαι καλά με τον εαυτό σου.

Γι αυτό και είναι σημαντικό να γνωρίζεις μια μέθοδο για τη επανασύνδεση, να γνωρίζεις το "ΠΩΣ".

Συχνές Ερωτήσεις

Ερ: Μου είπε πως με αγαπάει σαν άνθρωπο αλλά δεν με βλέπει/τελείωσε ερωτικά. Έχω ελπίδες με το σύστημά σας;

Απ: Ασφαλώς! Είναι φυσιολογικό φαινόμενο η ερωτική διάθεση να φύγει μετά από ένα διάστημα, και υπάρχουν τρόποι για να την επαναφέρεις αν κάνεις τα σωστά βήματα!

Ερ. Έχω κάνει πολλά λάθη, παραμέλησα τον/την σύντροφό μου, ζήλευα, πίεζα, έβρισα και μίλησα άσχημα. Θα με βοηθήσει το σύστημά σας να το διορθώσω;

Απ: Ναι! Αν κάνεις τα σωστά βήματα μπορείς να ξανακερδίσεις την εμπιστοσύνη του/της πρώην σου.

Ερ: Είπε πως δεν θέλει να με ξαναδεί, με έχει μπλοκάρει/δεν έχουμε πια επαφές/ δεν μιλάμε..... μπορεί να γίνει κάτι;

Απ: Ναι! Ακόμα κι αν σε έχει μπλοκάρει υπάρχουν στρατηγικές για να επαναφέρεις την επικοινωνία που ο περισσότερος κόσμος αγνοεί!

Ερ. Είμαι σε γάμο με παιδιά, μου έχει ζητήσει διαζύγιο και δείχνει πολύ αποφασισμένος/αποφασισμένη. Θα με βοηθήσει το σεμινάριο να σώσω τον γάμο μου;

Απ: Ναι! Υπάρχουν τρόποι για να ανατρέψεις την κατάσταση!

Ερ. Όπου να ναι υπογράφουμε διαζύγιο ή έχουμε ήδη πάρει διαζύγιο. Μπορώ με το σεμινάριό σας να αλλάξω η κατάσταση;

Απ. Ναι, θα σου δείξουμε πως να αλλάξεις το κλίμα! Περίπου το 20% των επιτυχημένων περιπτώσεων που δουλεύουμε, είναι από διαζύγιο.

Ερ: Χώρισα με άτομο του ίδιου φύλου, το σύστημά θα δουλέψει για μένα;

Απ: Ναι! Η στρατηγική που αναπτύσσεται λειτουργεί και για άτομα του ίδιου φύλου!

Ερ: Στην περίπτωση μου με χώρισε επειδή υπάρχει τρίτο πρόσωπο. Το σύστημά σας θα με βοηθήσει;

Απ: Ναι! Όσα ζήσατε μαζί δεν διαγράφονται έτσι απλά κι όσο ερωτευμένος/ερωτευμένη κι αν δείχνει μπορείς να τον/την κερδίσεις πίσω!

Ερ. Χωρίσαμε επειδή εγώ απίστησα, θα μπορέσω να πετύχω επανασύνδεση;

Απ. Θα σε βοηθήσει σίγουρα, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις που έχουν συγχωρήσει την απιστία αν ξέρεις πως να το διαχειριστείς .

Ερ. Θέλω επανασύνδεση αλλά να βάλω τους δικούς μου όρους! Θα με βοηθήσει το σύστημά σας;

Απ: Ναι, στο σεμινάριο θα σας δείξουμε πως να βάλετε νέα όρια τα οποία να γίνουν δεκτά από το ταίρι σας.

Ερ. Χώρισα και είμαι χάλια, δεν κοιμάμαι, δεν τρώω, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ στην δουλειά μου, θα με βοηθήσει η μέθοδός σας;

Απ. Ναι, θα σου δείξουμε αποτελεσματικούς τρόπους για να απελευθερωθείς γρήγορα από τον πόνο και την στεναχώρια που σου προκάλεσε ο χωρισμός.

