

VERSIÓN ACTUALIZADA Y AMPLIADA

7 pasos para olvidar un amor

Cómo librarte del dolor
tras una separación
y volver a ser feliz
sin tu ex



2^{da}

EDICIÓN

Rolando Goicochea

7 Pasos para Olvidar un Amor

(2° Edición)

Rolando Goicochea

Índice

Prefacio (p. 10)

Introducción (p. 14)

El proceso de recuperación

El proceso de desenamoramiento

El proceso del olvido: ¿De verdad existe?

¿Por qué recuerdas con demasiada frecuencia a tu ex?

¿Qué tanto te ha afectado la ruptura de tu relación o la decepción amorosa?

Cómo este libro puede cambiarte la vida: Instrucciones y advertencias de lectura y práctica

Para quiénes va dirigido este libro (y para quiénes no)

1. Catarsis (p. 30)

Enfrenta tu más dura realidad de lo contrario el dolor se triplicará

Ejercicio 1: Extiende tu noche un poquito más

Ejercicio 2: Destituye la tecnología inteligente

Ejercicio 3: Investiga los daños derivados de los anti-depresivos

Ejercicio 4: Rehuye a la elevación

Cómo NO desahogarse: 6 Errores que debes evitar

Ejercicio 5: Solicita cobijo a algún amigo(a)

Ejercicio 6: Configura y reaviva tu sonrisa

“¿Entonces cómo me desahogo?”

Ejercicio 7: Archiva todos los recordatorios

Los tres pasos para desahogarse efectivamente

Ejercicio 8: Golpea un muñeco o una almohada

Ejercicio 9: Escribe y lee lo que sientes al holograma de tu ex

Ejercicio 10: Acelera tu ritmo hasta sudar completamente

Frustración acumulada

Cómo convertir el dolor en motivación

Ejercicio 11: La técnica de las dos sillas

Ejercicio 12: La promesa del No-Lloriqueo

Cambio de perspectiva

Ejercicio 13: Rompe el cristal de la perspectiva ingenua

Desidealizar al ser amado: “No es alguien especial”

No maldecir al ser odiado: “No es lo peor que te pudo haber pasado”

Aceptar el lado oscuro de la naturaleza humana

Mentalidad de abundancia: “Hay tantas personas por conocer”

Remedios para abrir los ojos

Ejercicio 14: Memoriza las razones por las que no funcionó ni podrá funcionar

Ejercicio 15: Mira lo especial en todos

LA REALIDAD ME ENSEÑÓ...

2. Auto-análisis (p. 72)

Las preguntas adecuadas te conducen a la dirección correcta

Ejercicio 16: Hazte una oleada de preguntas potenciadoras

Esas estúpidas ganas de volver: ¿Aún sigues creyendo que es la solución?

“Cómo es posible que me hayas olvidado así de fácil”

Ejercicio 17: Dispara tu respuesta automática

¿Por qué se te hace difícil desenamorarte?

Ejercicio 18: Dale un nuevo giro a tus conceptos de vida y familia

Superar y olvidar una desilusión virtual

Eliminando la ansiedad de querer saber en qué anda tu ex

Ejercicio 19: Ataca la raíz de la curiosidad

Ejercicio 20: Ten una lista mental y escrita de los beneficios que obtendrás al no llamar ni cometer alguna estupidez similar

Por qué te han dejado

Por qué no te correspondieron

“Quiero olvidar pero no puedo”: Por qué es contraproducente reprimir pensamientos

Ejercicio 21: Distracción centrada

Ejercicio 22: Posponer el pensamiento para más tarde

Ejercicio 23: Rendirse ante el pensamiento y dejar que se diluya por sí mismo

Ejercicio 24: Aceptar y celebrar tu peor pesadilla

TU DISTANCIA ME ENSEÑÓ...

3. Sentimientos (p. 122)

Venciendo la tristeza

Ejercicio 25: Perspectiva luminosa de los recuerdos

Ejercicio 26: Equilibra la nostalgia amorosa

Ejercicio 27: Cierra ciclos continuamente

Cómo las canciones están saboteando tu proceso de recuperación

Ejercicio 28: Renueva tu playlist

“Es triste, lo sé; PERO lo voy superando”

Ejercicio 29: Respirando con el “pero”

Disipando miedos con respecto a lo que vendrá

Celos Post-Ruptura: Cuando tu más grande inversión la está disfrutando otra persona

Reduciendo la intensidad de los celos

Ejercicio 30: Visualización y calma guiada

Culpa: Creer que no fuiste ni diste lo suficiente

Caso 1: Cuando te terminaron por un malentendido

Caso 2: Culpabilidad producto de una relación disfuncional

Ejercicio 31: Recordatorio de tu verdadera responsabilidad

Ejercicio 32: Ojea el libro invisible de tus experiencias opuestas

Desligarte emocionalmente de un recuerdo doloroso

Ejercicio 33: Diario escrito en tercera persona

PERO ELLJO ESTAR BIEN...

4. Control (p. 156)

Control Emocional

Cuando decides dejarlo todo atrás

Ejercicio 34: Anclar tu momento mágico

Ejercicio 35: Ritual ZEN

Control mental

Micro-decisiones: “¿Esto ayuda a mi recuperación o no?”

El estado actual de tu autoestima

Ejercicio 36: “Eres el amor de tu vida”

Ejercicio 37: Afirmaciones para sanar tu autoestima

Diálogo interno favorecedor: Cuida tu vocabulario

Control del ego: Espiritualidad

Dejas de extrañar el pasado cuando te emociona más lo que vendrá en el futuro

Aliviar el ego herido

Diferencias entre ego débil y fuerte

Control fisiológico: Cómo hacerle frente a los problemas de sueño, falta de apetito y el desgano

Ejercicio 38: Ritual del sueño inducido

Ejercicio 39: Sumergirte en tus mundos paralelos

Ejercicio 40: Dieta balanceada en lo que realmente necesitas

Recobrando el ánimo decaído

Ejercicio 41: Risoterapia

Cuando lo peor se convierte en lo mejor que te pudo haber pasado

YA ESTOY EN CONTROL DE MÍ

5. Desencanto (p. 191)

Los traicioneros deseos del subconsciente

Decepción que abre los ojos

Desenamoramiento y desencanto

Tu cerebro no distingue lo real de lo imaginario

Ejercicio 42: “El Persuasor de mentiras”

Ejercicio 43: Historial amoroso extenso

Simulación mental para desenamorar a tu subconsciente

Ejercicio 44: “La Originación”

Me da miedo volver a pasar por X lugar...

Ejercicio 45: Rutinización

IMAGINO UNA NUEVA SIN TI...

6. Valentía (p. 211)

Distanciamiento Definitivo

Ejercicio 47: El contrato del No-Retorno

Ejercicio 48: La táctica de la barrera emocional

Dignidad por los suelos: Cuando fuiste la segunda opción

“Aún siento que me haces falta”

Ejercicio 49: La abstinencia de la asistencia trivial

Congruencia total: Firmeza interior y exterior

Ejercicio 50: Alinea tus actos con tus pensamientos de forma exhaustiva y permanente

Ten fe en tu recuperación

Ejercicio 51: Auto-sugestión positiva

La madre soltera que perdió el miedo al qué dirán

A VECES QUIERO RENDIRME...

7. Liberación (p. 234)

El perdón terapéutico

Tu mejor maestro

Cuando la esperanza sigue sin marcharse

Ejercicio 52: Expulsar el último vestigio de esperanza

Libertad de pensamiento: Optimismo progresivo

Ejercicio 53: Volver al ex antes de tu ex

Ejercicio 54: Escribir tu brillante y emocionante futuro en primera persona

La libertad de ser quien realmente eres

Ejercicio 55: Atrévete a hacer cosas diferentes

Simbolizar la despedida: El adiós interno

Ejercicio 56: Linterna flotante

Ejercicio 57: “Carta a un ex amor que jamás llegará a leer”

Ejercicio 58: Fiesta de fin de ciclo

Ejercicio 59: El testimonio personal

Todo esto tenía sentido

PERDERTE FUE UNA BENDICIÓN...

A través del tiempo (p. 277)

Yo tampoco creía en el karma hasta que conocí a Laura

Mañana más tarde

Eliminando la comparativa social: “Me frustra ver cómo otros lo superan más rápidamente que yo”

Resolviendo conflictos internos

Cuando tu ex te debe dinero

No bajar las defensas: “Mi ex quiere que seamos amigos”

Cumpleaños, aniversarios, San Valentín y otras ocasiones especiales

Favorecer la producción de nuevas neuronas para olvidar las malas experiencias

¿Cómo saber si ya lo he superado en gran medida?

Desamor: ¿Cuándo dejaré de amar a mi ex?

Una verdadera amistad puede quitarte un clavo mejor de lo que jamás haría una nueva pareja

Por cada nuevo “fracaso” en el amor estás cada vez más cerca de llegar al indicado

“No deseo ninguna relación por ahora”: La soledad como descanso afectivo

Desarrolla y alimenta tu espíritu

Sigue luchando por el gran sueño

Nos vemos

Prefacio

Estimado lector y lectora: Me complace poder presentarte esta segunda edición de mi libro “7 Pasos para Olvidar un Amor”. Te preguntarás por qué lo he actualizado. ¿Es que acaso la primera versión ya no es válida? ¿Es que acaso el método ha cambiado? ¿Es que acaso ya no pienso igual que hace 4 años cuando lo escribí por primera vez?

Para empezar, los siete pasos siguen vigentes. El proceso de superar una ruptura o decepción amorosa no va a cambiar por más que pasen décadas o siglos. Los principios básicos de la psicología humana siempre se mantendrán inquebrantables. No obstante, la primera versión, aunque tenía una visión novedosa del tema, era principiante e iba mayormente dirigido a jóvenes: ahora que he pasado estos años ayudando a cientos de personas más, puedo decirte que mi experiencia sobre este tema es mucho más precisa y profunda, además he abarcado más casos que podrás leer como si fuese exclusivamente para ti. Aquí te voy a dar detalles de por qué esta segunda versión es hasta 3 veces mejor que la primera:

No sólo lo he actualizado, para que te des una idea, he demorado más en actualizar que en escribirlo por primera vez. Todas las palabras están en su justa medida: ni una palabra más ni una palabra menos. Mi forma de escribir ha mejorado notoriamente. Antes escribía de forma muy emotiva, olvidando un poco la parte racional, ahora he escrito tanto con el corazón como con la mente sin descuidar la frescura que se siente al leerme con mi característico lenguaje sencillo. Por tanto podrán beneficiarse tanto personas que no están acostumbradas a leer porque no tienen tiempo o no lo tienen como un hábito así como a quienes les gusta la lectura y ya tienen cierto tiempo leyendo libros. He creado un estilo único que no he visto en ningún otro libro y que me hubiese gustado leer la última vez que me rompieron el corazón hace más de 4 años; además, y tomé en cuenta todas las sugerencias que me mandaron mis lectores para esta nueva edición y, me atrevo a decir esto con bastante atrevimiento, aquí encontrarás muchos principios y ejercicios terapéuticos que psicólogos y profesionales expertos en rupturas amorosas podrán asentir y recomendar. En fin; lo podrá leer, disfrutar y sacar bastante provecho tanto el joven que por primera vez se enamoró y se decepcionó del amor así como aquella persona que se ha divorciado de la pareja con quien compartió la mitad de su vida.

La otra razón por la que decidí actualizar este libro es porque en los últimos 4 años he estado al tanto de los descubrimientos que ha hecho la neuro-ciencia con respecto al cerebro emocional. Los ejercicios de este libro son avalados por estudios de prestigiosas universidades del mundo, tal como verás en el “Ejercicio 33” que consiste en desligarte de las emociones negativas de un recuerdo y el “Ejercicio 51” que consiste en la práctica de la auto-sugestión positiva producto de la fe en que te vas a recuperar. A medida que vayan saliendo nuevos descubrimientos que faciliten la sanación de heridas del pasado, estaré siempre allí presente para hacerte llegar los mejores ejercicios y técnicas.

Esta nueva edición es más intuitiva. Si no necesitas realizar el “Paso 1: Catarsis” porque ya has llorado hace mucho tiempo a un ex que aún no puedes olvidar, puedes seguir casi inmediatamente al segundo paso e ir directamente al tema que más te interesa. También le he agregado frases de autores que respeto y que refuerzan o confirman la teoría expuesta en la sección indicada. No he colocado cualquier frase “linda” o con la que te sientas “identificado”, he seleccionado frases que no caen en el cliché, sino aquellas que se leen como un empujón o una pequeña llamada de atención por si estás haciendo o pensando algo mal.

La otra razón por la que también decidí actualizar este libro y pasarme los últimos 5 meses encerrado en mi habitación es que esta versión es mucho más emocionante que la anterior. Un escritor que ya conoce perfectamente a sus lectores, sabe con precisión intuitiva qué palabras provocarán un efecto positivo en ellos. He agregado historias que viví con algunos mis lectores y lectoras en mis viajes que hice en Latinoamérica: México, Colombia, Ecuador, Argentina, Brasil y Uruguay y de mi país, Perú. No me importó gastarme todos mis ahorros del último año para estar viajando; literalmente miles de dólares que pudieron servirme para otra cosa en el futuro. Sin embargo, gracias a esta gran inversión personal, han habido lectores que no solamente me invitaban un cafecito cuando pasé por su ciudad, sino también me presentaban su círculo más íntimo de amistades; otros a su familia y lugar de trabajo; habían quienes me sacaban a pasear en sus autos, inclusive habían quienes me hospedaban en sus casas a pesar de tan sólo haber platicado con ellos un par de veces conmigo a través de internet. Sinceramente me conmueve recordar a todas esas personas que confiaron en mí intuyendo que yo era una buena persona por lo que escribo. Esto me confirma una y otra vez que en este mundo sigue habiendo gente muy buena y que todos, muy en el fondo, sentimos el mismo dolor de un corazón

roto. Mi gran ventaja fue que, al ser desconocido y extranjero, me confesaban sus más grandes frustraciones así como sus más grandes motivaciones sin temor a ser juzgadas.

¿Y por qué te explico todo esto? Porque quiero que sepas que he estado adentrándome en la psicología humana no leyendo libros ni estudiando durante años sentado en salón de clases o en mi escritorio escuchando a mis “pacientes” imaginándome cómo serían sus vidas: lo que he hecho fue vivir, en carne propia, su triste realidad, estar con ellos en su día a día. Me he tomado demasiado en serio el consejo: “Métete en los zapatos del otro”. (Por tal motivo, a pesar de mi juventud, si te preguntas por qué doy en el clavo sobre cómo te sientes, ya sabrás la razón). Muchas veces me llegan a mí lectores que se sienten decepcionados de los psicólogos y no es porque no sean efectivos, porque definitivamente hay excelentes profesionales, sino porque necesitan otro tipo de ayuda o algo extra. Yo he seguido un camino diferente al de los psicólogos: Yo lloro contigo, yo te doy palabras de ánimo, yo te abrazo para aliviarte al darte la compañía más sincera posible, yo soy un amigo a distancia para ti; pero también soy directo y duro cuando la ocasión lo amerite. Te digo las verdades por más dolorosas que resulten y todo con la única intención de que tú puedas surgir de las cenizas. Mi metodología no es perfecta, tampoco la mejor; pero hay ciertas personas que les gusta y les ha funcionado. Además, reitero: una ayuda extra a parte de este libro, como una terapia presencial, reforzará el compromiso con tu recuperación y te lo recomiendo ampliamente por más que creas que no funciona o hayas tenido malas experiencias en el pasado.

Por último: Yo sé con la fuerza de mi corazón que un libro puede cambiarte la vida si lo tomas demasiado en serio. Yo ya he vivido experiencias así con otros autores. Por tanto, quiero que tengas la confianza en que puedes cambiar tu manera de ver este dolor que parece insoportable. Mi sueño con este libro es llegar a cambiar la vida de miles y quizás millones de personas a través de todo el mundo. Es un gran sueño que todos los días estoy refinando y sé que tú serás parte de esta causa al recomendar a alguien este libro o mi trabajo cuando lo necesite. ¡Yo sé que así será!

Y si por alguna razón tú también deseas invitarme un cafecito o cualquier otra invitación por si llegara a pasar por tu ciudad, no dudes en hacérmelo saber a mi correo **Escritor.Rolandox@gmail.com** para yo anticiparte cuándo estaré pasando por allí. Yo quiero conocer todos los países de América, Europa y el resto del

mundo. Si me ayudas con esto, yo también haré lo posible para ayudarte. Estaremos mano a mano.

¡Un fuerte abrazo y que comience tu recuperación!

Rolando Goicochea (Roladox)

Procuro poner siempre en mis historias acción, vigor, emoción, con bastante acento humano. La historia ideal es la que sacude al lector al comienzo, lo apasiona en su desarrollo y lo conmueve al final. Si a eso se le puede agregar ternura, se llega a la perfección.

– Hector German Oesterheld

Introducción

Se marchó de tu vida, te rompió el corazón, te quedaste solo, o sola. Ahora te sientes fatal, no sabes qué hacer, te sientes muy triste. Todos vuestros planes se los llevó el viento, sientes como si una piedra grande dentro de tu pecho te pesara y tu angustia es tanta que, literalmente, te dificulta respirar. Te dan ganas de llorar sin parar; para ti es el peor día del año y, con el dolor, te parece que el tiempo marcha lentamente. Entrás a Facebook y ves las fotos que se tomó el fin de semana pasándola genial sin ti... Con su nueva pareja... Revisas tu Whatsapp; está conectado(a) y tus mensajes son ignorados. Le llamas al móvil pero no contesta. Y si lo hace parece otra persona, le molesta que sigas insistiendo. Te rechaza constantemente. Te muestra frialdad, odio, rencor, aversión... *iAuch!*

Duele saber que ya no está. En sueños aparece como alguien especial, alguien que te ha dado mucho de su amor y cariño, alguien quien ha compartido muchos momentos de su vida contigo, pero sólo en sueños... Duele volver a la realidad y darse cuenta de que nada de eso será posible otra vez. Hierde cuando el pasado es lindo, maravilloso, increíble, pero el presente es la representación más precisa del infierno ya que te preguntas cómo es posible que su amor se esfumó de un día para otro.

¿Qué fue de ese primer momento cuando decidieron estar juntos “para siempre”? Se le olvidaron por completo tantas cosas, tantas promesas... Tú te niegas a creer que te ha terminado. Seguramente se fue con otro u otra; quizá no le gustas, quizá no cumples sus expectativas por eso ya no quiere seguir contigo, io quizá solo estés sufriendo en vano!

¡Sí, léiste bien! No, no estoy loco. Debes comprender que el dolor es parte de la naturaleza humana, es como el yin del yang, la noche del día, lo amargo de lo dulce. ¿Entonces cuál es la solución para *olvidar* a esa persona que tanto has amado en todo este tiempo?

Si realmente te sientes fatal, no sabes qué hacer, piensas en él, o ella, cada vez más y más... Si no te concentras en los estudios, en el trabajo o en compañía de tus amigos... Si su recuerdo no te deja en paz porque vosotros habéis pasado tan buenos momentos...

Tranquilízate que ya encontraste tu fuente de apoyo. Lloro conmigo. Confía en mí cuando te digo que no eres el único que está pasando por algo así. Perteneces al club de los que intentamos olvidar un amor (aproximadamente el 90% de la población occidental) al menos una vez en nuestras vidas. No es para sentirse tan mal, todos nos sentimos como tú al perder a alguien a quien queremos mucho, quizás por amar y no ser correspondido, quizás por sufrir al ver en silencio cómo tu amor platónico se besa con su actual pareja, quizás por ver cómo el amor de tu vida se ha casado con alguien a quien conoció después de ti, o quizás por ser un ex manipulador que te ha dejado con el autoestima por los suelos...

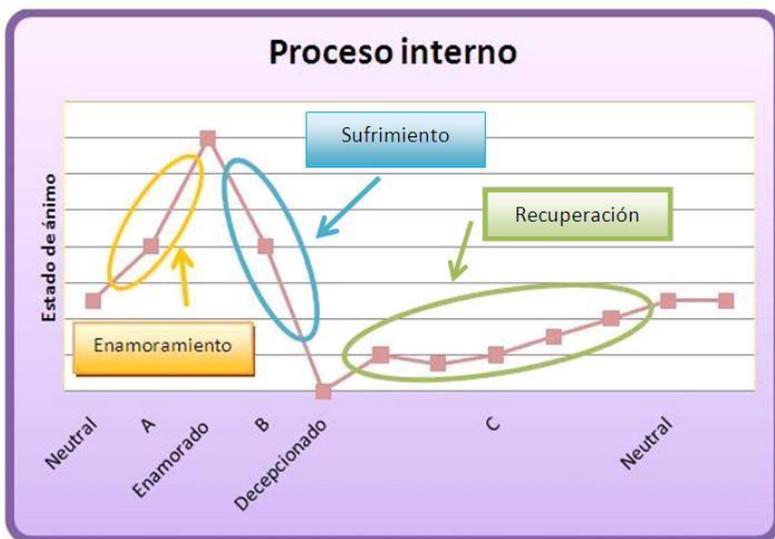
Es imposible no sentirse afectado emocionalmente, y te lo repito: IMPOSIBLE. Si alguien te ofrece un remedio, una cápsula, una pastilla o incluso droga para olvidar a alguien, para borrarla de tu memoria (en el mejor sentido de la palabra) y así dejar de sufrir, pues duda mucho de esa propuesta porque probablemente te quiera estafar.

