

A close-up photograph of a man and a woman holding hands. The woman is on the left, wearing a light-colored, short-sleeved shirt and white shorts. The man is on the right, wearing a blue button-down shirt with rolled-up sleeves and a silver watch on his left wrist. They are walking on a paved sidewalk with trees and buildings in the blurred background.

FRASES PARA RECUPERAR A TU
NOVIA, ESPOSA O COMPAÑERA

POR ALEXANDER LOVE

FRASES PARA RECUPERAR A TU NOVIA, ESPOSA O COMPAÑERA

Antes de ofrecerte esta selección de frases para recuperar a tu novia o esposa... has de saber que no hay ninguna frase que te permita recuperarla en un abrir y cerrar de ojos.

No importa lo que haya pasado entre ustedes... lo cierto es que cuando las mujeres están dolidas, decepcionadas o decididas tardan en cambiar de opinión.

Con esto tampoco quiero decir que te será imposible conseguir que regrese a tus brazos pero has de tener presente que NO existe el azar, los milagros ni la suerte... tendrás que trabajar arduamente si quieres lograr tu objetivo de estar juntos otra vez.

Entonces, **¿para qué usar frases?** ¡Porque te servirán como puntapié inicial, punto de partida o para reavivar la llama del amor!

Claro que aún hay fuego entre ustedes (no olvides que una pequeña chispa puede convertirse en una hoguera) y si haces las cosas bien ella se fijará nuevamente en ti y volverán a pasarlo tan bien como en los primeros tiempos.

LOS TRUCOS E ILUSIONISMO SE LOS DEJAMOS A LOS MAGOS...



Esto no es un espectáculo sino tu vida al lado de la mujer que amas. Por ello nada de magia ni de supuestas soluciones instantáneas. Tal y como has tenido que trabajar para conquistarla hace semanas, meses o años atrás también deberás comprometerte a recuperar su amor.

No cometas el mismo error que otros hombres quienes piensan que diciendo frases bonitas su ex caerá rendida a sus pies. El amor es algo muy delicado y necesita de muchos cuidados. Por ello te pido que tengas un poco de paciencia. Es decir, es preciso que hagas todo bien (o lo mejor posible). **¿Qué quiere decir ello?** Actuar en relación a lo que dices.

Claro, porque de nada te sirve prometer bajarle la luna y las estrellas si no eres capaz siquiera de serle sincero o dejar de lado los celos. No olvides que "a las palabras se las lleva el viento" y que por muy bonitas que suenan al oído, en un mensaje de texto o incluso en una serenata... no te serán de mucha utilidad si sigues actuando de la misma manera que antes de la separación.

Como primera medida lo que debes hacer es darle tiempo y espacio para pensar y ser ella misma. Quizás no entiendes por qué te estoy dando este consejo. La razón es muy simple: si estás detrás como un perro faldero es más probable que se termine cansando de ti o buscando a alguien más. Si ella ha sido quien terminó la relación es probable que te haya dicho que quiere “estar sola” o que necesita “ocuparse de ella”. Y tú como el caballero respetuoso que eres vas a aceptar su decisión... al menos por ahora.

Por supuesto que será muy difícil estar lejos de ella... la extrañarás por las noches, la buscarás por las mañanas, querrás saber qué hace, qué piensa, qué quiere y qué necesita. Pero tu forma de demostrarle que la amas lo suficiente es alejarte un poco.

Si realmente la quieres recuperar trata de no tener contacto con ella. En el caso de que tengan hijos en común quizás creas que eso es imposible pero eso no es tan así. Supongamos que el viernes por la tarde debes pasar por la casa a retirar a los niños. Puedes por ejemplo tratar de ir a buscarlos a la escuela o al club o que ella esté en el trabajo en ese momento.

Si no hay manera de **“suprimir”** el contacto con tu ex novia o compañera sé lo más distante posible (sin tratarla mal, claro está). Puedes preguntarle cómo se encuentra y si las cosas están bien en el trabajo, si los niños necesitan algo y confirmar el horario en que se los llevarás el domingo. Nada más. Si mientras tus hijos van a buscar sus cosas le ruegas de que reconsidere su decisión, le dices que no puedes vivir sin ella, te arrodillas para que regresen... lo que menos lograrás será recuperarla.

Si entre ustedes no hay hijos en común incluso puede ser más fácil porque no habrá momentos de **“contacto”** a excepción que trabajen juntos o que tengan amigos mutuos. En esos casos actúa como te mencioné antes. De lo contrario has todo el esfuerzo posible para no llamarla, no escribirle y sobre todo no “encontrarla casualmente” por la calle. Puede que de verdad se vean en la calle sin que tu lo hayas planificado.

¿CÓMO ACTÚAS EN ESE CASO?

Tranquilamente, sin demostrar tus verdaderos sentimientos para que no sepa ni se de cuenta de que estás sufriendo. Pero atención, que tampoco es cuestión de decirle que estás extremadamente feliz y lo estás pasando de maravillas... nada de irse a los extremos.