Ερ: Είμαι σε παράλληλη σχέση αλλά δεν θέλει να χωρίσει για να είμαστε μαζί. Το πρόγραμμά σας κάνει για μένα;

Απ: Και βέβαια! Οι παράλληλες σχέσεις είναι συχνό φαινόμενο στην ελληνική κοινωνία σύμφωνα με τις στατιστικές, και μπορούν να λειτουργήσουν αν μπουν σε σωστές βάσεις!

Ερ. Η σχέση μας ήταν μικρή αλλά πολύ έντονη. Θα μπορέσω να πετύχω επανασύνδεση;

Απ: Ναι, αν υπήρχαν έντονα συναισθήματα το σύστημα δουλεύει και σε αυτές τις περιπτώσεις!

Ερ: Χωρίσαμε λόγω απόστασης. Θα δουλέψει το σύστημα για να πετύχω επανασύνδεση;

Απ: Ναι, το σύστημα δουλεύει και σε σχέσεις από απόσταση, απλά χρειάζεται να αλλάξεις τον τρόπο που προσεγγίζεις το θέμα.

Ερ. Χωρίσαμε επειδή δεν με ήθελαν οι γονείς του/της. Έχω ελπίδες με το σύστημά σας;

Απ: Ναι! Η παρεμβατικότητα των γονιών είναι συνηθισμένο φαινόμενο, αλλά υπάρχουν στρατηγικές για να επιλυθεί!

Ερ: Δεν ξέρω το λόγο που με χώρισε, όλα ήταν καλά και ξαφνικά είπε πως θέλει να χωρίσουμε, μπορώ να ανατρέψω την κατάσταση;

Απ: Ναι! Υπάρχουν στρατηγικές για να καταλάβεις τον πραγματικό λόγο που σε χώρισε και να τον προσελκύσεις πίσω!

Ερ. Έχει περάσει καιρός από τότε που χωρίσαμε, το σύστημά σας θα δουλέψει;

Απ: Σαφώς! Θα σου δείξουμε πως να επαναφέρεις την επικοινωνία σαν να ήταν χθες!

Ερ. Με χώρισε λέγοντας πως χάθηκε η εμπιστοσύνη, και πως δεν δίνει δεύτερη ευκαιρία γιατί φοβάται μην ξαναγίνουν πάλι τα ίδια. Πως θα δείξω ότι άλλαξα και κατάλαβα τα λάθη μου;

Απ: Στο σεμινάριο θα σου δείξουμε τα σωστά βήματα για να επαναφέρεις την εμπιστοσύνη και να δείξεις την αλλαγή σου.

Ερ. Τον χώρισα εγώ αλλά το ξανασκέφτηκα και θέλω επανασύνδεση αλλά δεν δέχεται. Θα με βοηθήσει το σεμινάριο;

Απ: Ναι, υπάρχει στρατηγική ακόμα κι αν εσύ είσαι πως τον/την χώρισες.

Ερ. Νιώθω μπερδεμένος/μπερδεμένη και δεν ξέρω αν αξίζει να προσπαθήσω επανασύνδεση. Το σεμινάριο θα με βοηθήσει;

Απ: Ναι! Συχνά νιώθουμε αναποφάσιστοι επειδή δεν ξέρουμε αν υπάρχει τρόπος να πετύχουμε, αλλά μόλις μάθεις τον τρόπο θα διαπιστώσεις πως αξίζει η προσπάθεια, αφού ο/η πρώην σου είχε χαρακτηριστικά που σου άρεσαν!

Ερ. Χωρίσαμε γιατί με ζήλευε συνέχεια, υπάρχει τρόπος να αλλάξει; Αλλάζει ο άνθρωπος;

Απ: Ναι! Όλοι αλλάζουν, κι εσύ σίγουρα έχεις περάσει από αρκετές αλλαγές στην ζωή σου. Υπάρχουν στρατηγικές στο πρόγραμμα για να σε δει διαφορετικά!