A veces es tanta la desesperación de querer *olvidar* un amor que si alguien te viene con el cuento de que existe una fórmula mágica (remedios mágicos que ofrecen algunos curanderos, hechiceros, brujas, etc...) eres propenso a creerles fácilmente; o quizá todo lo contrario: estás sufriendo tanto que crees que tu dolor jamás parará. En cualquiera de estos casos terminarás peor de lo que ya estás si no haces algo al respecto.

El proceso de recuperación

Este libro contiene un proceso metódico, psicológico y terapéutico para dejar de sufrir por alguien. Tal como con un drogadicto, alcohólico o fumador, tu adicción erróneamente llamada “amor” es esa persona.

Como bien puedes observar en el cuadro: En la etapa “A” (abajo), o proceso de enamoramiento, elevas tu estado neutral porque empiezas a sentir estados de ánimo muy altos que te hacen sentir mejor. Científicamente, esto se traduce en una alta segregación de dopamina y norepinefrina, sustancias químicas que libera nuestro cerebro cuando nos enamoramos. Ellas nos dan energía, buen ánimo, alegría, etc. Inclusive pueden tener ciertos efectos parecidos a las sustancias alucinógenas.



Luego llega la etapa “B”, la del descenso y sufrimiento, donde se experimenta una baja producción de estas drogas naturales. Nuestro nivel de energía está muy por debajo del estado neutral.

Para volver, como mínimo, al estado neutral tienes que seguir el proceso de recuperación “C”. Como bien ves, este no es un proceso lineal, a veces te sentirás un poco mejor, otras te sentirás caer un poco; pero con la debida perseverancia llegarás a sanar.

El proceso de recuperación toma su tiempo. No es rápido. Con o sin este libro vas a volver a tu estado neutral. Así es tu mecánica neuronal. Pero hay un pequeño detalle: hay personas que demoran en recuperarse muchos meses, incluso años; pierden mucho tiempo de sus vidas sufriendo. En cambio tú, con este libro podrás sentir un cambio enorme en ti a partir de los 30 días de haberlo puesto en práctica. Es probable que al cabo de un par de meses ya te sientas totalmente recuperado y tu vida marche tan bien como lo hacía antes de conocer a tu ex. Te recuperarás dos a tres veces más rápido que una persona normal. Esa es tu ventaja.

Quizás te sientas tentado a decirme: *“Pero, Rolandox, ya estoy tan harto de sufrir mucho tiempo, quiero que este dolor desaparezca de una vez. Quiero que me digas cómo hago para olvidarlo inmediatamente porque sinceramente me desespero”*. Temo decirte que tu recuperación no se dará mágicamente de un día para

otro. Pero hay algo que sí te puedo garantizar: Por cada nueva página que leas de este libro, podrás sentir un alivio en sus palabras. Sentirás que comprende tu situación. En ciertas ocasiones lo sentirás como una voz dura y directa, y en otras, alentadora y reconfortante. Habrá párrafos en las que encontrarás verdades incómodas. En otros, tendrás la sensación de querer llorar porque leíste algo que te tocó en lo más profundo de tu corazón. Asimismo, seguramente repasarás alguna reflexión reiteradas veces para asimilar profundamente esa nueva mentalidad y avanzar en tu proceso de recuperación.

Ahora bien, en el mejor de los casos, si te has enamorado de manera sana, siempre sentirás un vacío emocional en tu interior o una caída como en el óvalo “B” del recuadro anterior, por ello en este libro te hablo como si lo tuyo fuese el peor de los casos, tal como si la persona amada se hubiese muerto. Porque así de chocante puede ser cuando alguien te deja. Literalmente sientes que ha muerto, ya que en ti mueren las ilusiones y, sobre todo, el gran sueño de ser feliz al lado de alguien.

Imagina que tú y yo tenemos una conversación amena en la sala de tu casa y prestas mucha atención a lo que te voy a decir: Tú no quieres olvidar a esa persona, de ninguna manera. Ni tú ni nadie quieren borrar los recuerdos de esos momentos especiales. Tampoco quieres olvidar las razones por las que esa persona no te conviene. Además tu lucha para olvidar será un fracaso porque es algo sumamente difícil. Pero he aquí la agradable verdad del asunto: **Lo que tú quieres es dejar de sufrir por esa persona y sentirte libre emocionalmente.**

Tu trabajo, al igual que el de un fumador, consiste en controlar y eliminar el deseo insaciable hacia esa única persona como si de un cigarro se tratara. Por tanto, te acompañaré en el doloroso proceso de la abstinencia hasta librarte de aquello que tanto te hace doler.

Cuanto mayor la dificultad, mayor la gloria al superarla. – Epicurio

El proceso de desenamoramiento

Enamorarte posiblemente ha sido una de las experiencias más gratificantes e inesperadas que te haya sucedido hasta el momento. Pero el otro lado de la moneda, el desenamoramiento, no se puede llevar a cabo con tanta facilidad como si apretar el botón "Off" de algún aparato electrónico se tratara. No obstante, es posible llegar a desenamorarte de la persona a quien deseas *olvidar*.

Hay personas que debido a su gran historial de experiencias (des)amorosas, han desarrollado la capacidad de desenamorarse a consciencia de alguien que no les conviene. (Cabe destacar que son muy pocas quienes tienen esta habilidad). También hay quienes que, por insólito que parezca, se han desenamorado de la ex-pareja inmediatamente después de descubrir que ya no les amaba o les había engañado. (¡Qué bendición es poder desprenderse de alguien cuando sabes que no es para ti!). Sin embargo tú, tal como Pablo Neruda y la gran mayoría de personas, sientes que "*es tan corto el amor y largo el olvido*", por ello debes conocer los ingredientes que influyen en el desenamoramiento.

Para empezar, primero debes eliminar todo tipo de esperanza en recuperar al ser amado (aplica tanto para quienes salieron de una relación tóxica, así como para quienes sufrieron una ruptura abrupta e inesperada, incluso si tu ex-pareja, quien se había comprometido contigo en casarse dentro de unos cuantos meses, te ha dicho reiteradas veces que ya no te ama). La *esperanza mal encaminada* es posiblemente tu principal enemigo porque aparentemente es tan inofensivo y admirable que la sociedad, la religión y la sabiduría popular te felicitarán si luchas por quien amas, pero muy pocas veces te invitarán a la reflexión concienzuda y objetiva de los hechos para deducir si tu caso personal es una excepción que se debe tratar con cuidado. Generalmente no tienen en cuenta que luchar por un amor insano, así como muchas de las batallas innecesarias de la vida, puede acarrear un desgaste emocional tan alto que inclusive lo que obtuviste al ganarla jamás compensará todo lo que habías sacrificado. Comprendido lo importante que es el tema de la esperanza, en todo momento encontrarás reflexiones y ejercicios que te ayudarán a pisar tierra y dejar de luchar por quien no vale la pena o ya no te ama.

Segundo, debes llevar a cabo los ejercicios de visualización, escritura y de auto-análisis que encontrarás a lo largo de este el libro. Estos te ayudarán a desidealizar

a tu ex. También trataremos el caso especial, por si no le ves ningún defecto y crees que ha sido una persona perfecta.

Por último, en la sección “*A través del tiempo*” encontrarás una lista de cosas que debes hacer para superarlo totalmente. Siguiendo todos los ejercicios tendrás un cambio tan duradero en ti, que también cambiarán tus preferencias sentimentales para siempre. Porque siendo sinceros, uno se enamora de alguien de acuerdo al tipo de persona que es. Si tienes baja autoestima y poca confianza, no sólo te enamorarás sino que también te apegarás al que esté adulándote constantemente, ignorarás que ese tipo de persona suele manipular sutilmente y que oculta una personalidad contradictoria y monstruosa (en cuanto se moleste contigo oírás con horror muchas palabras hirientes que derrumbarían la supuesta autoestima que esta persona construyó para ti). Por ello, si desde ahora te transformas (mejoras todo lo que ya eres), dentro de un año, naturalmente te relacionarás con alguien que esté a la altura de la calidad de persona que eres tú (sin menospreciar ni ser arrogante con nadie). Al ser otra persona, y no la que se enamoró de quien ahora es tu ex, no te sentirás cómodo(a) buscando resucitar el pasado o repetir ciclos que ya no encajan con tu nueva realidad.

Sé que ahora lo ves difícil, y tienes razón. Todo comienzo de rehabilitación lo es. Nadie dijo que sería fácil salir adelante, pero desde el momento en que tomas acción por tu propio bien, abres una puerta que te exigirá llegar hasta el final. Además leyendo este libro la dificultad se habrá reducido a la mitad, incluso a la tercera parte, lo cual ya cuentas con un invaluable apoyo. Así que tú eliges: o sigues los 7 pasos de este libro o te dejas llevar por la corriente de la pereza, sufriendo y dificultando aun más tu recuperación. Es mejor, bajo la sensatez del sentido común, que elijas la primera opción lo antes posible.

El proceso del olvido: ¿De verdad existe?

Cuando alguien que habla inglés quiere salir adelante tras una ruptura amorosa no dice: “*I want to forget my ex*”, sino: “*I want to get over my ex*”. Para traducir esto tendríamos que entender que en el español la palabra “olvidar” tiene dos significados coloquiales: olvidar, de borrar algo de tu memoria (*to forget*, en inglés) y

olvidar de superar un trauma, un proceso doloroso tal como una ruptura amorosa o simplemente ser vencedor de algún acontecimiento en la vida (*to get over*).

Así que la traducción y por tanto el objetivo más preciso sería: “Quiero superar a mi ex” o “Quiero superar lo de mi ex”. (Me gusta mucho más la segunda traducción porque la primera te hace creer que estás en una carrera para ganarle a tu ex y si te lo tomas demasiado en serio esto puede retrasar tu proceso de recuperación. En algún momento de este libro encontrarás sobre este tema). En general, en Estados Unidos, Inglaterra, Australia o en cualquier país anglosajón, al momento de decidir salir adelante tras una ruptura amorosa, se trazan metas sentimentales mucho más realistas porque no buscan olvidar, sino superar, lo que equivaldría a recordar sin dolor o desprenderse emocionalmente de su pasado amoroso.

Muchos se esfuerzan tanto en olvidar, que recuerdan con mucha más frecuencia de lo normal que quienes buscan *superar lo de su ex*. Nosotros, los hispanohablantes, tergiversamos nuestro principal objetivo y creemos que debemos olvidar (borrar de nuestra memoria) a nuestro ex. (Posiblemente este errado concepto se popularizó a partir de las innumerables canciones cuyos títulos contienen la palabra “olvidar” en vez de “superar”).

Y la razón por la que este libro se llama “*7 Pasos para Olvidar un Amor*”, es porque la gente lo busca con estos términos. Luego yo les acomodo el objetivo a uno más acertado. En vez de olvidar: superar. Por ello, cada vez que leas la palabra olvidar, sabrás perfectamente a qué me refiero.

¿Por qué recuerdas con demasiada frecuencia a tu ex?

Es posible que, en los primeros días e, incluso, en las primeras semanas después de la ruptura o decepción amorosa, la frecuencia de recuerdos de tu ex influya negativamente en tu desempeño académico y laboral, te quiten el apetito y tengas insomnio por varias noches consecutivas. Es normal hasta cierto tiempo. Luego o bien tu estado emocional se restablece poco a poco, o te ves obligado a forzarla a salir adelante. Es importante que pese a la dificultad del asunto, no permitas que este problema persista porque podría empeorar hasta volverse irreversible.

Para evitar que el problema se agrave debes comprender por qué piensas y recuerdas mucho a tu ex:

1) *Porque el interés sigue latente.* Quizás quieras encubrir ese interés bajo la capa del odio, resentimiento o deseo de venganza (especialmente cuando te empeñas en buscar “justicia” deseando que el *karma* le dé su merecido), pero curiosamente esto no hace más que demostrar el alto grado de interés y atención que conservas hacia esa persona. Además querer mantener los recuerdos de tu ex, aparte de producirte dolor, también alimentan conductas masoquistas que conviene evitar a toda costa. Por ello, rebaja y adormece el morboso deseo de verle sufrir porque seguirás recordándolo más que nunca (y esto es precisamente lo que queremos evitar). En otro posible caso, puede que tu interés sea genuino, puro y benigno; pero por bienestar personal te conviene suprimirla por la sencilla razón que tu ex-pareja ya no está en tu vida. Duele tener que renunciar, pero no queda otra.

2) *Por costumbre a estar con esa única persona.* Ahora que ves, vacía la sala de tu departamento, ahora que pasas por *ese* pasillo de la universidad, ahora que pasas por *el* restaurante que prepara deliciosos platillos sientes que a tu rutina le falta algo, y ese algo es tu ex-pareja. Estabas tan acostumbrado(a) a recibir su apoyo, cariño y compañía que ya estás empezando a sufrir los efectos de la *nostalgia amorosa*. Esto quiere decir que empiezas a recordar todo mucho más bonito de lo que en realidad fue. Sientes erróneamente que lo necesitas. Olvidas las razones por las que la relación no funcionó y la esperanza merodea con la placentera imagen de que ha vuelto a tus brazos, que ha “descubierto” que sí te ama y se arrepiente de haberte dejado...

¡Despierta! Las rupturas amorosas en la vida real muy raras veces suelen tener segundas partes tan emotivas y perfectas como en las comedias románticas. Tampoco confundas amor con costumbre. Resiste la tentación de dejarte llevar por lo traviesa que pueda comportarse tu imaginación con las ilusiones. Asimismo, es indispensable cambiar tus antiguas rutinas por unas nuevas que no incluyan tu ex. Es un proceso que requiere de valentía porque al despedirte de tus rutinas pasadas, también abandonas parte de ti mismo; sin embargo la satisfacción que sentirás al librarte de tu ex compensará con creces todas las posibles penurias emocionales que tendrás que resistir para finalmente poder cantar victoria. (En el “Paso 4: Control”

encontrarás ejercicios que te ayudarán en el control mental y eliminar la costumbre).

3) *Porque no confías en que olvidarás.* Es comprensible que tu confianza esté hecha añicos. Y más ahora que ves alrededor de ti a mucha gente que no lo ha superado. Todo parece indicarte que tú tampoco *olvidarás*. Pero entiende: Tu cerebro es tu mejor aliado porque tiene la capacidad innata de regenerarse tras una decaída emocional. Tu verdadero enemigo es tu falta de confianza. Cuanto menos crees que lo superarás, más te sabotearás con pensamientos negativos que propiciarán consecuentes recaídas y dolorosos recuerdos. En cambio, si confías en ti, pese a la constante incredulidad, derribarás aquellos muros internos que te impiden *olvidar*. Verás ciertos progresos en ti que incrementarán tu confianza formando un círculo virtuoso. En un futuro no muy lejano agradecerás a tu “yo pasado” por la decisión que has tomado en estos momentos.

¿Qué tanto te ha afectado la ruptura de tu relación o la decepción amorosa?

Tú quieres dejar de sentirte mal cuando le veas pasar, quieres dejar de ingeniarte una posible solución para regresar con tu ex, quieres estar en paz. Quieres desenamorararte y eso sí es posible. Tus esfuerzos se dirigirán a este fin. Además, con la constante práctica de todo lo escrito aquí, podrás acelerar el proceso de desenamoramiento y librarte emocionalmente de quien ya no es parte de tu vida. Esto depende en gran medida del compromiso que tengas con el proceso.

Analicemos en qué situación te encuentras ahora mismo. Después de una ruptura o decepción amorosa hay dos tipos de reacciones por parte de la persona afectada:

La primera es cuando no sufre. ¿Por qué? Porque antes sí sufrió, y mucho. Ahora se ha convertido en una persona liberal, tiene miedo al compromiso porque en el pasado se decepcionó demasiado de una persona por eso se va de flor en flor para no sufrir otra vez (o quizás simplemente quiere experimentar esta nueva faceta sin tener ningún tipo de vínculo emocional). Tal vez se ha convertido en misógino o en misandrina. Esto es terrible porque probablemente ha tenido una ruptura tan dolorosa que ahora sólo busca venganza de manera inconsciente y general en el se-

lo opuesto. También se va de flor en flor pero al final le da placer ser él, o ella, quien haga sufrir a la otra persona (evidentemente esta pequeña sensación placentera solo es momentánea y sigue con su desdichada vida). Y por último, está el insensible. Aquel que simplemente no siente emociones debido a algún trastorno mental o incapacidad de percibir el mundo a través de sus emociones. A ti no te conviene tener ninguna de estas tres actitudes tras una ruptura o decepción amorosa.

En el segundo grupo están los que sí han sufrido. Hay quienes tienden a aferrarse una y otra vez a la misma relación que nunca les ha funcionado. Creen que el dolor al no estar con la persona amada no cesará, por tanto recurren a medidas desesperadas para reconquistar su amor ya muerto. Si no les funciona la estrategia de reconquista, el dolor naturalmente se acentúa por tanto se intensifican los pensamientos negativos que, en ciertas ocasiones, lamentablemente los conducen a la idea errónea de que ya no hay ninguna solución excepto el suicidio. Sin embargo, entre los que piensan que el dolor no pasará también hay quienes que, con el tiempo se resignan a la pérdida, siguen de pie en su vida personal y sanan algunas heridas; pero si les vuelven a decepcionar piensan que en esa nueva ocasión el dolor ya no se irá. No han aprendido la lección del pasado.

Del mismo grupo de los que sienten dolor también están los que adoptan una actitud pasiva y quieren que “el tiempo cure las heridas”. Esta clase de personas, aunque en principio se muestran optimistas, luego pueden deprimirse fácilmente porque creen que la vida les debe un gran favor, están a la merced de circunstancias externas, cosas que no pueden controlar, por tanto cuando las cosas no les salen como ellos esperaban, no están preparadas para combatir la adversidad y se derrumban fácilmente.

Y por último, están los que sienten dolor como todos los demás, pero toman acción para disiparlo. Este tipo de personas son optimistas y, sobre todo, aprendieron a no aferrarse a nada ni nadie, porque saben que uno mismo tiene que conseguir lo que desea con el sudor de su frente. La vida no les debe nada, por tanto ya no esperan que ocurran milagros ni soluciones inmediatas. Se comprometen seriamente ante algún tipo de proceso que implique perseverancia. Además, no buscan tener la razón, están dispuestas a aceptar que se equivocaron y buscan ayuda porque así reforzarán su compromiso con el proceso de recuperación.

Para ser esta clase de persona, al terminar una relación **debes aceptar que es humano sentir dolor**, ya sea poco o mucho; **pero saber también que ese dolor pronto desaparecerá**. Por ello tienes dos opciones: dejar que el tiempo lo cure todo o recuperarte con tu propio esfuerzo (tal como en repetidas ocasiones compartí en mis redes sociales: “*No es el tiempo el que cura las heridas. Eres tú quien se cura a través del tiempo*”). Tú te decides por la segunda opción, **por ello te mueves a la acción y una de esas formas es poner en práctica lo que lees en este libro hasta la última página**.

El tiempo pasó. Pero el tiempo se divide en muchas corrientes. Como en un río, hay una corriente central rápida en algunos sectores y lenta, hasta inmóvil, en otros. El tiempo cósmico es igual para todos, pero el tiempo humano difiere con cada persona. El tiempo corre de la misma manera para todos los seres humanos; pero todo ser humano flota de distinta manera en el tiempo. - Yasunari Kawabata

Cómo este libro puede cambiarte la vida: Instrucciones y advertencias de lectura y práctica

Este libro tiene el poder de cambiarte la vida siempre y cuando hagas lo siguiente: Si lo posees en formato digital, imprímelo lo más pronto posible. Si lo tienes en formato físico, desde ya consigue un resaltador para marcar aquellas reflexiones y ejercicios mentales que necesitas llevar a cabo o que necesitas leer una y otra vez hasta interiorizarlas. En lo posible, consíguate pequeños stickers de todo tipo de colores y figuras para pegarlos al lado de los párrafos que más te han gustado. También puedes agregar *post-it's* con tus propias ideas o palabras sencillas como “*Importante Practicar*” o “*Recordar Siempre*”. O pegar banderitas adhesivas de distintos colores en los bordes de las páginas más importantes para ti para que al día siguiente puedas repasarlas de forma resumida (aunque utilizarlas parezca un poco infantil, luego apreciarás lo efectivo que son). Con un lápiz o lapicero agrega tus propias frases al lado de algunos párrafos. Una vez que hayas terminado de leer este libro, llévalo contigo a todos lados, así podrás releer lo más destacado.