Ερ. Δεν έχουμε ακριβώς χωρίσει, αλλά δεν ξέρω κι αν είμαστε μαζί, δείχνει απόμακρος/απόμακρη, λέει πως θέλει χρόνο...

Απ: Εάν ακολουθήσεις τα βήματα της μεθόδου η κατάσταση θα ξεκαθαρίσει και θα μάθεις πως μπορείτε να επανασυνδεθείτε!

Ερ. Έχω παρακαλέσει έχω κλάψει, έχω πιέσει, έχω κάνει όλα τα λάθη που λέτε στα βίντεό σας, μπορώ να το διορθώσω και να πετύχω επανασύνδεση;

Απ: Ναι, απλά μην κάνεις άλλη κίνηση προς το μέρος του/της μέχρι να παρακολουθήσεις το πρόγραμμα και να μιλήσουμε στην συνεδρία.

Μέρος 2ον | Ο δρόμος προς την τέλεια σχέση

Οι περισσότερες σχέσεις με το πέρασμα του χρόνου φθείρονται, χαλάνε. Είπαμε τους βασικούς λόγους παραπάνω.

Πολλοί το ονομάζουν ρουτίνα, πολλοί το ονομάζουν ανάγκη ανανέωσης. Η πραγματικότητα είναι ότι ο χωρισμός δεν έρχεται τυχαία. Κάτι έχει αλλάξει.

Η σχέση σου δεν είναι όπως ήταν στην αρχή.

Οι περισσότεροι παρότι το παρατηρούν μένουν άπραγοι, δεν κάνουν τίποτα για να το αλλάξουν και έτσι μοιραία η σχέση οδηγείται στο τέλος της.

Ο ρομαντισμός σε μια σχέση

Μάθε αν δεν το γνωρίζεις, ότι η έλλειψη ρομαντισμού είναι σίγουρο ότι μέρα με την ημέρα θα επηρεάζει την σχέση σου και πολύ πιθανόν να αντιληφτείς ξαφνικά ότι τα πράγματα έχουν αλλάξει και ότι εσύ και ο/η σύντροφός σου δεν τα πάτε και τόσο καλά πια.

Τι εννοώ όμως με την λέξη ρομαντισμός; Ας δούμε αμέσως 2 πολύ καλά παραδείγματα:

Ιδέα-παράδειγμα πρώτο:

Το δώρο: Προσωπικά πιστεύω ότι τα δώρα δεν πρέπει να τα κάνουμε συγκεκριμένες ημερομηνίες(πχ: γενέθλια ή γιορτή) γιατί έτσι η όλη διαδικασία καταντάει μια συνήθεια και χάνει την ξεχωριστή της σημασία.

Σου

προτείνω να κάνεις κάποιο δώρο στον/ην σύντροφο σου σε κάποια ανύποπτη στιγμή, χωρίς να το περιμένει. Πήγαινε και αγόρασε του/της κάτι που ξέρεις ότι το θέλει πολύ και άστο σε κάποιο μέρος ώστε να το βρει μόνος/η του

Ιδέα-παράδειγμα δεύτερο

Το μπάνιο: Γέμισε την μπανιέρα σου με νερό και άλατα και προσκάλεσε τον/την σύντρόφό σου να κάνετε ένα χαλαρωτικό μπάνιο μαζί. Τοποθέτησε μερικά μικρά κεράκια γύρω-γύρω ώστε να δημιουργηθεί μια ακόμα πιο ρομαντική ατμόσφαιρα. Ελπίζω να το ευχαριστηθείς όσο όταν το κάνω και εγώ.

Γενικές συμβουλές για σχέσεις

Ας δούμε αμέσως 2 πολύ σημαντικές συμβουλές:

1. Να θεωρείς πάντα σημαντική την σχέση σου.