Cada vez que sientas ansiedad de volver a llamar a tu ex o de cometer alguna estupidez similar, consulta aquellas páginas que tratan el tema. Comenta y platica lo que leíste a tu mejor amigo o amiga para que se convierta en tu mejor aliado(a) en momentos de crisis y te ayude a recordar lo aprendido. Léelo mientras vayas en el autobús, en el metro o cuando hagas fila en el banco. Escucha en tu *MP3* los audios que recibiste como bono de regalo¹ por la compra de este libro. Anota en un papel un pensamiento que te haya inspirado y pégalo en algún lugar donde podrás verlo todos los días al levantarte. Posiblemente en varias ocasiones querrás hacer una pausa porque una reflexión te reveló algún error que en ningún momento habías advertido. Acto seguido párate de tu asiento o sofá y con la mirada perdida en la ventana ponte a reflexionar exhaustivamente ese error. Este sencillo hábito de revisar tu pasado te ayudará a discernir mejor por qué llegaste a tu situación actual. Repasa un par de páginas justo antes de dormir para que aquellos pensamientos que te resultan un poco difíciles de digerir se almacenen en el disco duro de tu memoria (está comprobado que una lectura previo al sueño es asimilado mejor por el subconsciente). Cuando te levantes en vez de contaminar tu mente con el resumen noticiero, lee otra vez lo de anoche. Para el resto del día haz uso de tu agenda (si no tienes, adquiere uno lo más pronto posible) y organiza los ejercicios que realizarás durante el día y el resto de la semana. De este modo cumplirás con tus deberes y afianzarás tu compromiso con el proceso.

Sé apasionado al leerlo. Ten una relación íntima con este libro. No tengas miedo a rayar un poco lo obsesivo. Lo importante es que cada una de las palabras cobren vida y tengan cada vez mayor sentido para ti. Siguiendo este modelo de aprendizaje continuo y perseverante, llegará el momento en que una voz sabia e intuitiva se manifestará desde lo más profundo de ti en el momento preciso. Cuando antes solo te dejabas llevar por la voz impulsiva y torpe, esta nueva voz te guiará y ayudará a tomar decisiones correctas. Es como si un maestro estuviera guiándote dentro de tu cabeza a ser más capaz de sobrellevar tus principales obstáculos al momento de *superar lo de tu ex*. Una vez logrado este grado de independencia, en

¹ Estos audios vienen por la compra de este libro en formato digital. En caso de que lo hayas adquirido por otro medio y deseas estos audios, ve a este enlace para comprarlo ahora mismo: <http://OlvidaUnAmor.com/EX>

menos de lo que imaginas podrás vislumbrar el anhelado “Antes y Después” de tu recuperación.

Por último: si lees rápidamente de principio a fin porque estas páginas actúan en ti como bálsamo emocional, procura una segunda lectura lo más pronto posible. Esta vez de forma más pausada, didáctica y responsable. De lo contrario, por naturaleza tu cerebro olvidará fácilmente lo leído y este libro será uno más del montón empolvándose en tu biblioteca personal.

La finalidad de este libro es la siguiente: La forma más efectiva de que el conocimiento expuesto aquí produzca un cambio efectivo en tu vida es poniéndolo en práctica. Leer este o cientos de libros de temas afines no producirán ningún cambio en ti; no obstante, aplicar lo leído, incluso si se trata de solo un par de páginas al día, sí ¡y enormemente!

La gran finalidad de la vida no es el conocimiento sino la acción. –

Thomas Henry Huxley

Para quiénes va dirigido este libro (y para quiénes no)

El libro “7 Pasos para Olvidar un Amor” es para aquellas personas que seriamente se han comprometido a *olvidar* a su ex o a alguien que no les quiere ni les conviene. Pero a continuación detallaré con precisión para qué casos sí y para qué casos no serviría.

Para quiénes no: Si es la primera vez que te han terminado (o viceversa) y la relación ha sido relativamente buena puede que haya una reconciliación y, con el debido compromiso de ambas partes, la relación madure y continúe por muchísimo más tiempo. En este caso, de todo corazón, te deseo todo lo mejor. De ser así, este libro no es para ti. Tampoco lo es si acabas de terminar una relación dañina pero estás ciegamente empeñado(a) en volver con tu ex-pareja que no vale la pena. Poco puedo hacer para cambiarte de opinión. Seguramente, con el pasar del tiempo, la vida te enseñará que cuando algo o alguien no es para ti, nada ni nadie podrá alterar este hecho. Sólo espero que abras los ojos lo más pronto posible, de lo contrario lamentarás profundamente haber desperdiciado muchos meses, incluso años de tu

vida en una causa perdida. Cuando realmente hayas decidido olvidar, este libro te estará esperando con las páginas abiertas.

Para quiénes sí: Si ya has dado demasiadas oportunidades a tu ex-pareja, si ésta no es más que otra de las tantas rupturas, si ya has recurrido a todos los medios posibles para que la relación funcionase y, a pesar de ello, no hay signos de mejoría (por el contrario, todo va de mal en peor), si ya te has resignado a la idea de que no puede haber una nueva reconciliación, te has alejado de tu ex y te has decidido a superarlo, entonces este libro sí es para ti.

Si te dejaron de forma imprevista, si te olvidaron fácilmente, si todavía te cuesta creer que ya no te aman, si ya hiciste todo lo posible para recuperar su amor, pero por el contrario, se alejó más de ti. Si ya no soportas el dolor del rechazo y quieres sanar las heridas, definitivamente este libro es para ti.

También lo es si perteneces a alguna de estas sub-categorías: Cuando lo diste todo por tu ex (incluso si has viajado al extranjero para que al final termine decepcionándote), cuando te enteraste de que ya tenía otra vida con otra pareja, cuando vives en un pueblo pequeño y te es difícil soportar la presión social, cuando hay hijos de por medio y temes que ellos sufran las consecuencias, cuando se fue con otra persona poco antes del esperado matrimonio, cuando te dejó en pleno embarazo (o con el bebé muy pequeño), cuando eras el/la amante de alguien ya casado, cuando sigues viendo a tu ex en el trabajo o en la universidad, cuando quieres desenamorate de un amante no deseado por el bien de tu pareja y de tu familia, cuando quedaste en la *friendzone* (zona de mejores amigos), cuando te enamoraste de tu amigo(a) con derechos, cuando tu pareja te ocultó su homosexualidad durante todo este tiempo, cuando te termina con un negocio en común, cuando te enamoraste de alguien a través de Internet, cuando te terminó por un mal entendido, cuando estubo contigo sólo hasta encontrar alguien mejor, cuando te terminó porque ya no te soportaba, cuando estás obsesionado(a) por alguien que no te quiere o sólo te utiliza, etc... Incluso este libro te asistirá si fuiste tú quien terminó con una relación dañina, pero ahora tu mayor temor es extrañar tanto hasta arrepentirte de tu decisión y suplicarle una reconciliación.

Pueden leerlo desde aquellos jóvenes adolescentes que sufrieron su primera decepción amorosa hasta aquellos adultos que se han divorciado de la pareja con

quien compartieron prácticamente la mitad de sus vidas. El lenguaje de este libro va dirigido tanto a hombres como a mujeres y homosexuales.

Aunque parezca que este libro abarcara todos los casos existentes de las post-relaciones, descubrirás que en realidad el dolor es relativo. Normalmente un adulto subestima el dolor de un adolescente diciéndole: “¿Tú qué sabes del amor? Lo tuyo es puro capricho”. Precisamente “amor” es lo que menos tratamos aquí porque más nos enfocamos en el apego, la obsesión y el desamor.

El dolor no reconoce edad, género, status ni situación geográfica. Un joven de estos tiempos puede sufrir peor que un adulto porque el avance tecnológico de nuestra era, aunque lo conecta con el mundo entero, paradójicamente lo tiene más aislado de los demás. El joven de ahora puede padecer mucho más que un joven de los 80's, porque en esos tiempos la tecnología no interfería en su desarrollo personal. En otra área puede ser precisamente al revés, como me comentaba un lector mío: “En mis tiempos en la escuela nos exigían leer Romeo y Julieta, Otelo y obras de ese estilo e indirectamente anhelábamos un amor obsesivo como los personajes a quienes leíamos. Ahora veo que a mi hija le dan como lectura otro tipo de obras. Ya no le contaminan de ese tipo de creencias”.

Tampoco porque las mujeres son quienes más buscan ayuda con los asuntos amorosos, significa que los hombres sufran menos. Las estadísticas no mienten: Los hombres se suicidan 4 veces más que las mujeres. Tal vez será porque ellos ocultan sus emociones por temor a parecer débiles e incapaces, no pudieron sobrellevarlos ellos solos y terminaron tomando esa fatal decisión. Conclusión: El dolor es relativo. Evita exagerarlo o minimizarlo.

Al leer este libro tendrás que abrir tu mente como nunca antes y emparte de creencias que jamás se te cruzaron por la cabeza. Cultiva perseverancia en cada uno de los siete pasos y ten hambre de experiencias de forma continua. Ello aumentará tu madurez y definitivamente te premiará con el dulce sabor de la liberación.

Todos tenemos nuestras aflicciones, y si bien el perfil, el peso y el tamaño del dolor son diferentes para cada persona, el color del dolor es el mismo para todos. – Diane Setterfield

Sólo las personas superficiales necesitan años para verse libres de una emoción. Un hombre dueño de sí mismo puede poner término a un dolor con la misma facilidad que puede inventar un placer. – Oscar Wilde

1

Catarsis

Desahógate correctamente

Estás en un momento de fragilidad, todo te parece muy sombrío y las voces en tu interior están haciéndote creer que no puedes avanzar por más que te esfuerces. No obstante, primero debes ver la realidad de los hechos por más que duelan. Evita caer en la dramatización o catastrofización. Una vez eliminada todas esas malezas que interfieren en tu recuperación, necesitarás desahogarte para estar despejado emocionalmente. Por último, tendrás que ver la ruptura desde una nueva perspectiva, sin idealizar ni maldecir a tu ex. Todos hemos pasado, en algún momento de nuestras vidas, una experiencia similar a la que estás viviendo tú ahora: el problema no está en que te hayan terminado, sino en la manera afrontar el dolor.

Enfrenta tu más dura realidad de lo contrario el dolor se triplicará

Mario me contaba que su novia le había terminado porque tanto él como ella habían descuidado la relación. Él, viendo todo en retrospectiva, se dio cuenta de que se había confiado demasiado: “*Creí que siempre estaría a mi lado*” (me confesó), por tanto ahora se sentía arrepentido. Lo peor estaba por llegar ya que se enteró que apenas ella terminó con él, se fue con otro y entabló una relación de noviazgo.

Mario se deprimió tanto que acudió a las bebidas alcohólicas. Eran su único remedio para *olvidar*, para no sentir el dolor de haber perdido a quien creía el amor de su vida. Nada podía detenerlo. No obstante, llegó otro medio aparentemente más eficaz que le ayudaría a aliviar del dolor: un tipo de droga que prefirió no especificarme.

Ahora con las drogas sentía que sí podía tocar el cielo, sentía que ya lo había superado aunque sea sólo por unos momentos. Pero cuando se iban los efectos alucinógenos sentía el dolor regresar con más fuerza. Nuevamente quería desconectarse y sentir el placentero momento. Ahora, sin embargo, su cuerpo necesitaba más dosis de la misma sustancia.

Luego de cierto tiempo (posiblemente por influencia de algunos familiares o amigos preocupados por él) sintió que dentro de sí, había una *fuerza* que le impulsó a cambiar su situación. Algunas personas afirman que esta fuerza tiene origen divino, otro dicen que está dentro de todos nosotros pero sale a la luz en situaciones extremas como cuando tocamos fondo. Sea cual sea el origen de este destello interno, Mario decidió buscar ayuda con su adicción y posteriormente, ayuda en Internet sobre cómo olvidar a su ex hasta llegar a mí.

Como bien sabemos, el alcohol y las drogas son la puerta N° 1 por la que escapamos de la realidad. Pero lo que posiblemente has pasado por alto es que desde mucho antes Mario ya estaba desconectado de la realidad, ya que al no estar al pendiente de las necesidades de afecto y cariño de su novia, él creía erróneamente que ella siempre estaría con él. Mario estaba sumergido en la rutina y, a la vez, tan desconectado de la realidad que cuando le había terminado su novia, en vez de mirar todo con objetividad (ver la realidad de las cosas tan crudamente posible a pesar de que le doliese) seguía evadiéndola hasta tropezar con las drogas.

La sociedad en la que vivimos, la cultura popular e inclusive personas a quienes admiramos (como los cantantes) nos seducen de muchas maneras para alejarnos de la realidad con tal de que les generemos algún tipo de beneficio monetario debido a nuestra infelicidad e insatisfacción personal. Las cantinas tendrían hasta un 70 % u 80 % menos de clientela si la mayoría de los que se sienten fracasados, estuvieran en paz consigo mismos. Los artistas que dedican canciones de amor obsesivo o desamor no pegarían tanto en la radio ni tendrían millones de visitas en Youtube si tú estuvieras felizmente casado o comprometido. La droga ya no tendría la demanda ilegal que tiene actualmente, si la gran mayoría de sus consumidores tuviesen una vida plena (una vida que les genere emociones positivas y placenteras de forma natural). Ya no se dejarían engatusar por la idea de sentir placer fugaz porque ya tienen demasiado en su día a día. Tampoco los “tranquilizantes” supondrían algún tipo de solución inmediata si valoráramos y alimentáramos nuestra capacidad de resistencia ante la adversidad. A todas estas industrias y personas les conviene que tú pienses que ellos tienen la solución y el alivio que tanto buscas para que puedan exprimir de ti el dinero que está en tus bolsillos o tarjetas.

No te venden una canción de 4 minutos, una sustancia en polvo, un vaso de alcohol o una pastilla, sino la idea de desahogarte, escaparte de la realidad y alejarte del dolor rápido y fácil. Lamentablemente la gran mayoría de los que siguen este camino no solamente empiezan a degradar su vida personal sino que también dan más pena de lo que ya daban adquiriendo algún tipo de dependencia ante estas sustancias o productos tanto físicos como virtuales.

Además, en las últimas décadas han surgido novedosas maneras de desahogarse por la pérdida de un gran amor. Una de ellas es herirse físicamente con objetos punzo-cortantes dejando marcas que perdurarán el resto de sus vidas. Y por más ridículo que parezca, hay quienes consideran esto como la prueba más verídica de que amaban a su ex-pareja cuando en realidad esta es la prueba más contundente del poco amor que se tienen a sí mismas.

En el caso de las mujeres, en medio de su ansiedad e inestabilidad emocional, algunas empiezan a ingerir grandes cantidades de comida en poco tiempo porque es la única manera que conocen para sentirse aliviadas. Engordan con rapidez, su autoestima cae por los suelos y la solución inmediata es meterse la mano a la boca para no sentir la presión social de verse con los aterradores “rollitos”. La anorexia y

la bulimia afecta principalmente a las mujeres que tienen un mal concepto de sí mismas (en ciertos casos se da porque tenían un ex que les exigía una figura perfecta y justamente les terminó porque ya no le atraía físicamente).

También está el caso de aquellas personas que acuden al curandero, al tarotista o a algún tipo de brujo que promete “unir y amarrar para siempre” a su ex-pareja. Tan desesperadas están que intentan cambiar la realidad con tan solo unos ingredientes exóticos, pociones mágicas o un muñequito de trapo.

Cada uno de estos casos aparentemente diferentes, comparten mucho en común: Quieren huir de la realidad para acabar con el dolor de una bendita vez, por tanto acuden a medios ridículos o nocivos para aliviarlo sólo temporalmente, dejando que el problema siga incrementándose.

Comprende esto: Ahora por más que te duela, es indispensable que estés en contacto con tu realidad. Te dejaron. Duele saberlo, duele aceptarlo. Tal vez tardes unas cuantas semanas en asimilarlo en su totalidad. Pero al menos eres valiente y decides enfrentar el problema cara a cara, mas no refugiándote con sustancias ni métodos que prometen una solución inmediata y aparentemente efectiva (curiosamente decenas de veces más costosas que simplemente enfrentándolo tú mismo). Además, cuanto más te sumerges en tu realidad, más rápidamente podrás percartarte de los errores que desencadenaron la ruptura de tu última relación. Posiblemente al principio resulte una tortura emocional ver con claridad aquellos errores que habiéndolos analizado con la debida anticipación habrías evitado que tu pareja te termine, la pierdas o se aprovechara de ti. Posiblemente durante unos cuántos días tendrás el utópico deseo de volver al pasado para impedir que se desenamorara de ti, retorciéndote en la impotencia de no poder hacerlo. Posiblemente tendrás que vencer el miedo al analizarte ya que tu ego se verá más vulnerable de lo normal. Pero luego de ese conocimiento preciso de cada uno de tus errores tendrás lo que ninguna cerveza, droga ni método de desahogo anti-realista te dará jamás: la tranquilidad de saber exactamente en qué fallaste para procurar no volver a cometerlo nunca más.

Compara tu situación actual con esta analogía: Supongamos que vives en una cabaña en pleno invierno en medio de los alpes canadienses en la que está nevando desde hace unas semanas. No tienes señal de televisión ni de radio, pero para obtener información del clima puedes entrar en contacto con el ambiente externo

que está muy gélido (analizas la realidad a pesar de que no te guste) o simplemente puedes refugiarte dentro de la cabaña calentándote al lado de la chimenea para estar a temperatura agradable (en vez de dolor, prefieres placer). No obstante, al estar constantemente en contacto con tu alrededor, notas que se está formando una gruesa capa de nieve en un lugar donde luego podría producirse una avalancha y dejarte enterrado dentro de la cabaña. Así que, a pesar de que te duela y detestes el frío del ambiente, sales del calor de la cabaña y te pones manos a la obra removiendo lenta y suavemente la nieve acumulada en esa zona con tus respectivas herramientas para evitar tal infortunio. Luego de unos cuantos días terminas el trabajo y aseguras tu cabaña el resto de la temporada hasta llegar la primavera. En cambio, si hubieses estado en la cabaña todos esos días, solo porque te dolía estar en contacto con el frío del ambiente, la hubieses pagado con la consecuencia de estar enterrado bajo varios metros de nieve.

Algo similar estás viviendo tú en estos momentos. Te duele enfrentar la realidad (clima gélido) y prefieres refugiarte con métodos anti-realistas (calor de la chimenea). No enfrentas valientemente el dolor por ahora (trabajar sobre el área donde podría producirse la avalancha), por consecuencia el problema se incrementa y termina por afectarte y dolerte muchísimo más (se produce la avalancha y la nieve te tiene enterrado en la cabaña).

A la larga, huir de la realidad hará que pagues factura entre 3 a 10 veces más dolor si tan sólo lo afrontaras valientemente ahora.

El alcohol, las drogas, los cortes, entre otros métodos de desahogo, ocasionan notables deterioros físicos y emocionales. Por ello, es importante que toda esa rabia, tristeza, melancolía u odio acumulado broten al exterior de una vez. No hagas sufrir a tu cuerpo cuando puedes desahogarte con algunas técnicas psicológicas muy efectivas que descubrirás en la siguiente sección.

Hay gran cantidad de dolor en la vida y tal vez el único dolor que se pueda evitar es el que proviene de tratar de evitar el dolor. - Ronald Laing

El camino fácil es siempre tan atractivo. ¿Entonces por qué prefiero el camino duro? En el camino fácil tomamos las cosas por dadas. Nos volvemos perezosos y aburridos. Ésta es una fórmula para perder y hacer surgir los problemas. Cuando tomamos el camino difícil, sabemos que no podemos bajar la guardia en ningún momento. Tenemos que permanecer alerta para estar a la altura del reto. Solucionar problemas vuelve nuestra mente más aguda y fortalece nuestro carácter. ¡Éste es el logro! ¡Ésta es la verdadera ganancia! – Han Shan

Ejercicio 1: Extiende tu noche un poquito más

Esta noche será un poco difícil para ti. Apenas llegues a casa del trabajo, no te vayas directamente a la cama porque el sueño es un escape de la realidad. Quédate despierto hasta la verdadera hora de irte a dormir. Durante media hora contemplarás en silencio tu nueva realidad. Padecerás un poco intentando asimilar que te dejaron, pero es momento de que poner en práctica la aceptación.

Si tienes deberes que hacer como atender a los niños de la casa, haz lo posible para que estén bien alimentados y puedas despejarte de tu deber como padre o madre antes de lo normal.

Excepción: Este ejercicio no debes realizarlo si estás padeciendo de insomnio. En el “Paso 4: Control” encontrarás la manera de conciliar bien el sueño para que sí puedas aplicarlo.

Ejercicio 2: Destituye la tecnología inteligente

Sí, tus pronósticos acertaron: nos referimos a tu queridísimo celular inteligente (*smartphone*). Este aparato tecnológico tal vez no ocasione efectos secundarios como los tranquilizantes ni te deje emocionalmente decaído como el alcohol, pero te aleja de la realidad tanto como todos ellos. Cada vez que mensajeas con tus amigos mientras viajas en el transporte público reduces tu diálogo interno, por tanto no desarrollas tu capacidad reflexiva (indispensable en esta etapa difícil). Cada vez que sacas tu móvil para fotografiar algo que te cautivó, reduces tu capacidad de asombro. Estás más

preocupado en tomar una buena foto que apenas disfrutas aquello que está frente a ti. Además, al utilizarla estás perdiendo valioso tiempo que podrías emplear en leer algo que te alentaría a seguir adelante. Y eso que recién analizamos que es lo que más te tienta a retomar comunicación con tu ex o viceversa.

Reconoce que lo has sobrevalorado. No te hipnotices con esta tecnología. Vive tu realidad que es lo verdaderamente urgente. Tu realidad está arriba y abajo; al frente y atrás; a la derecha e izquierda; a unos milímetros de ti y a varios metros de distancia. No permitas que una pantalla de unas cuantas pulgadas que sólo está frente a ti te impida entrar en contacto con lo que está a tu alrededor.

Lo necesitas menos de lo que imaginas. Lo utilizas más de lo que piensas.

Primero, prueba no llevarlo contigo durante todo un día. Déjalo en casa a propósito. Otro día, lee algo que absorba tu atención o escucha música que te genere buena vibra. Ve a un lugar donde podrás contemplar un atardecer o siéntate en un parque donde estarás sentado viendo a la gente pasar durante media hora. Si es posible, pide a la compañía telefónica anular temporalmente el servicio 3G o 4G y conéctate a Internet solo con el Wi-Fi de casa o de algún lugar donde haya señal gratuita (con moderación). Mantén este ritmo durante varios días hasta que le hagas saber a tu celular que eres tú quien manda.

En teoría puede ser fácil desprenderse del móvil, pero en realidad muchas personas crean fuerte dependencia a ella que les resulta difícil utilizarla sólo cuando es necesario. Si a ti también te resulta difícil, vélo como un reto. Además, piensa en esta lógica: si no puedes despegarte de un simple celular, ¿cómo esperas alejarte y *olvidar* a tu ex? Empieza pues, con lo más básico y lo más pronto posible.

Si utilizas el smartphone como herramienta de negocios, ve la manera reducir la cantidad de uso. Hay quienes empiezan a depender tanto de la tecnología que el trabajo los acompaña inclusive en sus ratos libres. Además, también podría volverse su maldición porque con este sentirían mucha ansiedad por saber en qué anda su ex.

(Contenido no mostrado: Exclusivo de la versión completa, [CLICK AQUÍ PARA ADQUIRIRLA](#))

Cómo NO desahogarse: 6 Errores que debes evitar

1. Expresar todo tu odio frente a esa persona. Puede que tengas ganas de expresarle todo tu odio, tirarle los platos, destrozarse sus pertenencias, hacerle ver que te jodió la vida, agarrarle del cuello y sacudirle como muñeco mientras descargas toda tu frustración ya que ¿cómo es posible que la persona a quien diste lo mejor de ti, te traicione de esa manera, no tenga en cuenta tu dolor o simplemente no sepa si te sigue amando? O sea, ¿tanto esfuerzo y sacrificio personal para que te termine de esta manera?

Cuidado con llevarlo a cabo. Al día siguiente, cuando razones con claridad, recordarás con arrepentimiento tu comportamiento impulsivo al soltar aquellas frases groseras que jamás dirías en un estado emocional neutral y normal.

Comprende: Podrás gritarle y maldecirle todas las veces que quieras, incluso podrás infundirle un poco de pena por ti, pero cuando alguien ya no te ama, no puede revivir su amor por ti por más que se esfuerce. Si decide regresar contigo lo hará por culpabilidad, mas no por amor. Además si constantemente le estás reclamando esfuerzo que compense lo mal que actuó en el pasado la relación se tornará asfixiante y quien te dio la oportunidad ahora se irá con el doble de certeza de que te tuvo que haber dejado hace tiempo.

Si has tenido una bonita relación, ten el valor de reconocer lo bien que lo has pasado y que no siempre termina como uno esperaba. Si la relación fue mala y te dejó por otra persona, tal vez sea tu ego el que se encuentre herido (*¿Cómo es posible que me haya dejado por esa bitch! ¡Es tan fea!*), por tanto aprende a calmarte un poco más y reconoce que, en cierto modo, era mejor que la vida se encargara de este asunto, aunque no te guste que te haya cambiado así de fácil.

Si quieres llorar, llora; pero hazlo en privado, que es algo comprensible. No lo hagas delante de tu ex porque recurrirás a métodos infantiles de manipulación que reconocerá inmediatamente.

Si tu expareja ha sido buena persona reconocerá que te afectó la separación, te seguirá queriendo como persona, pero debes comprender que ya no te amará como pareja.

2. Pedir consejos a tus amigos. Únicamente pide consejos a quien de verdad lo ha superado. Si no es así, solo pídele que te escuche y te apoye sin juzgar ni exclamar: *“¡Ya ves! Te dije que ese tipo era un casanova!”* o *“Hermano, siempre le advertí que esa tipa estaba aprovechándose de usted”*.

Habrán quienes no lo han superado y te darán consejos que jamás han seguido esperando que mágicamente funcionen contigo. No los culpes; tienen la mejor de las intenciones contigo, pero nuevamente tienes que hacerles entender que sólo necesitas soporte emocional. Además en el mejor de los casos te dirán: *El tiempo lo cura todo*, mientras que en tu interior les respondes sarcásticamente: *¡Oh, qué novedad!* Y muestres la cara del meme #NoMeDigas.

Ejercicio 5: Solicita cobijo a algún amigo(a)

Llama o envía un mensaje a tu mejor amigo(a) o al de confianzas para que le cuentes cómo te sientes. Dile que esperas comprensión, mas no amonestación. Es lo único que necesitas por ahora. Asimismo, este amigo y todos los demás pueden ayudarte invitándote a alguna reunión social, alguna caminata reflexiva (altamente recomendado) o algún viajecito de fin de semana. Puedes ser tú quien también esté pendiente de los próximos eventos. Es indispensable que, aunque no tengas ganas de salir, te distraigas mucho más que nunca. Evita las malas distracciones como las que incluyen alcohol (las razones son más que obvias).

3. Responder en tono afligido. Al principio, cuando recién te separaste o te dejaron tus amigos, familiares o compañeros de trabajo tal vez no te preguntaban

cómo estabas por respeto o por obvedad. Y si lo hacían, era aceptable que respondieses que estabas mal y reflejaras tristeza porque cualquiera en tu situación estaría así. Pero si ya han transcurrido entre 2 a 4 semanas y te preguntan seriamente cómo te encuentras no vayas a confesar que sigues fatal, afligido, de mal en peor. Si lo haces tu mente las asumirá como verdad y obedecerá a esa realidad que tú mismo podrías evitar al cambiar de respuesta.

Aunque no nazca de ti, haz lo posible para responder algo realista-constructivo. Por ejemplo: *“¡Ya estoy mejor que la semana pasada!”*. Diles que estás progresando significativamente, que has encontrado una excelente ayuda a través de Internet, que has recibido mucho apoyo por parte de tu familia. Tú asumes que ya estás mejor. Los demás también asumen tu realidad por tanto te tratan como si lo estuvieras. Evita el dubitativo *“Bien...”* porque les darás a entender que lloras en tu almohada todas las noches antes de dormir, te tratarán con pena e indirectamente alimentarán tu actitud de víctima.

Ejercicio 6: Configura y reaviva tu sonrisa

A lo largo de tu vida habrás sonreído de manera auténtica aproximadamente unas decenas de miles de veces. Cada momento alegre y placentero se adjuntaba a una sonrisa. A este vínculo entre emoción y expresión facial se le denomina anclaje. Y la naturaleza del anclaje es que también funciona al revés de tal modo que podrías configurar tu sonrisa para sentirte mejor.

Actualmente, tu rostro tenso y vacío exhibe una apariencia melancólica del que no eres consciente. Revívela con una sonrisa. Mientras estés a solas en tu cuarto practícala frente a un espejo imaginando que estás respondiendo que ya te encuentras mejor a todo el mundo. Tal vez en los primeros intentos te resulte un poco ridículo puesto que la situación no es nada favorable para sonreír. No obstante, si la ensayas una y otra vez no sólo volverá a ser natural sino que también favorecerá la aparición de emociones y pensamientos asociados a la sonrisa. Empezarás a tener un mejor control sobre ti mismo(a), lo cual te volverá más decidido y confiado.

4. Obsesionarte con la venganza. Podrías vengarte de forma directa como arruinar su actual relación con la que decidió alejarse de ti, revelar sus problemas de alcoholismo y adicción para que lo despidan del trabajo, mentir a diestra y siniestra sobre lo mal padre o madre que es para que te den la custodia completa de los hijos, etc., o de forma indirecta como chantajear a tus amigos para que ya no sigan hablando con tu ex, incluso contratar a alguien para que lleve a cabo tu malévolo plan (olvidando que serías tú el/la principal sospechoso(a) de cualquier agresión, o algo mucho peor...)

Te excusarás con que todo lo que estás dispuesto a hacerle no se compara con que te haya roto el corazón, pero sinceramente si terminas desquitándote, ¿te has puesto a pensar en lo que realmente ganarías y en cuánto tiempo lo disfrutarías?

Esta es la realidad: Al obsesionarte con la venganza perderás mucha energía, paz mental, tiempo y posiblemente dinero. Tantas pérdidas al llevarla a cabo tan sólo para disfrutarla un par de días. Luego seguirás con tu miserable vida los otros 365 días del año. Por tanto, aunque te resistas a creerlo así, debes reconocer humildemente que estás siendo muy inmaduro al dejarte llevar por una emoción que suele aconsejar muy mal. ¿Por qué no mejor, en vez de buscar la venganza perfecta, te enfocas en tu exitoso proceso de recuperación?

5. Echar la culpa sin haber reflexionado sobre ti mismo. Es cierto que tu ex pudo haber tenido muchos errores y, en su mayoría, los habría hecho sabiendo perfectamente que eso deterioraría la relación, pero a pesar de ser evidente sus malas intenciones, o el mero hecho de permitir que sucedan, evita caer en la trampa personal de echarle toda la culpa como si el éxito o el fracaso de la relación dependiese exclusivamente de él o ella.

Supongamos que te fue infiel una vez. Le diste su oportunidad, pero a pesar de transcurrir el tiempo no pudiste perdonarlo totalmente. Siempre estabas pensando en que te falló. En este caso, parte de la responsabilidad cayó sobre ti por no esforzarte lo suficiente como para olvidar su desliz amoroso a través de una terapia de pareja. Ahora bien, supongamos que efectivamente lo olvidaste y seguías confiando en tu pareja, pero otra vez te fue infiel. Aquí tienes dos opciones: O bien, le terminas definitivamente porque ya perdió su única oportunidad, o haces caso omi-

so y continúas aferrándote a sus migajas de amor. Si bien es cierto que tu ex tuvo la culpa de no resistir la tentación (o de engañarte a escondidas todo este tiempo), pudiste negarte a ser la segunda opción de quien burló tu confianza.

Analiza bien: Cuando tu pareja resulta ser un maltratador, tú puedes elegir soportar sus malos tratos o alejarte definitivamente. Cuando eres víctima de un acoso, puedes elegir callar, denunciar al hostigador o correr lo más lejos posible. Cuando te advierte que ya tiene pareja, tú puedes elegir buscar la forma de desenamorarte pronto o resignarte a ser la segunda opción. Cuando tus amigos te informan una actitud sospechosa en tu pareja, tú puedes elegir ignorar o verificar si lo que ellos te informan es algo que pronto empeorará. Cuando la rutina invade la relación, tú puedes elegir ser igual de descuidado o buscar muchas maneras de revivir la pasión antes de que sea demasiado tarde. No es cierto que tu ex tiene toda la culpa si cuentas con la capacidad de elección.

A la gente común le encanta echar la culpa sin reconocer que tuvieron el poder de elegir antes de que la relación de pareja empeorara ya que le es relativamente fácil señalar al “culpable” en vez de admitir su error al no actuar con prontitud. No seas parte del montón. Sé de esos pocos que abrazan su capacidad de elección y de sentirse responsables por lo bueno o malo que les llega a sus vidas. Esta nueva actitud, en vez de hacerte sentir peor, por el contrario, te otorga una capacidad de discernimiento de lo bueno no como un acto fortuito que raras veces disfrutarás, ni lo malo como una maldición de la que tendrás que conformarte, sino que podrás generar y recibir pensamientos con entusiasmo en caso de que te agraden o desechar y superar en caso de que te atormenten.

6. Hablar mal de tu ex a tus suegros e hijos. “Voy a contarle a sus padres la clase de hijo(a) que tienen”, piensas tú al no saber cómo lidiar con tu enojo. Vas a donde tus suegros y les cuentas todo. Puede que ellos se compadezcan de ti y perdonen lo mal que obró su hijo(a), pero no pueden hacer nada más que eso. Además, en ciertas ocasiones podrás llevarte malas sorpresas descubriendo que a uno de ellos (o quizás a ambos) nunca les caíste tan bien o estuvieron en total desacuerdo con vuestra relación. Y algo que podría confirmar lo ridículo de tu proceder, es que al de decirles que te fue infiel, de que se aprovechó de ti, (etc.) ellos, como padres y como familia, tienen la obligación moral de apoyar al hijo o hija. Este incómodo ro-

ce de parte de tu familia política no hará más que incrementar tu sentimiento de rechazo y desdicha. Mejor no lo hagas.

Tal vez también quieras recurrir a los hijos mostrándoles “la clase de padre o madre” que tienen. En este caso, nuevamente podrías tener profundas decepciones ya que de tanto hablar mal de la ex pareja o cónyuge te volverás insoportable y los hijos (tanto niños como adolescentes) empezarán a apoyar al progenitor difamado. Además, no es prudente tergiversar el rol afectivo-sexual con el parental: puede ser pésima pareja o esposo(a) pero excelente padre o madre.

Es primordial que dejes el egoísmo de lado y pienses más por el bien de tus hijos. Inclusive si la pareja desempeña terriblemente mal su papel parental, descargar tu frustración mientras estás con tu(s) hijo(s) con las frases: “¡Ya lo veis! Vuestro padre se olvidó de mí y de vosotros también”, “Por culpa de tu madre ya nada será igual”, “Nunca debí haberme casado con tu padre solo porque ibas a nacer”, no harán sino aumentar el dolor de ver la separación de sus padres. Y si ante esta situación, tú le sueltas ese tipo de frases, en vez de que con el tiempo comprendan que fue mejor que se separaran, vivirán con el trauma de la ruptura afectándoles de forma inconsciente incluso en su vida adulta. Piensa por el bien de ellos antes de soltar “la verdad” del padre o la madre.

*Si logramos abandonar una relación con amor,
empatía y compasión, sin deseo alguno de
venganza, sin miedo y sin odio, lograremos
pasar página. – Brian Weiss*

*Todos los hombres pueden
caer en un error; pero
solo los necios perseveran en él. –
Marco Tulio
Cicerón*

“¿Entonces cómo me desahogo?”

Para desahogarte correctamente debes asegurarte de tener mucha privacidad. Busca un lugar silencioso y evita que alguien te vea. Recuerda que este gran ejercicio tiene como fin aliviarte de todas esas emociones negativas que llevas dentro.

Considera el estancamiento de las emociones negativas del mismo modo que el agua estancada que huele mal, tiene mal sabor y es muy dañina para quienes la prueban. Por ello necesitas que todo ello brote de tu cuerpo y espíritu de la mejor manera posible.

Imagina que tu mente emocional (corazón) es un campo agrícola; tienes que limpiarla, tienes que quitar todas esas malezas muertas, cortar esos árboles que dan malos frutos, desechar todo lo malo y si es posible, dejar otra vez el campo limpio para volver a sembrar las semillas de los nuevos sentimientos de tus futuras relaciones. Antes de continuar con el desahogo, procede con el siguiente ejercicio:

Ejercicio 7: Archiva todos los recordatorios

Junta todas aquellas cosas que te recuerden a esa persona: Regalos, fotos, peluches, cartas, todo. Luego guárdalas en una caja y escóndelo en tu armario, en tu desván o en el sótano. ¡Hazlo ahora mismo! Mejor que destruirlas, quemarlas o romperlas es guardarlas. Al final del proceso sabrás por qué.

¡Ahora sí! ¡Pongámonos manos a la obra!

Los tres pasos para desahogarse efectivamente

Paso 1: Liberarse de la carga negativa

Contenido Exclusivo de la versión completa: CÓMPRALO DÁNDOLE CLICK AQUÍ

Cómo convertir el dolor en motivación

Los dos siguientes ejercicios te fortalecerán, aumentarán tu compromiso personal y tendrán un efecto equivalente a contarle tus penas a un psicólogo. La primera vez que los practiqué me sorprendió ver cómo transformé mi dolor en motivación para salir adelante y esforzarme por ser mejor de lo que ella me conoció y algún día se arrepintiese de haberme dejado. Para inspirarte mucho más, te confieso que ya han pasado casi 4 años desde aquella vez y puedo asegurarte que mis avances personales han sido tales, que ni siquiera me preocupa que ella verifique lo mucho que he cambiado. Sé que puedo ir a verla para que lo note pero no le encuentro sentido. Prefiero que algún día, por casualidades de la vida, nos crucemos por la calle y quede impresionada. Puede que esto tal vez nunca suceda. Pero no es mi prioridad, tengo otras mucho más importantes por ahora.

Lo mismo sucederá contigo: hoy quizás quieras demostrarle que ya lo has superado; no obstante, si realmente progresas, llegará el bendito momento en que te dé igual que note lo muy bien que estás sin aquella persona a quien tanto considerabas indispensable en tu vida.

La técnica del Ejercicio 11 tiene varias ventajas: Te motivará al instante. Es más efectivo que contarle a un(a) mejor amigo(a) tus penas. Ahorrarás dinero en ir a un psicólogo y, si ya estás yendo a sus debidas charlas, orientaciones o citas, esta técnica mejorará el conocimiento sobre ti mismo. Ahorrarás tiempo en el momento de despejar tus penas. Es fácil y rápido. A fin de cuentas, también aumentará tu inteligencia emocional.

**(Contenido exclusivo de la versión completa: HAZ CLICK AQUÍ PARA
ADQUIRIRLA INMEDIATAMENTE)**

Cambio de perspectiva

Tu visión del mundo y de las relaciones determinará la rapidez y eficacia con la que superes esta tribulación amorosa. Todos somos conscientes del mismo suceso como lo es una ruptura pero tú puedes modificar la imagen mental que tienes de tu expareja o la percepción de este a tu conveniencia. Pero para ello tenemos que analizar cómo se forma tu percepción.

De niño eras una criatura indefensa que estuvo al cuidado de sus padres. Con ellos iniciaste tu primera relación y fue cuando recibías amor por parte de ellos y así empezabas a idealizarlos porque sería muy angustiante para ti creer que ellos fuesen muy vulnerables ante un mundo tan cambiante y, en ciertas ocasiones, peligroso. Tu padre era un héroe para ti. Tu madre, la mujer con las cualidades más admirables. Tus tíos, las personas más geniales que pudieras tener. Nadie superaba a los tuyos. Inclusive tus maestros eran grandes ejemplos a seguir. Sin embargo, cuando empezabas la adolescencia, la realidad te mostraba lo que menos esperabas de ellos. Veías facetas oscuras que siempre te habían ocultado. Aquel tío resultó ser un maltratador. Aquel maestro, adicto a los juegos de azar. Y, lo que es peor aún, tus padres te demostraron que el amor no duraba para siempre. Del mismo modo en que antes exagerabas sus buenas cualidades, ahora magnificas sus defectos. Bajo esta *perspectiva ingenua* cuando antes idealizabas, ahora maldices. Cuando antes creías que la vida era maravillosa contigo, ahora crees que todo conspira en tu contra.

Ante esta desilusión por las personas de su pasado, muchos en su edad adulta optan por idealizar figuras de respeto y admiración. Ya sea algún político, algún artista o a alguna pareja. Y debido a esta constante necesidad de idealizar, al enamorarse lo hacen con veneración, como si de una nueva religión se tratara. Sin embargo, tarde o temprano se dan cuenta que la naturaleza real de la persona idealizada no se ajusta a sus expectativas. Otra vez tienen que afrontar y aceptar que las relaciones no son como los cuentos de hadas que tanto les fascinaban de pequeños. Tal vez ahora opten por mostrar frialdad ante cualquier tipo de persona de quien silenciosamente se están enamorando por temor a que otra vez le decepcionen. Éstas no se han puesto a reflexionar ni han madurado ya que siguen con su perspectiva ingenua. *“Todo el mundo debe tratarme de lo mejor”* o *“Todos quieren hacerme sufrir”*.