Μην σου φαίνεται περίεργος ο τίτλος. Πολλά ζευγάρια προχωρώντας η σχέση μέσα στο χρόνο αρχίζουν σιγά-σιγά να δίνουν όλο και λιγότερη προσοχή στην ίδια την σχέση τους. Επικεντρώνονται στην δουλειά τους, στις δικές τους ασχολίες και θεωρώντας την σχέση τους δεδομένη σταματάνε να δίνουν σε αυτήν την προσοχή που χρειάζεται για να διατηρηθεί ζωντανή.

Μια σχέση θέλει συνεχόμενη προσπάθεια για να διατηρηθεί ζωντανή.

Μην την θεωρείς δεδομένη γιατί τότε θα σταματήσει να είναι. Μη αφήνεις προβλήματα να συσσωρεύονται γιατί κάποια στιγμή θα βγουν στην επιφάνεια και θα σου κάνουν κακό.

2. Δώσε προσοχή στον τρόπο που επικοινωνείτε

Το ξέρεις ότι παραπάνω από τα 2/3 των ζευγαριών που ζητάνε συμβουλές αναφέρουν ότι το κυρίως πρόβλημά τους είναι η επικοινωνία; Είναι πολύ κρίσιμο να μάθεις τον τρόπο που πρέπει να επικοινωνείς με τον/την σύντροφό σου ώστε να μπορείς να εκφράσεις με καθαρό τρόπο τις ανάγκες και τις επιθυμίες σου. Γιατί εάν δεν ξέρεις πως να επικοινωνείς τις ανάγκες σου, είναι 100% βέβαιο πως ο άλλος δεν θα ξέρει ποιες είναι για να τις ικανοποιήσει. Μην θεωρείς τίποτα αυτονόητο. Δυστυχώς όπως είπαμε λείπει από την κοινωνία μας η εκπαίδευση στο θέμα.

Εσύ για παράδειγμα, ξέρεις πως να ικανοποιήσεις τις ανάγκες κάποιου ΔΙΧΩΣ να στις έχει επικοινωνήσει σωστά;...

Τρόποι για να χτίσεις μια ευτυχισμένη σχέση που θα κρατήσει για πάντα Μικρά και μεγάλα, ασήμαντα και σημαντικά. Πίστεψε με, όταν μιλάμε για σχέσεις, όλα έχουν την σημασία τους. Η σχέση για να κρατήσει θέλει προσπάθεια. Αν την παρατήσεις, αν την αμελήσεις, θα χαλάσει. Σιγά-σιγά θα φτάσει στο τέλος της. Θα σου πει το οριστικό αντίο και τότε θα πρέπει να προσπαθήσεις πολύ για να τον/την κάνεις να γυρίσει ξανά πίσω.

Σε αυτό το σημείο θα σου παρουσιάσω 5 από αυτούς:

1. Η δύναμη του αγγίγματος

Πότε ήταν η τελευταία φορά που ξύπνησες τον/την σύντροφό σου χωρίς λόγο, χωρίς να πεις τίποτα, απλά για να του/της δώσεις ένα τρυφερό φιλή στο λαιμό; Το να παίξεις με τα μαλλιά του/της, να πιάσεις τα χέρια του/της, να τον/την φιλήσεις στο λαιμό μπορεί να αλλάξει δραματικά το πώς ο σύντροφος σου συμπεριφέρεται απέναντί σου.

2. Εκπλήξεις

Σου αρέσουν οι εκπλήξεις; Φυσικά και σου αρέσουν. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην αγαπάει τις εκπλήξεις. Μην ξεχνάς ποτέ ότι κάπου_κάπου πρέπει να κάνεις μια έκπληξη στον/στην σύντροφό σου. Θα τον/την κάνεις πολύ χαρούμενο/η. 2 εισιτήρια για μια συναυλία, ένα δείπνο σε κάποιο εστιατόριο, ένα μπουκέτο τριαντάφυλλα τα οποία θα του/της στείλεις σπίτι.

3. Παλιές συνήθειες

Ένα σύνηθες φαινόμενο είναι με το πέρασμα του χρόνου μέσα σε μια σχέση να χάνονται σιγά-σιγά κάποιες από τις συνήθειες που είχες μαζί με τον σύντροφό σου. Για παράδειγμα μπορεί κάθε Παρασκευή μετά την δουλειά να πηγαίνατε για ποτό σε κάποιο συγκεκριμένο μαγαζί.