Por otro lado, hay quienes comprenden y aceptan la verdadera naturaleza humana. Aunque no hayan estudiado psicología deducen que primero deben cambiar sus patrones de conducta y el modo de ver el mundo. Así ya no ven lo que los demás le hicieron, sino cómo es que vieron en ellos cualidades que no poseían, cómo es que en medio de su ensimismamiento pasaron por alto señales claras de la verdadera persona que estaba a su lado. Viendo la realidad con la mayor crudeza y objetividad posible, poco a poco van madurando y abandonando la perspectiva ingenua. Sus expectativas son más realistas y ven a la pareja tal y como es, como un ser humano con ciertas virtudes y defectos, sin idealizarla hasta la estratosfera ni maldecirla en caso de que no fuera como esperaban.

Ejercicio 13: Rompe el cristal de la perspectiva ingenua

A continuación tu tarea es dejar de ver el mundo desde la perspectiva ingenua, por ello tendrás que romper el lente por donde ves el mundo desidealizando al ser amado o, en caso contrario, evitando maldecir el ser odiado. Esta nueva perspectiva no solo te ayudará a superarlo más pronto, sino también te ayudará en una futura relación.

Desidealizar al ser amado: “No es alguien especial”

Grábate esto en la cabeza: No era alguien especial, solo tú lo volviste especial. Tú construiste una imagen de tu expareja en base a tus deseos insatisfechos, inseguridades no resueltas o creencias poco realistas sobre las relaciones.

Además, es necesario desterrar la creencia de que nunca más volverás a encontrar a una persona igual como tu ex. Pues claro que no lo vas a encontrar. No hay calcomanías esparcidas en este planeta para que las estés recolectando. Además, cuando piensas que no encontrarás a nadie igual, actúas sin ganas de conocer a las demás personas, sufriendo por el tren que se fue y, en efecto, no encontrarás a nadie de la categoría “especial” solo porque tú no quieres. Tú mismo sabotearás tus futuras opciones de pareja. Es importante comprender que cada nueva persona que conozcas a partir de ahora te dará una experiencia totalmente única e irrepetible. Y

aunque esta nueva idea te resulte aterradora y frustrante, con el tiempo te darás cuenta de que es una bendición este constante flujo de nuevas vivencias.

En psicología hay un fenómeno al que se le denomina Heurística Afectiva: Estamos predispuestos a pensar o a percibir algo o a una persona dándole atributos que en realidad no poseen de acuerdo a cómo nos sentimos. Por ejemplo, después de muchos días nublados, hoy por fin salió el sol. Esto te pone de muy buen humor. Al salir de casa rumbo al trabajo, por casualidad escuchas en el transporte una canción que no escuchabas hace años y te encantaba muchísimo en la adolescencia.

Esto te trae buenísimos recuerdos y te pone muy alegre. Cuando de pronto, llegas a la empresa y notas a una nueva trabajadora. No es el tipo de mujer en la que sueles fijarte; pero empiezas a pensar bien de ella. Otra cosa muy distinta hubiese sido si ese día seguía siendo nublado y, en vez de escuchar una canción de tu gusto, escuchases una que te hizo recordar a tu ex poniéndote de ánimo negativo. Llegando al trabajo, ni siquiera te darías cuenta de la nueva trabajadora o simplemente no te llamaría la atención. En este caso, ella nunca fue alguien especial. Solo tú, en un mundo paralelo, la hiciste especial.

También está el conocido Efecto Halo que debido a una cualidad que nos gustó de alguien (generalmente física), tendemos a pensar bien sobre su personalidad. Esto quiere decir, que la gente guapa goza de cierta ventaja. Cualquiera sonrisa o mirada es capaz de hacerle olvidar a la persona enamorada la verdadera personalidad que esconde. Y no solamente el Efecto Halo llega a través de los ojos, sino también a los oídos debido a un momento detonante, por ejemplo, cuando una persona tiene una voz prodigiosa para el canto. Esto explica por qué los cantantes son muy exitosos con el sexo opuesto. También si eres una persona sensible al arte, podrías obviar características negativas de la otra persona solo porque te cautivó su creatividad o su inteligencia. En este caso tu ex tampoco era alguien especial, solo quedaste hechizado por su físico o su talento haciéndote creer que era alguien especial.

Velo de este modo: Puede que tu expareja tan solo haya vivido en el lugar y en el momento adecuado, pero piensa por un instante en las posibilidades de haberte enamorado de algún amigo o amiga si tan sólo le hubieses conocido en un contexto más divertido o romántico. En vez de querer sólo su amistad, habrías querido algo más que eso por mostrarse bien divertido(a) e incluso más cariñoso(a) contigo. Tal

vez, bajo esta perspectiva más pragmática, veas un mundo de posibilidades para relacionarte con otras personas a las que antes desechabas inmediatamente porque tuviste un mal día o porque simplemente no te llamaba la atención físicamente.

Quizás tengas la absurda creencia de la Pre-destinación: “Pero por alguna razón del destino nos hemos conocido justo en el lugar y en el momento adecuado”. ¿En serio sigues creyendo en el destino? ¿Crees que existe un alma gemela esperando por ti para esta vida? Aun si fuera cierto, sería triste encargarte de la ardua tarea de encontrarla porque tal vez nunca tengas esa suerte. Y si ya la has “encontrado”, pero en el momento y lugar equivocado, terminarás sufriendo y desechando a otras personas sin razón alguna.

Nadie va a negar que fue un momento mágico cuando recién conociste a quien ahora es tu ex o quien no está contigo ahora, pero en vez de santificar el momento, dale un contexto más realista: No era alguien especial en un momento especial, sino una linda coincidencia de la vida de las tantas más que tendrás con otras personas y que recordarás con mucha alegría.

Hay casos en las que a pesar de haber tenido una relación muy conflictiva te quedas enganchado ante los pocos momentos especiales. Ponte a analizar si realmente valía la pena una relación con un 80 % de malos momentos y tan solo un 20 % de buenos. En este caso solo te has quedado enganchado hacia tu ex por esos pocos momentos que te hacen creer que la relación pudo haber mejorado cuando claramente todo te indicaba que ya no había nada más por hacer. Ahora te queda aceptar aunque duela: no eran el uno para otro. No era alguien especial, solo ciertos momentos del pasado eran especiales.

Hay quienes tuvieron una pareja a quien consideraban muy especial, pero descubrieron que les engañó durante mucho tiempo porque tenía una vida oculta con otra mujer o ya era padre de hijos adolescentes. Independientemente del tiempo del engaño (desde unos cuantos meses hasta muchos años) en esa situación la decepción es tal que las secuelas suelen ser las más difíciles de superar. También está el caso que una lectora me confió: Su expareja jamás salía con ella, solo quedaba para encontrarse en su departamento. Al principio ver películas, compartir momentos íntimos y estar apartados del mundo era algo que le gustaba, pero luego se hartó de tanto secretismo. Ya quería vivir como cualquier pareja normal. Él no accedía y, a pesar de haberle terminado en repetidas ocasiones, volvía arrepentida retomando la

relación. En esta última, ella decidió terminar definitivamente y para asegurarse de no volver a caer buscó mi ayuda. En ambos casos, tanto era el encanto y la fachada amorosa que tu ex perfeccionó que no te interesaba investigar bien sobre su pasado ni su verdadera vida. Te cegó su habilidad en complacerte y hacerte feliz. En este caso nunca fue alguien especial. Solo era experto en hacerte sentir especial.

Puede que quieras negar esta otra realidad porque duele, pero es indispensable verlo tal cual: tal vez solo consideras especial a esa persona porque es la única que se fijó en ti entre todas las demás que te ignoraron. Tanta escasez de opciones que solo te quedó aceptar lo poco que llegó a tu vida disfrazándolo de bendición caída del cielo por “permitir que esa persona llegase a ti”. Ahora, tan fácil como llegó (de forma pasiva tal como una princesa durmiendo en su castillo esperando a su príncipe azul), también así de rápido y fácil se fue. No era alguien especial, solo fue lo único bueno que llegó a tu vida. Fue alguien que se compadeció de ti por lo que te dedicó más tiempo que ninguna otra persona. Tal vez si otra hubiese compartido tiempo contigo, en la misma situación que tu ex, también la considerarías igual de especial. Es mejor agradecerle porque al menos viviste algo bonito que enriqueció tu vida. Ahora tienes que dejar la pasividad. No esperes que la ruleta te favorezca otra vez con un nuevo amor tocando la puerta de tu casa, porque probablemente ya nunca más suceda. Ahora sé activo de tal manera que tu próxima relación llegue a ti producto de tu esfuerzo y te sientas orgulloso(a) de ello.

También están aquellos que idealizan el primer amor. “El primer amor nunca se olvida”, dicen. Lo cierto es que sí te deja marcado y te da una idea general de las relaciones. Pero es tan sólo el comienzo de tantas otras que vivirás a lo largo de tu vida. El primer amor se fue tal como lo será el segundo, el tercero y así hasta que llegue el indicado debido a la gran cantidad de experiencias que tuviste previamente. Tampoco puedo asegurarte que la próxima relación será la definitiva. Yo, ni nadie más te podemos garantizar que así será. Tal vez te rompan el corazón decenas de veces más a lo largo de tu existencia, pero ten por seguro que por cada vez que suceda, estarás cada vez más cerca de toparte con la indicada, con la que se acomode perfectamente a tu forma de ser, con quien la compatibilidad jamás se tenga que forzar. Tendrás la sensación de haber estado destinados el uno para el otro, pero en realidad esto ha sido gracias a que de intentar varias veces, por fin lograste acertar. El primer amor se queda como tal. No lo idealices porque cada vez

que lo haces, también idealizas el pasado, lo cual te da mayores motivos para odiar tu presente amoroso y creas que serás infeliz el resto de tu vida. Tu primer amor fue una linda experiencia, pero no fue especial. Especial es lo que sucede cuando le pones empeño.

Por último, puede que no hayas sido correspondido y tengas en un pedestal a aquella persona con quien jamás tuviste una relación de verdad. En este caso, no era alguien especial, lo único especial eran las situaciones bonitas que imaginabas junto a esa persona. Como no llegaste a relacionarte con ella no viste los defectos que hubieras visto en caso de que sí tuvieses algo íntimo con esa persona. Date unas pequeñas cachetaditas cada vez que estés tentado a imaginar ese tipo de situaciones. Está en ti eliminar esas ilusiones y desidealizarla para dejar de lastimarte a ti mismo. Tan sólo mira las parejas que tuvo y te darás cuenta que ellos ya la ven como a cualquier otro ser humano.

*Los enamorados creen siempre y por error, que su
amor ha nacido gracias al encuentro de un ser
excepcional. La razón es más bien que el
amor preexistente busca su objeto en
el mundo y, si no lo encuentra, lo
crea. – André Maurois*

*Ella no me amó a mí, sino al que yo deseaba ser, y siempre me reprochó que no
hubiese cumplido mis deseos. – André Gide*

*No eras alguien especial;
sólo yo te hice especial.
– Rolandox*

posibilidades, l rgate lo más lejos en caso de que ocasiones disturbios en tu vida personal. En caso de que necesariamente tengas que verlo de vez en cuando, en las próximas páginas encontrarás maneras de cómo afrontar tal situación.

(Contenido exclusivo de la VERSIÓN COMPLETA: Haz click aquí para adquirirla ahora mismo: <http://olvidaunamor.com/cb/>)

LA REALIDAD ME ENSEÑÓ...

Entendí que la realidad, a pesar de doler, tiene el poder de sanar; que nada sirve refugiarse en la efímera sensación placentera de negación a través del alcohol o la esperanza en que te voy a recuperar.

Abrí mis ojos para ser soy consciente de mis errores y verte tal como eres en realidad: sin idealizarte; también para permitirme derramar las últimas lágrimas que me purificarán de la carga negativa que tuve tras nuestra inesperada separación, y despedirme de los sueños que tuve al lado de ti y de un fragmento de mí que se fue contigo...

No obstante, dentro de mí hay un rayo de luz que me permite encontrar la fuerza de seguir adelante; una fuerza que es capaz de transformar el dolor en el impulso que necesito para llenar el vacío que en mí dejaste...

– Rolandox

2

Auto-análisis

*Conócete y hazte cargo de tus
vulnerabilidades y errores*

Tu deber en este nuevo escalón es examinarte completamente. En un principio puede que no lo hayas hecho por miedo a descubrir facetas desagradables de ti, pero debes comprender y enfrentar a tus dos mayores enemigos silenciosos: la ignorancia y la apatía mental. Dentro de ti hay creencias que ejecutan decisiones impulsivas que retrasan tus avances personales provocando sentimientos de inseguridad y remordimiento. Debes ser eliminar esa ansiedad y ser consciente de aquello que te hace retroceder. Además analizarás más errores (muchos de ellos garrafales) de los cuales tu ego querrá resistirse a reconocer porque se sentirá más vulnerable de lo que ya se encuentra ahora. Ignora esta resistencia y sé duro con este descubriendo por qué te han dejado, por qué tienes ganas de volver y por qué te ha afectado demasiado la ruptura amorosa mientras que otras lo superan más fluidamente. Aunque al principio te duelan todas estas verdades, luego sentirás un alivio que jamás experimentarás negándote constantemente la realidad.

(Contenido Exclusivo de la VERSIÓN COMPLETA: [HAZ CLICK PARA COMPRARLO AHORA MISMO](#))

“Cómo es posible que me hayas olvidado así de fácil”

“Te olvidaron así de fácil”. Apenas terminó contigo y se fue con otra persona aparentemente mejor que tú, quizás más joven, más exitosa o más sociable. Lo peor de todo es que en los días previos a la separación aún juraba amarte lo cual la ruptura fue todo un shock que apenas, bajo tu cordura mental, pudiste manejar a pesar de que ya presentías algo raro en su comportamiento.

Te sorprenderá saber que estas historias son más frecuentes de lo que imaginas, por tanto puedo saber con certeza que en parte te alivia ya que no eres el único y, en otra, te angustia porque no quisieras volver a pasar por lo mismo con una futura pareja. Además te molesta el sentimiento de haber vivido una relación fingida. ¿Por qué no avisó ni fue sincero(a) contigo mucho antes? ¿Por qué esperó hasta mucho después para recién expresártelo? La respuesta es esta: Lo más probable es que sí te haya querido al principio pero en los últimos meses dejó de quererte lenta y silenciosamente. Quizás las cosas se volvieron muy rutinarias lo cual para ti era normal pero a tu pareja le aburría y empezó a buscar distracción (o ser más susceptible a ella), o quizás ya las peleas se volvieron tan frecuentes que fue tu pareja quien afrontó el hecho de que no podían vivir equilibradamente. No te supo comunicar sus ideas y opiniones como, para mínimo, advertirte y tomaras medidas al respecto ni fuiste lo suficientemente precavido como para prestar atención a sus señales indirectas. Finalmente al no haber mejoría, no pudo más y decidió definitivamente cortar contigo.

Ejercicio 17: Dispara tu respuesta automática

Puede que no sepas el motivo exacto de la ruptura. El “Por qué” siempre está allí. Y necesitas saber la respuesta para quedarte tranquilo analizando tus errores o lo que hizo decaer la relación. En este caso debes encontrar la respuesta que más te convenga y se ajuste a la realidad. Esta respuesta podría ser algo como: “Simplemente no me supo valorar”. (Porque a veces hay personas que solo dejan pasar oportunidades o les gusta complicarse

la vida yéndose con otra a pesar de que se están perdiendo a una gran pareja). No necesitas complicar más el asunto o resolver el enigma como si fueses alguna especie de detective. Por cada vez que estés tentado(a) a preguntarte “¿Por qué?” y estés a punto de revivir una cascada de recuerdos de tu ex que no hacen más que abrumarte, dispara y pronuncia la respuesta automática que más te convenga y te tranquilice. Evita caer en la trampa de complicar las cosas más de lo que ya están.

¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO DE ESTA DEMO DEL LIBRO “7 PASOS PARA OLVIDAR UN AMOR”? EN TOTAL SON 300 PÁGINAS DONDE ENCONTRARÁS MÁS DE 60 EJERCICIOS Y TÉCNICAS QUE TE ACOMPAÑARÁN EN TODO TU PROCESO DE RECUPERACIÓN.

DECIDE HOY REINICIAR TU VIDA SIN ESA PERSONA. HAZ CLICK EN BOTÓN DE AQUÍ ABAJO y busca el mismo en la página de venta:



Comprar Ahora



Quemando y GOZANDO



LA GUÍA COMPLETA
PARA COMBATIR LA GRASA

INGRID MACHER





Descargo de Responsabilidad

La información aquí contenida (“Contenido”) no es un sustituto para el consejo, ya sea de su médico o su Nutricionista personal. Por el contrario, se trata de información comparable a lo que se puede leer en un periódico o una revista, escuchar en la radio o ver en la televisión. El contenido es sólo para fines informativos, no pretende ser un sustituto de consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que usted puede tener con respecto a alguna condición médica. Nunca ignore los consejos médicos o demore su búsqueda debido a algo que haya leído en cualquier sitio o documento.

Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame al 911 o a su médico inmediatamente. Este sitio web no recomienda ni respalda ninguna prueba médica específica, así como tampoco recomienda médicos, productos, o procedimientos. Su uso y dependencia en cualquier consejo o información obtenida en este sitio web es bajo su propio riesgo y responsabilidad.

La pérdida de peso es el resultado de seguir una nutrición adecuada y ejercicios. Los resultados son individuales y pueden variar.



Índice

Introducción	6
¿Cómo Obtener Lo Máximo De Este Curso?.....	9
Parte I: Crea El Escenario Para Un Cuerpo Sexy Y Delgado ...	14
Capítulo: 1 Escríbelo Todo Para Perder Esos Kilos	16
Paso 1: Cuenta La Porquería	20
Paso 2: La Declaración	21
Paso 3: El Diario De Tu Nuevo YO	22
Capítulo 2: Crea Tu Estructura De Apoyo	24
Capítulo 3: Bota La Comida Chatarra A La Basura	28
Capítulo 4: Come Todo Lo Que Puedas Y Quieras	32
Parte II: La Mentalidad Para Quemar Grasa	35
Capítulo 5: 21 Días Para Lograr Un Cuerpo Sexy y Delgado.....	38
Capítulo 6: Mentalidad de Modelo de Revista	43
Consejo #1: El Positivismo Quema Grasa	44
Consejo #2: Ve sexy, Sé Sexy	45
Capítulo 7: ¿Cómo Utilizar El Manual De Renovación De La Mentalidad Para Perder Peso?	48
Parte III: La Verdad Sobre La Comida	50
Capítulo 8: El Agua Elimina La Grasa	52
Razón #1: Contiene 0 Calorías	53
Razón #2: La Deshidratación Arruina Tus Entrenamientos.....	54
Razón #3: La Deshidratación Te Da Hambre	55
Razón 4: Elimina Las Toxinas	55
Razón #5: ¡El Agua Helada Puede Quemar Grasa!	57
Capítulo 9: Cárgate Con Proteína	62
Capítulo 10: No Todos Los Carbohidratos Son Iguales	67
Capítulo 11: El Comer Grasa No Te Hará Engordar.....	74
Capítulo 12: Los Elementos Esenciales De Un Cuerpo Listo Para El Bikini	79
Todo Comienza Con El Desayuno	79
Come De 5-6 Veces Al Día	80
Gánate Tus Carbohidratos.....	81
Capítulo 13: La Fórmula Para Comer De Tu Nuevo Yo.....	84
Capítulo 14: Comer Sobre La Marcha	89

QUEMANDO Y GOZANDO

LA GUÍA COMPLETA PARA COMBATIR LA GRASA



Capítulo 15: Súper Comidas Qué Te Hacen Ver Sexy/ 6 Comidas Malas Qué Sabotearán Tus Resultados	97
Capítulo 16: La Comida de Premio	104
Parte IV: Plan De Acción Para Quemar Grasa	107
Capítulo 17: Quemar Grasa Puede Ser Divertido	110
Capítulo 18: Los Fundamentos Para Quemar Grasa	115
Capítulo 19: Estiramientos Para Obtener El Cuerpo De Tus Sueños.....	122
Capítulo 20: Plan De Acción De 21 Días Para Perder Peso.....	126
Hombros y Abdominales	130
Piernas y Glúteos.....	142
Entrenamiento Cardiovascular y Abdominales	150
Pecho y Bíceps	154
Espalda y Tríceps	162
Capítulo de Bono: La Verdad Acerca De Los Suplementos ..	171
Suplementos Nutricionales En General.....	171
Suplementos Para Niveles De Energía Mas Altos	174
Capítulo de Bono: ¿Cómo Acostumbrarte A Tu Nueva Vida?	182



Introducción

¡Felicitaciones!