Αυτές οι συνήθειες είναι αποδειγμένο ότι σας κρατάνε ενωμένους. Για αυτό προσπάθησε όσο μπορείς να τις διατηρείς καθώς περνάει ο καιρός.

4. Δείχνω ότι σε αγαπάω.

Είναι πολύ όμορφη η φράση “σε αγαπώ πολύ” αλλά κάποιες φορές αυτό δεν αρκεί. Πρέπει να μάθεις να δείχνεις στον σύντροφο σου την αγάπη σου για αυτόν/η.

Δεν είναι δύσκολο να κάνεις κινήσεις που να δείχνουν την αγάπη σου. Σκέψου μερικές ιδέες και θα δεις ότι θα τα καταφέρεις.

5. Η αξία της συγχώρεσης

Αν έγινε κάτι μέσα στην σχέση σου το οποίο έφερε σαν αποτέλεσμα την έλλειψη εμπιστοσύνης, θα πρέπει να δουλέψεις πολύ για να το ξεπεράσεις. Αν ο σύντροφός σου έκανε κάτι άσχημο και αποφάσισες να το αφήσεις πίσω σου, θα πρέπει να το αφήσεις πραγματικά. Θα πρέπει να τον συγχωρέσεις, πραγματικά να τον συγχωρέσεις. Αν απλά το θάψεις μέσα σου χωρίς να τον έχεις συγχωρέσει πραγματικά, τότε να είσαι σίγουρος/η ότι κάποια στιγμή θα ξαναβγεί στην επιφάνεια.

Το ηλεκτρονικό βιβλίο που διαβάζεις αυτή την στιγμή είναι ένας εισαγωγικός οδηγός και περιγράφει με συνοπτικό τρόπο την μέθοδο της επανασύνδεσης που έχουν χρησιμοποιήσει μέχρι σήμερα πάνω από 5000 άντρες και γυναίκες.

Στα παρακάτω links μπορείς να προμηθευτείς το πλήρες πρόγραμμα της μεθόδου «τα μυστικά της επανασύνδεσης» που περιλαμβάνει την πλήρη παρουσίαση της μεθόδου, με οδηγίες βήμα-βήμα, με ανάλυση κάθε σταδίου, καθοδήγηση, με παραδείγματα, αληθινές ιστορίες με ανάλυση, ασκήσεις ψυχολογίας, 4 ηλεκτρονικά βιβλία και δώρο και προσωπική καθοδήγηση από εμένα:

Click εδώ αν είσαι άνδρας

Click εδώ αν είσαι γυναίκα

“Για ότι θέλεις πραγματικά, αξίζει να προσπαθείς για να το καταφέρεις”

Εύχομαι τα καλύτερα

Νίκος Ανδρέου

Προσωπικό μήνυμα από συγγραφέα Νίκο Ανδρέου

Έχουμε περισσότερα κοινά από όσα νομίζεις. Η ενασχόληση μου με το ζήτημα των σχέσεων ξεκίνησε πριν πολλά χρόνια όταν βρέθηκα και εγώ εκεί ακριβώς που βρίσκεσαι και εσύ τώρα.

Χωρισμός, στεναχώρια, πανικός, απορία, χαμένη όρεξη για ζωή και ένα γιατί που με βασάνιζε καθημερινά. Την κυνήγησα. Παρακάλεσα, έκανα ότι ζήτησε, έγινα φίλος μαζί της και όλα αυτά με την ελπίδα ότι θα είμαστε ξανά μαζί. Τι έκανε αυτή (δεν της ρίχνω ευθύνη. ήταν φυσιολογική η αντίδραση της); Εκμεταλλεύτηκε όλες αυτές τις κινήσεις μου για όσο

διάστημα την «βόλευε» για όσο διάστημα είχε ανάγκη αυτή την επαφή και ύστερα απομακρύνθηκε εντελώς.

Τότε δεν μπορούσα να το καταλάβω. Τώρα μου είναι όλα τόσο ξεκάθαρα. Δεν είναι τυχαία αποτελέσματα. Υπάρχει λόγος που αυτή η αντιμετώπιση χωρισμού δεν έχει καμία ελπίδα επιτυχίας.

Αποφάσισα τότε, πριν πολλά χρόνια ότι θα ασχοληθώ ολοκληρωτικά με το περίπλοκο ζήτημα των σχέσεων, της έλξης και του χωρισμού και θα βρω όλες τις απαντήσεις. Ένα υπέροχο ταξίδι στο οποίο διάβασα χιλιάδες σελίδες βιβλίων, ήρθα σε επαφή με δεκάδες experts, ειδικούς συμβούλους και ψυχολόγους, ενώ πήρα συνεντεύξεις από εκατοντάδες άνδρες και γυναίκες με κύριο θέμα τον χωρισμό. Οι άνθρωποι είμαστε τόσο διαφορετικοί αλλά με πάρα πολλά κοινά στοιχεία στις συμπεριφορές μας.

Η απάντηση στο πως χαλάει μια σχέση και στο πως ξαναχτίζεται , η απάντηση στο τι συμβαίνει στο μυαλό μας όταν ερωτευόμαστε ή στο πως αλλάζει αργά και σταθερά η αρχική «μαγική εικόνα» που είχε ο/η πρώην μας για εμάς, τελικά δεν είναι και τόσο πολύπλοκη. Υπάρχουν συγκεκριμένες ενέργειες που φέρνουν αποτέλεσμα όποια και αν είναι η παρούσα κατάσταση

Μετά από χιλιάδες στατιστικά και τόσα email επιτυχίας , μπορώ να το πω με σιγουριά. Είμαι εδώ για να σε βοηθήσω. Τα μυστικά της επανασύνδεσης περιλαμβάνουν τις καλύτερες συμβουλές που μπορείς να έχεις διαθέσιμες. Να βάλεις το μυαλό σου σε μια τάξη, να δεις τα πράγματα καθαρά, να αντιληφθείς τι είναι σωστό και τι είναι λάθος, να ακολουθήσεις μια δοκιμασμένη βήμα-βήμα στρατηγική και να κερδίσεις τον/την πρώην σου πίσω!

Νίκος Ανδρέου

Σχετικά με τον Συγγραφέα

Ο Νίκος Ανδρέου κορυφαίος relationship Coach , έχει καθοδηγήσει τα τελευταία 12 χρόνια πάνω από 7000 άνδρες και γυναίκες να δημιουργήσουν την ευτυχισμένη σχέση που ονειρεύονται. Μέσω των προγραμμάτων επανασύνδεσης βοηθάει άτομα που έχουν χωρίσει, να πετύχουν επανασύνδεση και βελτίωση της σχέσης τους μέσω του πρακτικού συστήματος τα βήματα της επανασύνδεσης.

Μήπως θέλεις να αποκτήσεις τη μέθοδο επανασύνδεσης που αναζητάς;

Θέλεις να την έχεις στα χέρια σου σήμερα κιόλας; **Αγόρασε σε εκπτωτική τιμή τα ebooks με το πλήρες πρόγραμμα και ξεκίνα να εφαρμόσεις άμεσα την μέθοδο που θα σου δώσει το αποτέλεσμα που θες:**

[click εδώ αν είσαι γυναίκα](#)

[click εδώ αν είσαι άνδρας](#)

Σου προτείνω χωρίς αμφιβολία να διαλέξεις το πρόγραμμα με την συνεδρία που προσφέρεται μαζί μου, γιατί η κάθε περίπτωση είναι διαφορετική κι εσύ είσαι ξεχωριστός/ ή. Τώρα μπορείς να το πετύχεις. Μπορούμε μαζί να το πετύχουμε.

Ακόμα το σκέφτεσαι;