Cuando tomaste la decisión de cambiar; automáticamente diste el primer paso para lograr el cuerpo de tus sueños y cambiar tu vida para siempre. Las buenas noticias son... el primer paso es el más difícil. Luego de eso, el impulso se apodera de ti y cada vez se hace más fácil.

Antes de lo que te imaginas, la vida saludable será una simple rutina mas en tu vida... una parte de tu vida en la que ni siquiera pensarás... como cepillarte los dientes, lo haces y punto.

Mi meta es llevarte hasta ese punto.

Este curso ha sido diseñado de comienzo a final para ayudarte a lograr tu meta, mantenerte encarrilado durante los primeros pasos... y hacerlo lo más divertido y menos doloroso posible, no solo para que logres el cuerpo de tus sueños, ¡si no para que lo mantengas de por vida!

Pero primero... quiero asegurarte de que...



¡Tú Puedes Hacerlo!

Lo sé porque yo lo hice. Utilicé los trucos y consejos para perder esos horrendos 23 kilos y tú estas apunto de usarlos también. Y si yo lo pude hacer... mientras criaba a mis dos hijas y dedicaba mi vida a mi familia a la que tanto amo...entonces tú también lo puedes lograr.

No importa cuántas veces lo hayas intentado antes. No importa que tan ocupada es tu vida... te prometo una cosa...

No voy a malgastar tu tiempo con teorías complicadas que no funcionan en el mundo real en el que vivimos.

Solo te voy a mostrar... los mejores trucos y consejos que han sido comprobado que funcionan... para la gente normal como tú y yo.

Personas con verdaderas posibilidades... cuentas que pagar... familias que cuidar...

Personas que no tienen todo el día para pasarlo en el gimnasio. Si, si quieres salir de tu casa, el gimnasio puede ser un excelente lugar para ti... Pero me he asegurado de que no **tengas** que ir... porque todos los ejercicios más efectivos y que te voy a enseñar los puedes hacer desde la comodidad de tu casa...

Este es un momento para celebrar. ¡Quiero que te emociones!
Porque juntos, vamos a hacer que perder toda esa grasa sea divertido.

Vamos por ese cuerpo sexy y delgado que siempre has querido... Y...



Te Vas A Ver Y Sentir Tan Increíble Que... ¡Cada Día Sera Una Celebración!

He incluido todo lo que necesitas para lograr tu meta...

- ✓ Los secretos para la motivación nunca antes vistos que te garantizan mantenerte encarrilado...
- ✓ El Manual para Renovar tu Mentalidad el cual automáticamente cambia tu mentalidad para obtener mejores resultados...
- ✓ Los deliciosos planes de alimentación que son tan ricos como saludables...

Los entrenamientos divertidos y efectivos para quemar la grasa...

- ✓ Un Diario de Alimentación, el cual ha sido comprobado científicamente, que aumenta el doble tú índice del éxito (luego hablamos de eso)...

Todo eso es para ti. Más claro, imposible.

Pero para asegurarnos de que recibas toda la información posible, es importante que leas lo que viene...



¿Cómo Obtener Lo Máximo De Este Curso?

Ok... ¿Dónde comenzamos?

Sé que estás emocionado por empezar y que quieres hacerlo ya. Puede que quieras saltarte estas páginas directo hasta la sección de la alimentación... o ver los planes de entrenamiento... pero te voy a pedir que no lo hagas.

Sabes, este curso está diseñado de una forma específica y con un orden por una razón. Está diseñado para proporcionar los mejores resultados... y para lograr eso, hay elementos de los que tenemos que hablar.

Antes de comenzar, tenemos mentalidades que revisar y replantear...

No debes de pasar esto por alto.

Esto puede hacer toda la diferencia con respecto a los resultados de tus metas... esta es la razón por la cual tantas personas no logran perder peso... porque no tienen la mentalidad apropiada ni la preparación.

Pero no necesitas preocuparte por esto.

En la primera parte del curso, vas a aprender ¿Cómo crear el escenario para un cuerpo sexy y delgado? Esto es muy importante.

Piensa en perder peso como si fuera tu película favorita. Lo primero que te venga a la mente es probablemente los actores y actrices... ellos son los que tienen la fama y el glamour...



Pero quiero que sepas esto.

Para que estas actrices puedan hacer su trabajo... para poder lograr lo que ves en la pantalla, hay cientos de personas y millones de dólares invertidos en el escenario. Sin eso, la película no tendría lugar. ¡Los actores no tendrían donde actuar!

La primera Parte de este libro te enseña a crear tu escenario. Descubrirás herramientas y consejos que te ayudarán en el camino...Botarás de toda la comida chatarra...y aprenderás como crear tu sistema de apoyo...

Y... descifrar el poder que tiene el Diario de Alimentación (está incluido en el paquete que descargas de internet)

El Cual Ha Sido Comprobado Que DOBLA Tus Resultados...

Una vez que hayas creado tu escenario, pasaremos a la Parte II... en donde rediseñaremos tu mente.

Cuando de perder peso se trata, la mentalidad lo es todo. Y esto no es solo mi opinión... ¡está comprobado!

Un estudio conducido por la Profesora Ellen Langer en la Universidad de Harvard demostró que todas las personas que tenían la mentalidad apropiada a la hora de empezar su proceso, lograron bajar de peso, su presión arterial, la grasa corporal, el radio cadera-cintura, y el índice de masa corporal.

En la Parte II de este libro, aprenderás que debes de tener la mentalidad adecuada para lograr el cambio en tu vida y tu cuerpo.



Descubrirás como hacer que tu vida se convierta en un hábito saludable... una parte de ti, donde automáticamente y sin esfuerzo tomarás las decisiones correctas.

Descubrirás como esta técnica ayudará a tu mentalidad a sentirte como un *Modelo de Revista...* y aprovecharás los poderes del positivismo y la visualización para incrementar tus resultados...

También descubrirás como utilizar el Manual para Renovar tu Mentalidad (incluido en el paquete que descargas de internet) el cual está lleno de secretos para motivarte... Para eso hay un libro por separado.

Contiene información que no encontraras en ningún otro lado...te lo garantizo. Nadie más te enseñará este tipo de cosas. Los trucos que encontrarás son para asegurar tu motivación mientras vas logrando tus metas.

Estos Trucos Son Muy Importante Para Tu Éxito...

¡Si Fuera Tu No Me Arriesgaría A Leerlos Por Encima!

Por eso creé un manual especial para estos trucos.

Una vez que tu mente está lista, es hora de continuar con la Parte III... donde descubrirás "La Verdad Sobre La Comida."

En esta parte del libro revelo como utilizar el agua para eliminar la grasa...



Y la verdad sobre los carbohidratos y las grasas... que apuesto te sorprenderás. ¡Es totalmente distinto a lo que te dicen en las revistas!

También descubrirás Los Elementos Esenciales De Un Cuerpo Listo Para El Bikini: la clave en la alimentación para quemar grasa...todo el día, todos los días.

Revelaré las increíbles Súper Comidas Que Te Pondrán Sexy... también las 6 comidas malas que Sabotean Tus Resultados...

Y...sabrás...

¿Cómo Haciendo Trampa En Tu Dieta Puede Acelerar La Pérdida De Peso?

Tan increíble como suena, es totalmente cierto... y sabrás porque.

También recibirás un delicioso plan de alimentación... lleno de comidas que saben divino mientras hacen el trabajo de quemar tu grasa.

Luego pasaremos a la Parte IV...El Plan Para Quemar Grasa...

Aquí te enterarás como puedes hacer que tu rutina para quemar grasa sea divertida. Mientras más te diviertes, mas te motivas y mejores son los resultados. Y créeme, ¡vamos a pasarla de maravilla!

Repasaremos lo básico para Quemar Grasa... las reglas sobre los ejercicios que harán que tu esfuerzo salga a relucir...

Sin pérdidas de tiempo...ni de energía...



Sigue estos pasos rápidos, simples y fáciles en todos tus entrenamientos y te acercarás mas a tener el cuerpo de tus sueños.

Descubrirás la importancia del estiramiento y flexibilidad para hacer que tus entrenamientos sean más efectivos...

Y luego, revelaré el Plan De Acción De 21 Días Para Quemar Grasa que utilizarás para perder peso y lograr cambios increíbles en tu apariencia...

Sin confusiones...ni conjeturas...sabrás exactamente que tienes que hacer... y como.

Eso es todo.

Ya sabes exactamente cómo vas a obtener el cuerpo de tus sueños...

Solo sigue el manual...colócate tu mejor sonrisa...haz el esfuerzo...y lo más importante, ¡Diviértete!

¡A comenzar!



Parte I:

Crea El Escenario Para Un Cuerpo Sexy Y Delgado

Antes de comenzar con Quemando Y Gozando...necesitamos prepararnos. Con la preparación adecuada, lograremos alcanzar nuestra meta de manera fácil y sin problemas.

A medida que avanzas en esta parte... No te dejes engañar por lo fácil que se ven estos pasos. Estos métodos son increíblemente efectivos. Ellos han logrado hacer una gran diferencia conmigo...y estoy segura de que lo harán contigo también.

Como mencioné antes... solo un paso... el Diario de Alimentación... se ha comprobado que ayudó a rebajar el DOBLE a esos que lo usaron...

Cuando lo combinas con los otros métodos que estas a punto de descubrir...estarás acortando tu camino a un cuerpo sexy y delgado.

Vamos a empezar...

Escribe Todo Para Perder Peso





Capítulo: 1

Escríbelo Todo Para Perder Esos Kilos

Son increíbles todos los detalles que dejamos pasar...

Las cosas que hacemos y que no nos damos cuenta hasta que alguien más nos dice... Cosas como mordernos las uñas... Casi todo es inofensivo, pero son hábitos desagradables...

Pero cuando de perder peso se trata, estos hábitos “inofensivos” sabotean nuestro éxito...

Hasta cuando pensamos que estamos comiendo saludable...a veces nos olvidamos de las cosas pequeñas que introducimos en nuestra boca durante el día. Esa merienda que compramos de la máquina expendedora...ese vaso de té lleno de azúcar...esa bolsa de patatas que encontramos en la cocina...

Cosas que ni pensamos dos veces...pero que van sumando las calorías. Y antes de que nos demos cuenta, ya estamos metiéndonos más kilos sin saber cómo ni por qué...

Bueno, eso cambia...**hoy**.

Antes de decirte como...déjame contarte una anécdota personal...



Hace un poco más de cuatro años...cuando comencé a perder peso, contraté a un entrenador personal. En ese momento, no tenía idea del tipo de esfuerzo que tendría que hacer para llegar mi meta. Y asumí que el haría todo el trabajo por mi y que eventualmente sería flaca...

Bueno, la realidad me cayó como una piedra en la cabeza. Luego de tres semanas yendo al gimnasio de 3-5 veces por semana, me pesé para ver mi progreso...

Solo Para Ver...

¡Que No Había Perdido Ni Un Kilo!

Luego llegó la frustración... Y cuando fui al gimnasio al día siguiente, fue con la intención de despedir a mi entrenador. Después de todo, estaba haciendo un gran esfuerzo para no ver cambios.

El entendió mi frustración y me propuso realizar una “tarea” por una semana, y me dijo que si al final de la semana no veía cambios, que podía buscar otro entrenador.

Asi que acepté...

Lo que me dijo que hiciera fue...que utilizara un diario de alimentación.

Básicamente, es un libro en blanco que se usa para anotar todo la comida y bebida que uno consume a diario. Te permite identificar que estás haciendo mal cuando tratas de perder peso...porque nada pasa sin ser detectado. Si lo comes, lo anotas...punto.



Determinada por ver resultados, lo hice. Escribí todo cada día...y así hasta terminar la semana. A la semana siguiente, le entregué el diario al entrenador...me sentía muy orgullosa de mi misma...pensando que lo había hecho bien y que había comido sano...

¡Pero Luego Vi el Horror En Su Cara!

Rápidamente señaló el café y las Coca Colas que me bebí, unas gomitas que me comí en el cine y las cuatro copas de vino que consumí el viernes...

Cositas pequeñas que no pensé antes de consumirlas y que poco a poco fueron añadiendo las calorías. El dijo, ahora entiendo porqué no pierdes peso.

Así que pasé otra semana... esta vez con *mucho* cuidado de lo que consumía. Comí ensaladas, aderezos bajos en calorías, cambié a Coca Cola de dieta...y hasta me salté el desayuno varias veces para ahorrar calorías. Y otra vez...le entregué mi diario...

Y de nuevo, su cara de horror mientras me decía lo que había hecho mal. Sus palabras exactas fueron, “¡Por Dios, nunca dejes de desayunar!”

Ves...sin el diario de alimentación, es difícil ver lo que uno está haciendo mal. En este curso aprenderás las pautas que debes seguir para lograr el éxito.



Sin el diario, el entrenador nunca hubiese sabido en donde me estaba equivocando. Me hubiese tenido que creer cuando le decía que estaba comiendo sano...lo cual pensé que era así. Y sin saber los cambios que debía de hacer, me hubiese vuelto loca y sin obtener ningún resultado.

Asi que...el primer paso es utilizar el diario. Es tan importante, que hemos incluido uno para ti...

Tienes que hacerlo. No es solo una idea que suena bien en teoría, ya verás un gran cambio en los resultados...

Es más...en un estudio conducido por la Medicina Preventiva del Diario American...un grupo de personas que hacían dieta y usaron el diario y perdieron 8.2 kilos...mientras que el grupo que no lo utilizó solo perdió 4.1 kilos...

En otras palabras...

¡Los Que Utilizaron El Diario De Alimentación Perdieron El DOBLE De Peso!

Escribir lo que consumes en el diario solo lleva dos segundos, y serán los segundos mejores invertidos, en este camino para perder peso...

Entonces, ahora que sabes la importancia de escribir lo que consumes a diario... ¿Cómo vas a aprovecharte de esto?

Bueno... el primer paso es....



Paso 1: Cuenta La Porquería

Unos días antes de comenzar, come como normalmente lo haces. La única diferencia es... que quiero que lo escribas todo en el diario que te he facilitado en la descarga del libro.

Escribe todo lo que comes...todo lo que bebes...no importa cuán pequeña sea la porción...haz esto durante unos días...y luego revísalo.

¡Te abrirá los ojos! Sabrás exactamente dónde has fallado...y que necesitas hacer para cambiarlo...

Porque eso es lo que vamos a hacer...

Si en verdad quieres ver un cambio... tienes que hacerlo...

Un Consejo Divertido Para Quemar Grasa

Pequeñas Porciones Para Pequeños Estómagos

Un simple consejo, si quieres reducir las calorías que consumes, debes comer en un plato pequeño. Investigadores en la Universidad de Cornell descubrieron que: "El cambiar un plato de 26.4 cm a uno de 20.3 cm reduce el consumo de calorías en un 20% aproximadamente."

Los platos pequeños tienen cabida para menos comida y crean la ilusión de aparentar estar llenos. Esto engaña al cerebro haciéndole creer que está comiendo bastante y hace que el cuerpo se sienta satisfecho con menos comida.

Esto previene que comamos más de lo que deberíamos... y nos permite evitar consumir las calorías innecesarias que estaríamos consumiendo al "llenar un plato más grande."



Paso 2: La Declaración

Ahora que sabes las comidas que no te han permitido que logres tus metas, quiero que decidas exactamente lo que quieres cambiar con este nuevo plan.

¿Qué quieres lograr? ¿Quieres perder 10 kilos? ¿Estás intentando entrar en esos jeans?

Lo que sea que quieras... quiero que lo escribas.

¿Dónde? ¡En tu diario de alimentación! Al lado de las comidas que no deberías de haber estado consumiendo. Esto lo utilizarás como un recordatorio constante. Un motivador que te mantendrá alejado de la tentación.

Agarra el diario...con tus metas claras... y mantenlo a tu alcance. Pegado con un imán sobre la nevera, en tu escritorio...donde sea que te veas mas tentado. La próxima vez que te veas agarrando esa barra de chocolate... o cualquier debilidad que tengas...sabrás que estás rompiendo una promesa que te hiciste a ti mismo.

Después de todo...si en verdad quieres perder esos 10 kilos... ¿por qué frenarte por un placer que solo durará unos segundos?

Me di cuenta que el recordar constantemente mis metas... ver la promesa que me hice a mi misma... hizo que la tentación se disipara poco a poco.

Una vez que te sientas cómodo y logres decir que no...estás listo para pasar al...



Paso 3: El Diario De Tu Nuevo YO

Ahora utilizarás el Diario de Alimentación para documentar todo lo que consumes en este nuevo plan. El plan que te proporcionaré más adelante en este curso... Mientras lo llenas con las comidas sanas que estarás consumiendo, seguirás escribiendo tus metas al lado de los alimentos que consumes...

Solo en este momento... Quiero que te enfoques en como comer de la manera sana y balanceada que te llevará más cerca de tu meta...

Haciéndote sentir mejor cada día y realizado por tus logros...

Esto te dará un impulso increíble. Porque luego de ver lo que es comer saludable por un día y de estar a un paso más cerca de lograr tú meta, no querrás perder ese impulso. No querrás borrar el camino trazado.

Y antes de lo que te imaginas...comer sano se hará un hábito en tu vida.

Crea Tu Estructura De Apoyo





Capítulo 2:

Crea Tu Estructura De Apoyo

Ahora que somos responsables de nuestros hábitos alimenticios...es hora de crear una estructura de apoyo.

La razón es simple.

Cuando le contamos a la gente nuestros planes de perder peso, lo más probable es que mantengamos nuestra palabra. Quiero decir... si le dices a alguien que vas a perder peso, no vas a comer comida chatarra en frente de ellos, ¿verdad? ¡Te haría quedar muy mal!

Así que cuando comencé a perder peso hace cuatro años, tenía mucha dificultad a la hora de mantenerme motivada. Me di cuenta que seguía posponiendo lo que tenía que hacer. Siempre decía “mañana comienzo...” y así sucesivamente. Y como solo lo sabía yo, no tenía problemas en posponer mi pérdida de peso una y otra vez...

Sabía que algo tenía que cambiar. Así que comencé a crear mi estructura de apoyo...

Escribí un correo a todas las personas cercanas a mí... y les avisé que estaba en mis planes perder peso. Comencé con mi familia. Los llamé y les conté mis planes y mis metas, y me aseguré que ellos supieran lo que quería lograr. Quería su apoyo...y me lo dieron.

Luego, llame a mis amigos. Y a pesar de que algunos de ellos se rieron, también me apoyaron.



Una vez que todo el mundo conocía mis planes... supe lo que ellos esperaban de mí. No quería pasar una vergüenza. Eso hizo que mi dedicación llegara a otro nivel... pero es más que eso.

Al crear tu estructura de apoyo, permites que tus amigos y familia te apoyen a la hora de una tentación.

Por ejemplo, cuando decidí perder peso, mi mamá vivía cerca de nosotros, ella es muy buena cocinera y le encantaba cocinar comida colombiana todos los domingos. Si no le hubiese comentado mis planes de perder peso, se hubiese ofendido al no comerme sus deliciosas arepas o empanadas cada semana. Pero como ya ella estaba informada, respetó mi decisión...

También...mi suegra viene a visitar seguido. Cada vez que viene, prepara una cantidad de comida y casi siempre altas en calorías. Cuando le informé de mis intenciones de perder peso...no solo entendió, si no que cuando vino hasta ¡cambió su menú! No traje toda esa rica comida horneada (ella prepara el mejor ponqué) y en cambio traje comida más saludable.

Por eso es que es tan importante informarle a la gente de tus metas. Si no le hubiese dicho, hubiese tenido que lidiar con la tentación de comer dulces. Pero en cambio, me hizo mantenerme en mi plan de comer sano.

Es muy importante que le informes a tus compañeros de trabajo. Diles que respeten tu decisión y que aprecias su apoyo. Hay momentos en el trabajo perfectos para comerte algo que no debes comer. Pero al contarle tus planes, ellos están ahí para darte el apoyo en un momento de debilidad.



Créeme... ¡Te Salvarán de Caer en la Tentación!

Y lo pensarán dos veces antes de ofrecerte un pedazo de ponqué...u otra de esas comidas poco saludables. Ellos son un gran apoyo...

Y quien sabe... ¡a lo mejor los inspiras a que te acompañen en el camino! Entonces tendrás a alguien en quien apoyarte, y hará el camino más fácil y llevadero para los dos.

Como te habrás dado cuenta... eliminar la tentación es una gran parte para lograr el éxito al comienzo de tu trayecto. Más adelante...una vez que sea un habito, no tendrás que sufrir tanto... pero por ahora...

¡Estamos Haciendo Todo Lo Posible Para Garantizar Tu Éxito!

En el próximo capítulo, vas a aprender un pequeño truco para mantenerte perdiendo peso mientras viajas.

Bota Toda La Comida Chatarra





Capítulo 3:

Bota La Comida Chatarra A La Basura

Como podrás ver...aquí hay un patrón.

Las primeras etapas de tu pérdida de peso se tratan de eliminar todos los obstáculos que podrían arruinar tu esfuerzo.

Eventualmente... una vez que se haya establecido tu mentalidad y el comer sano se haya hecho un hábito, podrás resistirte a la tentación con más facilidad.

Pero hasta entonces, no haremos nada que nos pueda llevar al fracaso.

Hasta ahora, hemos prometido hacernos responsables de lo que comemos. También hemos creado una estructura de apoyo...llamamos a nuestras familias, amigos y compañeros de trabajo para que nos ayuden en el camino...

Es hora de limpiar nuestras casas...Literalmente.

Sabes...las mayores tentaciones no aparecerán cuando estás en la calle...ocupado en el trabajo... o haciendo diligencias. Lo que más nos va a poner a prueba está en nuestras casas. En las alacenas...gabinetes...y nevera.

Con tanta comida chatarra regada por la cocina, solo nos toma un momento de debilidad para que caigamos en la tentación. Un momento y perderemos ese impulso que tanto necesitamos...



Bueno, no queremos tomar ese riesgo...y por eso es que este próximo paso para seguir trazando nuestro camino para perder peso, es encontrar toda esa comida que está escondida en la cocina y....

¡Bótala!

Asi es... ¡Bótala! Quiero que inspecciones toda la comida en tu cocina...como si fueras un policía. Y solo piensa si eso te ayudará o te echará a perder tu esfuerzo.

Y todo lo que no deberías de comer...todo lo que sabes que se quedará almacenado en tus glúteos y muslos...bótalo.

Todos los cereales, bebidas azucaradas, pan blanco, pasta, patatas, refrescos, caramelos, postres, donas, y galletas...

Bótalo todo a la basura.

Si, sé que esto puede que te parezca tonto...pero es un paso sumamente importante. Es permitirle a tu subconsciente que procese el hecho de que esto es serio... después de todo, es una cosa decir que vas a hacer algo...pero otra muy distinta es en verdad hacerlo.

Asi que mientras botas toda esa comida, no solo estas botando la tentación...pero le estás diciendo adiós a tu viejo yo.

Mientras les dices adiós a todas esas comidas y bebidas, también le dices adiós a los malos hábitos que han evitado que logres tus metas. Todos esos kilos tóxicos que has estado cargando...



Si quieres que este paso sea más efectivo...involucra a tu familia. Ya les informaste sobre tus metas...así que ¿por qué no pedirles que te ayuden a botar toda la chatarra?

Ahora presta atención... porque esta parte puede ser confusa, especialmente si tienes hijos.

Al cambiar tus hábitos alimenticios, es un gran momento para cambiar el de ellos también. Para educarlos sobre la importancia de comer sano... Para concientizarlos sobre lo que deberían o no comer...

Involucrarlos te permite explicarles lo que estás haciendo. Ellos necesitan saber las razones por la cual estas cambiando. No queremos que piensen que sus padres, se han vuelto locos y comenzaron a botar toda la comida. Explícales que es lo que está pasando y diles que estas tratando de ser más saludable y feliz...

Créeme... tengo hijos y se lo difícil que es separarlos de sus chucherías preferidas. Quiero ser clara contigo...y tienes que serlo con ellos también... ¡Esto no se trata de prohibirles comer chucherías! Los niños se suponen que tienen que actuar como tal y pueden comer este tipo de cosas sin que cambie su metabolismo...

¡Pero estas chucherías son para que las disfruten de vez en cuando!...déjalos que las coman en el colegio...o si estás en la calle les puedes comprar una. Pero no hay razón para tener toda esa porquería en la casa. Eso lo que hace es crear malos hábitos para ellos...

Hábitos que son difíciles de romper.

Asi que hazles el favor a tus hijos...y ¡bótalo todo! Tu familia estará mejor gracias a eso.

Come Todo Lo Que Quieras Y Puedas





Capítulo 4:

Come Todo Lo Que Puedas Y Quieras

Ok...el trabajo pesado está listo.

Has establecido el Diario de Alimentación... creado tu estructura de apoyo...limpiado la cocina y botado toda esa comida que te ha estado impidiendo lograr tus metas...

Ahora estamos listos para comenzar una nueva vida. Estamos listos para comer sano y obtener ese cuerpo sexy que queremos, ¿verdad?

¡No tan rápido!

Existe un paso más que debes hacer para que esto sea posible... Y es probablemente algo que no esperas escuchar...no es lo que leerás en las revistas...y pensarás que estoy bromeando...

Antes de comenzar con tu plan de alimentación...

¡Quiero Qué Comas!

Estoy hablando en serio. No es una broma, ni una prueba. Este es el último paso que debes de realizar y que hará una gran diferencia psicológica en ti...

Déjame que te explique.



Hace cuatro años, comencé mi cambio... Cuando en verdad estaba lista para realizar mis sueños... Cuando estaba lista y comprometida para lograr estos cambios que sabía que me harían feliz y saludable...

Salí a comer con mi esposo Jeff...y es exactamente lo que hice.

Era la última noche de la vieja, poco saludable y gorda versión de mí...

Me comí todo lo que se me paso por el frente. Me aseguré de matar todos los antojos...

Fuimos a Chili's y comencé la noche con unos nachos de pollo. Luego, un aperitivo que trae de todo un poco. Y me bebí una margarita...

Seguro que te suena bien, pero luego de años comiendo saludable...solo pensar en eso me da dolor de barriga...y aun no terminaba...aun faltaba. Todo eso era solo el aperitivo...

Para mi plato principal, me tragué todo lo que me pasó por el frente lleno de queso...y dos margaritas mas...

Y aun no terminaba...

Terminamos la noche con una gigantesca torta de chocolate...con helado de vainilla y chocolate derretido.

Al final de la noche, me sentía horrible. My estómago me dolía...Fue muy cómico... porque hasta la parte menos saludable de mi cuerpo se sentía asqueada...



Y ahora te toca a ti. Te toca comer todo lo que quieras y puedas una última vez antes de transformarte en tu “Nuevo Yo.” No estoy diciendo que lo tienes que llevar hasta el extremo como yo lo hice...pero come lo que te provoque.

Todo lo que quieras.

Quiero que mates todos esos antojos...

Y... quiero que te lleves el diario del que hemos estado hablando. El que descargaste con este curso...

Quiero que lo uses y que escribas exactamente todo lo que comiste y bebiste, con cantidades incluidas. No importa lo que haya sido. Si te comiste un plato completo de pasta horneada, escríbelo... ¿te comiste tres pedazos de ponqué? Escríbelo...

Y no solo quiero que escribas lo que comiste...pero quiero que escribas como te sentiste. ¿Te sentiste gordo? ¿Asqueado?

Con el estomago a punto de explotar... ¿Te sentiste como que odiabas la comida chatarra, como si no quisieras comerla más nunca?

¡Bien! Ese es el punto...

Y **ahora** estamos listos para comenzar. Con todos los antojos fuera del camino, la vía está libre para comenzar a esculpir nuestro cuerpo delgado y sexy que nos hace sentir bien...

Ahora vamos a concentrarnos en la mentalidad apropiada...



Parte II:

La Mentalidad Para Quemar Grasa

Existe una diferencia entre la gente que puede realizar cambios drásticos en su trayecto para perder peso...y los que terminan decepcionados una y otra vez...constantemente descarrilándose...volviéndose locos sin nunca llegar a su meta...y dándose por vencidos.

¿Cuál es la diferencia?

¿Por que algunas personas pueden superar obstáculos y mantener su camino? ¿Por que pueden evitar la tentación y lograr sus metas? ¿Por que pueden disfrutar de la confianza que trae el tener un cuerpo delgado, saludable y sexy?

Todo lleva a su mentalidad.

Las personas que logran perder peso y crean el cuerpo de sus sueños, encuentran un enfoque increíble...evitan los obstáculos y logran superar los momentos de debilidad. Con la mentalidad correcta, es fácil mantenerse motivado...para mantenerse encarrilado...y quemar toda la grasa.



En esta parte del curso, vas a aprender las maneras más efectivas para crear la mentalidad y mantener la motivación...

Tácticas que JAMÁS han sido reveladas...

Técnicas que aseguran que eliminarás la grasa...como yo lo hice.

Secretos que te permiten realizar cambios drásticos tanto en tu mentalidad como en tu apariencia física...en solo 21 días.

Aprende cada uno de estos conceptos y jamás fallarás.

21 Días Para Lograr Un Cuerpo Delgado Y Sexy





Capítulo 5:

21 Días Para Lograr Un Cuerpo Sexy y Delgado

La razón por la que creé este curso es para permitirte cambiar tu cuerpo y salud... para siempre... para que puedas vivir el resto de tu vida con la confianza y el bienestar de tener un cuerpo delgado y sexy.

Créeme... la diferencia que hace en tu estilo de vida es increíble.

Ahora, no me malinterpretes...yo amaba la vida antes. Tengo una familia maravillosa que significa el mundo para mí...

Pero ahora que puedo levantarme cada día y sentirme orgullosa y cómoda con mi cuerpo me hace sentir muy bien.

Quiero que te sientas así. Quiero compartir este placer y emoción que siento todos los días...

Y si sigues estos pasos que he establecido...

Experimentarás Todo y Te Transformarás... ¡En Sólo 21 Días!

Ahora...no escogí este plazo de tiempo porque me pareció bien. Lo escogí con una intensidad y una razón...



Anteriormente, hable del concepto del impulso. Y lo importante que es eliminar todos los obstáculos que podamos al principio.

Queríamos hacerlo lo más fácil posible para evitar tentación... para permitir que el hábito de tener una vida saludable entre en acción...y hacerlo parte de nuestras vidas...

Y para dejar que esos hábitos se pongan en marcha... para hacer esos cambios drásticos en la mentalidad.... Solo necesitamos 21 días.

Eso es lo que el cirujano plástico Dr. Maxwell Maltz descubrió. En este libro Psycho-Cybernetics, él habló de los pacientes que había operado. A pesar de que cambiaban inmediatamente su apariencia física luego de la cirugía, no se veían diferentes. Estaban atrapados en esa misma imagen negativa que tenían antes de la cirugía...

Mentalmente no aceptaron su nueva imagen... El Dr. Maltz les ofreció terapia... habló con ellos sobre sus cambios. Y luego de 21 días enfocados en la nueva imagen...21 días de pensamientos constantes, fue que ellos lograron aceptar el cambio.

Es más, El Dr. Maltz descubrió que solo pasaría 21 días trabajando en la imagen de sus pacientes... ¡y ellos lograron mejorar su imagen sin necesidad de la cirugía! (Ahora, él no realiza cirugías)

Ese es el poder de la mentalidad...Es un enfoque constante.

Y esto no solo aplica para los pacientes de cirugías. Esto aplica a todo cambio que queramos hacer en nuestras vidas...así funciona nuestro cerebro.

Nuestros cerebros no son tan rápidos cuando de cambiar hábitos se trata. Es más, ellos rechazan el cambio. Si nuestro cerebro se da cuenta de que estamos cambiando algo en nuestra vida, no lo



aceptará de la noche a la mañana. Le lleva tiempo crear las conexiones y nuevas vías...

Y el tiempo que le lleva aceptar el cambio es... 21 días.

21 días de trabajo constante... sin faltar un día... y **ahí** es cuando los nuevos hábitos se forman.

La mayoría de la gente intenta hacer dietas por dos semanas. Es una pérdida de tiempo. Hacen una o dos semanas de sacrificio...y si no logran ver un cambio, se dan por vencidos.

Es como escalar una montaña... Y luego cuando estás a un paso de llegar a la cima, decides que estas muy cansado y que necesitas regresar abajo.

¿Por qué la gente hace esto?

Es porque no tienen la visión. Piensan que la cima de la montaña es inalcanzable. Y llenan sus cabezas de pensamientos como...

“No puedo hacer esto...No quiero vivir en dieta el resto de mi vida...”

Sin saber que esa es la información que llegará a su cerebro... Si solo lo intentaran por 21 días... serían personas nuevas.

Y tendrían cuerpos nuevos para mostrar y casi sin esfuerzo.

Asi que mientras sigues este curso, eso es todo lo que te pido... No te pido que te comprometas de por vida. Solo te pido que me des 21 días de esfuerzo...21 días de constancia...



Luego de esos 21 días, puedes decidir si vivir y comer saludable es lo que en verdad quieres para ti...

Solo aguanta 21 días conmigo... Confía en mí por 21 días... y sigue este curso exactamente como fue diseñado...

Luego de que comiences a ver los resultados, de que a veas tu cintura reducirse y tus muslos comiencen a endurecerse... Luego de que tu cerebro haya producido nuevas vías nerviosas y no sienta que está trabajando...

Ahí decides.

Tú decides si la energía increíble que sientes, la confianza y los logros son algo que quieras mantener en tu vida...

Creo que estarás gratamente sorprendido de la respuesta.

ESTADO FISICO **FABULOSO**

**MENTALIDAD DE
MODELO DE
REVISTA**

VOLUMEN 1

INGRID MACHER

Revela los Consejos
Para Esculpir tu
Cuerpo

Tu Nuevo YO

Quemar Grasa

Renovación de la
Mentalidad

Técnicas de Cómo
Lograrlo

Edición Especial





Capítulo 6:

Mentalidad de Modelo de Revista

En el Manual de Renovación de la Mentalidad para Quemar Grasa, vamos a entrar de lleno en las técnicas más poderosas para motivarte con las que me he encontrado...

Te garantizo que no has visto estas técnicas en ningún otro lado. Las desarrollé cuando comencé a perder peso...por necesidad.

Como verás, cuando comencé hace más de cuatro años, tuve dificultades en el camino. Luché con la tentación... la falta de enfoque... las mismas trampas en las que millones de personas caen cada año... Trampas que causan su fracaso... Trampas que les roban la confianza en sí mismos...

Pero me negué a fracasar... Iba a lograrlo, sin importar los sacrificios...

Me tuve q adaptar y aprender... ordené mis ideas y obtuve la mentalidad adecuada...necesitaba conseguir las maneras de hacerlo mas fácil...

Y para eso, desarrollé técnicas que compartiré en el Manual de Renovación de la Mentalidad...

Técnicas que me ayudaron a superar cada una de mis debilidades...técnicas que me encarrilaron como una fuerza magnética...guiándome hacia el éxito.

Una vez que obtuve la mentalidad adecuada... una vez que puse las técnicas en acción, mi trayecto se hizo fácil. Cada día era divertido y



emocionante. Mi hambre por la comida fue reemplazada por hambre a la vida...perder peso se hizo fácil y divertido...

Y quiero que tomes provecho de mis experiencias. Quiero que crees una mentalidad exitosa desde el comienzo... para que puedas evitar el sufrimiento y lograr impresionantes resultados en un abrir y cerrar de ojos...

Entraré en más detalles en el Manual de Renovación de la Mentalidad para Perder Peso....así que asegúrate de leerlo.

Pero primero...dejame darte algunos consejos que te ayudarán a lograr tu Mentalidad de Modelo de Revista y que te llevarán a obtener un cuerpo sexy y delgado...

Consejo #1: El Positivismo Quema Grasa

Nunca subestimes el poder de una mentalidad positiva. Hará una gran diferencia en los resultados que buscas.

En el Manual de Renovación de la Mentalidad para Perder Peso, entraré en detalles específicos de cómo realmente crear energía positiva en tu vida... hablaremos de cómo crear el impulso y volverte un quema de grasa imparable...



Consejo #2: Ve sexy, Sé Sexy

El creador no crea nada sin primero tener una idea. Ese cuerpo sexy que tanto buscas no es una excepción. La visualización es muy importante. Para poder lograr tus metas primero tienes que visualizarlas...

En el Manual de Renovación de Mentalidad para Quemar Grasa, vas a aprender increíbles técnicas para la visualización que harán realidad el cuerpo de tus sueños...

¡También descubrirás como un par de jeans ceñidos lograron que perdiera más peso que cualquier otra dieta o ejercicio!

Consejo #3: El Dormir Te Ayuda A Adelgazar

Cuando éramos niños escuchábamos la importancia de dormir...
“Tienes que dormir completo.”

Pero esto no es solo un cuento para los niños...Es una lección de vida que no debes dejar pasar por alto...especialmente si estás tratando de perder peso.

En el Manual de Renovación de la Mentalidad para Perder Peso, te diré como un sueño apropiado puede acelerar tu metabolismo activando el sistema natural de tu cuerpo para quemar grasa...

¡No hay manera más fácil que eso!

También...revelaré como la falta de sueño causa que una cochina hormona arruine tu cuerpo con grasa en el abdomen...



Las cosas que ignoramos que pueden lograr una gran diferencia...así que no querrás perderte eso.

Todo lo que necesitas lo encontrarás en el Manual de Renovación de la Mentalidad para Perder Peso...puede que sea la parte más importante del curso...así que vamos a asegurarnos de que le saques el mayor provecho.

¿Cómo utilizar el Manual de Renovación de la Mentalidad para





Capítulo 7:

¿Cómo Utilizar El Manual De Renovación De La Mentalidad Para Perder Peso?

En el Manual de Renovación de la Mentalidad para Perder Peso que viene junto con el curso, vas a descubrir las técnicas que harán que tu trayecto sea más fácil...

Técnicas que te mantendrán encarrilado, mantendrán tu motivación y enfoque todo el tiempo, y permitirán que superes los momentos de debilidad que se te pueden presentar en el camino...

Quiero asegurarme de que podrás aprovecharte al máximo de todas estas tácticas. El manual no servirá de nada si está llevando polvo en tu escritorio...

Tienes que permitir que estas técnicas funcionen para ti... Si las pones en acción te traerán resultados increíbles.

Te recomiendo que leas el manual antes de que continúes con el curso...

Es de MUCHA Importancia.

Las tácticas que contiene harán que todo lo que aprendas sea mucho más efectivo. Se trasmite a todos los aspectos de tu vida.



Cuando aprendes como activar el positivismo...tus rutinas se verán llenas de energía positiva, y podrás terminarlas fácilmente.

“El Truco Del Antes Y Después” es el motivador más poderoso que conozco...Solo eso tiene el poder de impulsarte en esos momentos en que sientes que te vas a dar por vencido...

Y para eso está ahí.

Por eso **todas** las tácticas están ahí.

Las tienes para cuando las necesites... como una red de seguridad que te atrapará cuando sientas que caes...

No quiero que leas el manual solo una vez. Quiero que entiendas y comprendas todos y cada uno de los conceptos que están escritos...

Repasa las técnicas de visualización...crea tú Pizarra de Los Deseos...y consúltala cuantas veces necesites en los próximos 21 días.

La atención y el enfoque constante crearán tu impulso...

Estamos reentrenando nuestros cerebros para lograr el éxito...te estamos colocando en el camino para obtener increíbles resultados.

Y al final...estarás agradecido que lo hiciste.

Asi que échale un vistazo ahora mismo al Manual de Renovación de la Mentalidad para Perder Peso...

Y luego te explico cómo vas a poner tu nueva mentalidad en acción con los nuevos hábitos alimenticios.

QUEMANDO Y GOZANDO

LA GUÍA COMPLETA PARA COMBATIR LA GRASA



Versión de Prueba Termina Aquí
Obtener el Programa Completa Ahora!



[Click Aquí](#)

Ingrid

21 RECETAS SIMPLES Y ADELGAZANTES PARA BATIDOS



Quemando y
GOZANDO



Índice

Introducción

Recetas

Batido de Cacao

Combate La Fatiga

Combate la Grasa

Batido de Recuperación

Recarga Tropical

Reparación Cítrica

Trueno Tropical

Fabricante de Músculo

Batido para Encender los Motores

La Secuela

Recuperación de Músculos

De Nuevo en Marcha

Batido de Niña Bonita

Explosión de Bayas

Té Chai Celestial

Más que un Postre

La Básica Mejorada

Mantequilla De Maní (cacahuete)

PB&J

Taza de Chocolate y Mantequilla de Maní (cacahuete)

Batido de Helado de Crema Real

Conclusion



Introducción



No hay nada mejor para su cuerpo, y en particular los músculos, después de hacer ejercicio que un delicioso batido de proteína. Espero que tenga la oportunidad de probar cada uno de estos batidos.

Son perfectos para esos días en los cuales no tiene tiempo de cocinar desayuno y para antes o después de hacer ejercicios. Sé que para mí, cuando estoy apurada, lo más fácil es prepararme un batido de proteínas.

Que tan fácil es licuar frutas, hielo y polvo de proteína. Fácil y Rápido.



Recetas

No tenga miedo de probar sabores y mezclas que nunca haya probado. Cada ingrediente juega un papel importante en el batido, ya sea para acelerar su metabolismo, quemar grasa extra o desarrollar músculo.

Batido de Cacao

1 servicio de Polvo de Proteína de Suero con sabor a chocolate
1 cucharada de mantequilla natural de almendra
1 cucharada de cacao oscuro en polvo sin azúcar
180 ml. de leche de almendra (o agua)
Hielo

1. Licue todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.



Combate La Fatiga

½ taza de espinaca cocinada
1 taza de jugo de naranja
½ banana (cambur) pequeño congelado
½ taza de fresas congeladas rebanadas
1 servicio de Polvo de Proteína de Suero con sabor a vainilla
El jugo de una lima
Hielo

1. Licue todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.



Combate la Grasa

- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 cucharada de cacao sin azúcar
- 5 hojas de menta fresca
- 2 cucharadas de melaza
- ¼ de cucharadita de canela
- 1 servicio de Polvo de Proteína de Suero con sabor a vainilla
- Hielo

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora con la excepción del hielo, gradualmente agregue el hielo hasta obtener la consistencia deseada.

Batido de Recuperación

- 1 taza de leche descremada
- ½ taza de fresas
- 2 servicios de Polvo de Proteína de Suero

1. Licue todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.



Recarga Tropical

- ½ taza de jugo de piña (ananá)
- ½ taza de jugo de cereza agrio
- 1 banana (cambur) pequeña
- 1 cucharada de yogurt estilo griego bajo en grasa
- 1 servicio de Polvo de Proteína de Suero con sabor a vainilla
- Hielo

1. Licue todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.



Reparación Cítrica

- ⅓ De taza de jugo de naranja
- ½ taza de jugo de toronja (pomelo) rosado o rojo
- 1 banana (cambur) pequeña, rebanada
- ½ taza de yogurt estilo griego bajo en grasa
- 1 servicio de Polvo de Proteína de Suero con sabor a vainilla
- Hielo

1. Licue todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.

Ingrid
21 RECETAS SIMPLES Y
ADELGAZANTES PARA BATIDOS



Ingrid Macher



La Versión Completa



Ingrid

21 RECETAS SIMPLES Y ADELGAZANTES PARA EL ALMUERZO





Índice

Introducción

Recetas

Rica Pasta de Salmón

Ensalada Verde Poco Común

Fiesta de Tacos de Pollo

Envuelto de Pavo con Rábano Picante

Pizza del Abdomen Plano

Arroz Frito de Camarones

Pastel de Pavo

Pasta de Frijol Italiano

Fiesta de Quesadilla

Sándwich de Pavo

Sándwich de Pavo Poco Común

Pasta de Pollo Italiano

Pizza de Pollo al Pesto

Ensalada de Salmón

Ensalada de Tomate y Mozzarella

Arroz Integral con Pollo y Aguacate

Arroz con Pollo (Sirve a 2)

Quesadillas de Pollo con Guacamole

Tornillitos de Pasta con Pollo y Salsa de Tomate Hecha en Casa (Sirve a 4)

Envueltos de Camarones Cítricos con Aguacate

Tacos de Pescado Mahi Mahi (Sirve a 2)

Conclusión



Introducción



Levanta la mano si estando en tu casa o en tu trabajo empiezas a sentir mucho sueño y cansancio por las tardes... Bueno, hay una razón por la que tu cuerpo se cansa – simplemente no está recibiendo los nutrientes que necesita.

Sobre todo en tu lugar de trabajo o cuando estás ocupado con tus niños en el hogar, es muy fácil dejar de almorzar, ya que simplemente no tienes el tiempo. Esta es una mala idea y puede causar daños a tu cuerpo de muchas maneras.



En primer lugar, tu metabolismo baja su ritmo y esto hará que dejes de quemar grasa durante todo el día. En segundo lugar, te cansarás por la tarde, porque no tienes el combustible y la energía necesaria que la comida le proporciona a tu cuerpo.

¡Estas recetas son deliciosas y fáciles de hacer, hasta las puedes preparar la noche anterior, por lo que empacar tu almuerzo la mañana siguiente será tan fácil como 1-2-3!

¡Hazle un gran favor a tu cuerpo y empieza a probar estas nuevas recetas de almuerzo, de este modo lo impulsarás realmente a quemar grasa y a desarrollar músculo!



Recetas

Rica Pasta de Salmón

- 1 taza de pasta de trigo integral
- ½ taza de espárragos en trozos de 2,5 cm
- 170 gr de salmón envasado fresco cocido
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ taza de pimiento rojo en cúbitos
- 1 cucharadita de ralladura de limón fresco
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- ¾ de taza de requesón bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón fresco

- 1.** Cocine la pasta según las instrucciones del paquete, añadiendo los espárragos durante los últimos dos minutos de cocción. Escorra y enjuague en agua fría.
- 2.** Combine el salmón, la cebolla, el pimiento rojo, la ralladura de limón y el eneldo en un tazón grande para mezclar. En una licuadora, mezcle el requesón y el de jugo de limón haciendo un puré, añadir a la mezcla de salmón.
- 3.** Mezcle el salmón con la pasta muy bien y sazone con la salsa picante al gusto. Refrigere antes de servir.



Ensalada Verde Poco Común

340 gr de espárragos, de tallo grueso
¼ de pimiento rojo, finamente picado
1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
2 cucharaditas de mostaza Dijon
1 cucharada + 1 cucharadita de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
¼ de cucharadita de cada uno: cebolla en polvo al gusto, sal marina al gusto, y pimienta negra al gusto

- 1.** Con un pelador de verduras bien afilado, pele los espárragos en rodajas finas como el papel y colóquelos en un tazón grande para mezclar.
- 2.** Sujete el extremo final del esparrago y pélelo en sentido hacia la punta. Tire a la basura la parte leñosa es decir la parte dura del tallo.
- 3.** Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.



Fiesta de Tacos de Pollo

- 1 tomate mediano, sin semillas cortado en cúbitos
- 1 taza de maíz en lata sin sal añadida, escurridos
- 1 jalapeño, sin semillas cortado en cúbitos
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- 170 gr de tiras de pollo a la parrilla
- 8 tortillas de trigo integral de 20 centímetros

1. Combine los primeros seis ingredientes en un tazón pequeño.
2. Dividir el pollo y la mezcla de tomate entre las tortillas y servir inmediatamente.



Envuelto de Pavo con Rábano Picante

- ½ cucharadita de rábano picante
- 3 hojas grandes de lechuga
- 3 rebanadas de pechuga de pavo magra
- 1 tortilla de trigo integral
- ¼ de taza de tomate picado

1. Untar de rábano picante en un lado de la tortilla.
2. Colocar la lechuga en el centro de la tortilla, seguido por el pavo y el tomate. Dobra los bordes exteriores de la tortilla hacia adentro y luego enróllala.

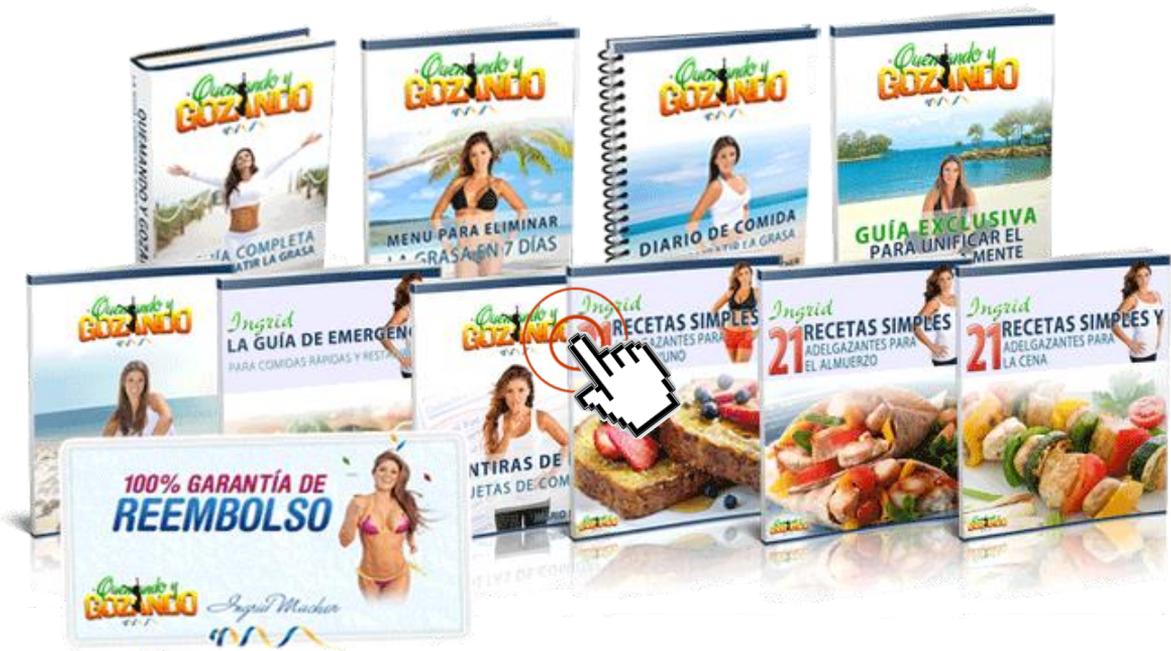
Ingrid
21 RECETAS SIMPLES Y
ADELGAZANTES PARA EL ALMUERZO



Ingrid Macher



La Versión Completa



 **Clic aquí**

Ingrid

21 RECETAS SIMPLES Y ADELGAZANTES PARA EL DESAYUNO





Índice

Introducción

Recetas

Envuelto de Pavo

Huevos con un Toque Diferente

Tartaleta Saludable

Panqueques de Manzana

Avena Celestial

Avena de Otoño

Panecillos de Proteína de Calabaza

Envuelto de Huevo

Pairfait de Fresa

Huevos Revueltos con Salmón

Avena Súper Rápida

Energéticos Waffles de Bayas

Sándwich de Aguacate

Panqueques de Banano (Plátano/Banana) y Mantequilla de Maní

Tostadas Francesa de Vainilla con Manzana

Molletes Mexicanos

Huevos Revueltos con Espinaca y Salmón

Tortilla de Huevo con Champiñones

Tazón de Energía

Quinoa de Arándanos

Huevos Revueltos y Salchicha de Pavo con Rodajas de Manzana

Conclusión



Introducción



Cuando de perder peso se trata, si siempre hubo algo que hice fue nunca, JAMÁS dejar de desayunar. Me estoy refiriendo incluso si vas tarde a tu trabajo, si estás enfermo, o si amaneciste sin hambre, a pesar de todo eso, siempre trata de comer algo para comenzar el día.

Al comer un desayuno nutritivo, tu cuerpo recibe la ventaja de quemar grasa más rápido y acelerar tu metabolismo.



Recetas

Abajo encontraras las mejores recetas de desayuno que conozco, y quiero compartirlas contigo. De esta manera no hay razón para decir que no te gusta desayunar. ¡Estos desayunos son exageradamente ricos para rechazarlos!

Envuelto de Pavo

½ cucharada de aceite de oliva
227 gr de pavo molido
6 claras de huevo
Sal marina
Pimienta negra molida
1 tomate mediano, cortado en cúbitos
¼ de taza de cilantro picado
2 tortillas de trigo integral

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana antiadherente, agregue el pavo. Desmenuce el pavo mientras se cocina y se dora, luego añade las claras de huevo. Continúe revolviendo hasta que los huevos estén completamente blancos. Sazonar con sal y pimienta al gusto.



2. Agregue el tomate y el cilantro, revuelva por un minuto y retire del fuego. En otro sartén, caliente las tortillas hasta que estén blandas.
3. Divida la mezcla de pavo y huevo de manera uniforme en las tortillas, enrollarlas como un burrito y sírvase inmediatamente.

Huevos con un Toque Diferente

2 huevos

Sal marina

Pimienta negra molida

1. Precaliente el horno a 400 ° F (205 °C). Mientras tanto, rompa los huevos en una cazuela apta para usar en el horno. Rocíe con sal y pimienta.
2. Coloque la cazuela dentro de una bandeja para hornear, luego agregue agua caliente alrededor de la cazuela hasta que alcance el nivel de los huevos.
3. Hornee por 20 minutos o hasta que los huevos se cocinen a su gusto. Sirva inmediatamente con tostadas de pan integral o una fruta.



Tartaleta Saludable

- ½ cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla, en rebanadas delgadas
- 1 huevo entero
- 4 claras de huevo
- Sal y pimienta
- ½ pimiento rojo, rostizado sin semillas tostadas y en rebanadas delgadas
- ½ taza de brócoli
- 1 cucharadita de tomillo picado

- 1.** Precaliente el horno a 350 ° F (177 ° C). Caliente a fuego bajo el aceite de oliva en una sartén mediana, que pueda usar en el horno. Añada la cebolla y cocínela hasta que estén doradas.
- 2.** En un tazón mediano, bata el huevo, las claras, sal y pimienta. Añada el pimiento rojo, brócoli y el tomillo a la sartén, aumente el fuego a medio y revuelva durante dos minutos hasta que el brócoli tome un color verde brillante.
- 3.** Agregue los huevos.
- 4.** Reduzca el fuego a bajo durante dos minutos, luego coloque la sartén en el horno.



5. Hornee hasta que la superficie se dore y se esponje, 10-12 minutos. Corte en trozos.

Panqueques de Manzana

⅓ taza de harina de trigo integral

½ servicio de polvo de proteína sabor a vainilla

¼ de cucharadita de polvo para hornear

2 cucharaditas de azúcar morena

¼ cucharadita de canela

⅓ de cucharadita de cada uno: clavo de olor molido, jengibre, nuez moscada

¼ de taza de manzana finamente picada

⅓ taza de leche de almendras

1 huevo entero

¼ de taza de claras de huevo

1 cucharada de yogur griego sin grasa

1 cucharada de agua

½ cucharadita de jugo de limón

1 cucharadita de extracto de vainilla

1. Ponga todos los ingredientes en un tazón y mezcle hasta que forme una masa suave.



2. Recubra una sartén antiadherente con un poco de aceite en aerosol para cocinar, caliente la sartén a fuego medio-alto. Deje que se caliente, aproximadamente 30 segundos.
3. Vierta la mezcla en la sartén poco a poco hasta formar tortitas redondas. Deje cocer durante unos 2 minutos o hasta que se formen burbujas en la parte superior de los panqueques y la inferior se dore.
4. Voltee los panqueques y cocine por 1-2 minutos o hasta que los panqueques se doren por la parte inferior también.

Avena Celestial

- ¼ de taza de leche de almendra sin azúcar
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de avena seca cortada
- 1 cucharadita de canela

1. Combine la leche y el agua en una olla hasta hervir.
2. Agregue la avena y cocine a fuego mediano hasta que la mezcla comience a espesar, unos cinco minutos.



3. Reduzca a fuego bajo y continúe la cocción, revolviendo ocasionalmente, hasta engruesar la avena - unos 30 minutos. Agregue la canela y revuelva bien.

Avena de Otoño

- ½ servicio de polvo proteína de suero con sabor a vainilla
- ½ taza de avena
- 1 taza de agua
- Stevia al gusto
- ⅛ de cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de especias para pastel de calabaza
- ¼ de taza de calabaza en lata
- 6 almendras trituradas

1. Cocine la avena en el microondas o en la estufa con agua por 10 minutos.
2. Añada el polvo de la proteína, la stevia, el extracto de vainilla, especias para pastel de calabaza y la calabaza.

Ingrid
21 RECETAS SIMPLES Y
ADELGAZANTES PARA EL DESAYUNO



Ingrid Macher

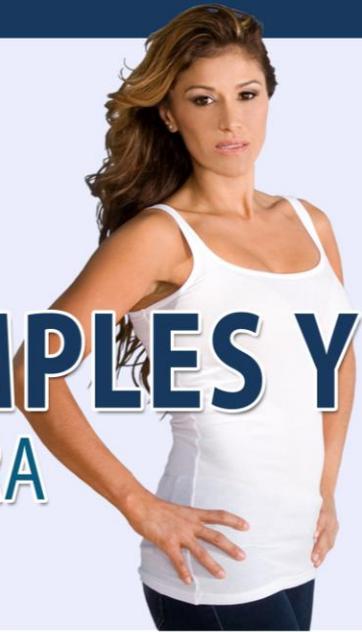


La Versión Completa



Ingrid

21 RECETAS SIMPLES Y
ADELGAZANTES PARA
LA CENA



Quando y
GOZANDO



Índice

Introducción

Recetas

- Salteado de Carne
- Envueltos de Lechuga
- Delicia de Salmón
- Tazón de Pollo
- Ensalada de Carne a la Pimienta
- Hamburguesa de Pavo
- Chile de Pavo
- Atún Sellado
- Salmón -Que Te Hará Agua La Boca
- Ensalada Tropical
- Ensalada de Salmón
- Pollo a la Italiana
- Pollo al Limón y Tomillo con Vegetales
- Jugoso Pollo al Limón
- Pollo a la Parmesana con Espinaca
- Camarones Criollos
- Tilapia con Espinacas Salteadas
- Pastel de Carne a la BBQ
- Pollo Cítrico al Limón
- Pollo en Salsa de Tomate Picante
- Pollo a la Pimienta

Conclusión



Introducción



Nuestros horarios ocupados a menudo nos impiden ser capaces de preparar comidas sanas y deliciosas para nosotros y nuestra familia. Es demasiado frecuente que en vez de ir a casa para cocinar una cena saludable, nos vamos a un restaurante de comida rápida o lo solucionamos con una comida congelada de microondas.

¡Si esto suena como algo que haces, **necesita parar ese círculo vicioso ahora mismo!**



¡Preparar la cena no solo se ha hecho más fácil, también sabe mucho mejor! Estas son algunas de mis recetas favoritas de los últimos años, que a mi familia le encantan también.

Estas recetas están llenas de los nutrientes que tu cuerpo necesita para conseguir un excelente descanso nocturno y a la vez mantener tu metabolismo acelerado mientras duermes.



Recetas

En estas recetas, encontrará todos los ingredientes que te he dicho que necesitas en una cena: una proteína, un carbohidrato fibroso, y algunas grasas saludables – ¡Es la ecuación perfecta para la pérdida de peso, incluso mientras duermes!

Salteado de Carne

340 gr de solomillo de ternera, cortada en tiras finas

¼ de taza de jugo de limón recién exprimido

1 cucharada más 1/2 cucharadita de chile en polvo

1 cucharada de aceite vegetal

1 cebolla dulce mediana, cortada en rodajas finas

1 pimiento rojo cortado en rodajas finas

Un poblano (chile), cortado en rodajas finas

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos

1 aguacate, cortado en cúbitos

¼ de taza de queso Cotija, desmoronado

¼ taza de cilantro y algo más para adornar, picado

- 1.** En un tazón, combine la carne, 2 cucharadas de jugo de limón y 1 cucharada de chile en polvo, deje marinar a un lado.



- 2.** Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla, el pimiento y el chile poblano, saltee durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

- 3.** Agregue la carne y el adobo a los vegetales y cocine de 3 a 4 minutos. Sazone con sal y pimienta negra.

- 4.** En otro plato hondo, mezcle los frijoles, aguacate, queso, $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro y el jugo de limón y la $\frac{1}{2}$ cucharadita de chile en polvo restante.

- 5.** Adorne la carne y las verduras con el cilantro restante.



Envueltos de Lechuga

- 1 zanahoria, rallada
- ½ taza de brotes de soja
- ½ pepino pequeño, cortado en palitos
- 3 cebollines picados
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- 1 ½ tazas de Arroz jazmín
- 7 cucharadas (½ paquete) de tofu firme bajo en grasa
- 12 cucharaditas de salsa de maní, bajo de grasa, baja en sodio

1. Combine la zanahoria, brotes de soja, pepino, cebollines y el cilantro en un tazón mediano. Divida la mezcla de verduras, arroz y el tofu de manera uniforme entre las hojas de lechuga. Rocíe el relleno en cada hoja de lechuga con 1 cucharadita de salsa de maní.
2. Doble la parte superior e inferior de las hojas de lechuga, enrolle y colóquelas con la unión hacia abajo en un plato de servir.



Delicia de Salmón

142 gr de salmón

8 tallos de espárragos

1 cucharada de aceite de oliva

¼ taza de agua

2 cucharadas de albahaca picada

2 cucharadas de cebollino picado

- 1.** Mezclar los espárragos con aceite. Poner el salmón en la parrilla junto con los espárragos y cocinarlos por 8 a 10 minutos.
- 2.** Coloca en un plato el salmón y encima los espárragos y adorne con albahaca y cebollino.



Tazón de Pollo

115 gr de pechuga de pollo
2 cucharaditas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados
1 taza de cebolla picada
1 pimiento verde, cortado en cúbitos
Tabasco al gusto
1 taza de lechuga picada

- 1.** Hornear o asar el pollo. Vamos a calentar el aceite en una sartén, saltear el ajo, la cebolla, el pimiento y Tabasco durante 2 a 3 minutos.
- 2.** En un plato colocar la lechuga picada y colocar encima el pollo y las verduras.

Ingrid
21 RECETAS SIMPLES Y
ADELGAZANTES PARA LA CENA



Ingrid Macher



La Versión Completa