Dejar de tener contacto con tu ex incluye también evitar llamarla por teléfono por cualquier motivo (¿He dejado mis calcetines azules? ¿Puedo pasar a retirar mi correspondencia? ¿Necesitas que te preste el coche?, etc). Si realmente tienes que pedirle algo un amigo puede hacer de **“mensajero”**. Otra cuestión muy importante es no enviarle mensajes por ninguno de los medios actuales. Cualquier cosa que debas decirle (si no te queda otra opción) mejor lo haces o por teléfono o personalmente. Pero, si y sólo si es estrictamente necesario y no hay otra manera de contactarla.

Por otra parte más que recomendarte te pido encarecidamente que **NO LE RUEGUES** una segunda (tercera, cuarta...) oportunidad, que no le prometas que todo va a ser como ella quiera y que no le jures que vas a cambiar. Ella no quiere escuchar eso porque seguro lo habrás dicho más de una vez. Está cansada de oír siempre ese mismo disco rayado... que llega a ser bastante cansador.



No te obsesiones con tu ex pareja, tampoco la espíes ni las sigas aprovechando que sabes todos sus horarios y lugares habituales. Debes tener al menos un poco de dignidad... y amor propio. Muchos hombres no saben en qué momento detener la humillación y no les importa hacer el ridículo delante de los demás con tal de que su ex regrese a su lado. Pero lo que no se dan cuenta es que así la alejan y generan un sentimiento de desprecio o de resentimiento del que no suele haber marcha atrás.

Es normal que tengas muchas ganas de verla, de besarla, de abrazarla y de dormir con ella. Pero debes ser paciente. No temas alejarte un poco de su lado. Recuerda que es momentáneo. Estarás aumentando tus chances para volver a estar juntos y no disminuyéndolas como se suele pensar. Si no estás del todo seguro de mis palabras responde a esta pregunta:

¿Tienes más opciones de recuperar a tu ex si la agobias todo el tiempo o si le das tiempo y espacio para que pueda sanar sus heridas?

Dejar que pasen los días o incluso las semanas los beneficiará a ambos. Es muy difícil pensar con claridad cuando los sentimientos están “a flor de piel”. Además se supone que en este tiempo separados has podido pensar y analizar las cosas que has hecho mal y empezado a cambiarlas... Eso es algo que sólo el tiempo puede lograr.

No te comportes como cualquier otro hombre en tu lugar. Cuando te ha dejado ella ha quedado con el “mando” de la situación. ¿Cómo hacer para cambiarlo? ¡Dejando que el tiempo pase! Ella está segura de que te lo pasas pensando en cómo recuperarla, que no puedes vivir sin sus caricias, que estás viendo las fotografías de las vacaciones, que te lo pasas encerrado llorando, que estás sufriendo...

Esto no significa que estuviste en una relación con Cruela de Vil o con una bruja sino que ella asume que todos esos sentimientos te rondan por estos días. ¿Por qué? Pues porque así es como “todo el mundo” actúa. Si logras demostrarle que tu vida sin ella no es un infierno y que estás bien solo lograrás confundirla... ¡Y allí es cuando tú tomas el control de la situación! Por supuesto que no eres de piedra y que tus sentimientos son muy genuinos...

¿ACASO DEBES MENTIRLE?



¿llevar una máscara para que no vea tu rostro triste? ¡Para nada! Lo que te recomiendo que hagas es que te ocupes un poco de ti... puedes empezar a hacer deporte, estudiar una carrera, salir con tus amigos, irte de viaje. Todo aquello que despeje tu mente y evite pensar tanto en tu ex compañera.

Además será necesario que NO la SIGAS en las redes sociales (y por supuesto que NO “eches un vistazo” a su perfil a cada rato para ver qué hace). Básicamente ella tiene que pensar que te has borrado de la faz de la tierra. **¡Quedaré más que confundida!** No creas que su pensamiento será “Qué bueno me he librado de este tío”... lo más probable es que se pregunte: “¿Ya no le intereso?”.

Y como quizás ya sepas, las mujeres no actúan igual que nosotros... sino “al revés” (por así decirlo). Con esta actitud de anonimato lo que conseguirás es que ella sienta curiosidad y quiera saber sobre ti. Puede que a través de una amiga o incluso que te encuentre “sin querer” en un lugar al que sueles ir a menudo. También lograrás demostrarle que la separación no te ha afectado como ella suponía y que puedes fácilmente vivir sin ella.

¿Qué más conseguirás a través de tu accionar? Mejorar tu apariencia (vestirás de otra manera, te preocuparás por tu cabello y tu cuerpo por ejemplo), tu autoestima (no te sentirás un “trapo” que se usa y se arroja a la basura) y tu salud mental (despejando todas las preocupaciones y los malos pensamientos de tu cerebro). Por ello te decía que las distracciones te vendrán de maravillas... las necesitas en este momento tan delicado.

¿QUÉ FRASES PUEDO USAR PARA RECUPERAR A UNA MUJER?

Ya que has llegado a este blog buscando *frases para reconquistar a tu ex* es un buen momento de que te ofrezca algunas de las que no suelen fallar. Pero antes si o si tienes que haber transitado la etapa que te he comentado en los párrafos anteriores.



Tu: Hola, ¿cómo estás? Hace mucho que no hablamos, quería saber cómo estabas.

Ella: Te responde como está y te pregunta por ti.

Tu: Yo estoy muy bien la verdad. En este tiempo he empezado a hacer ejercicio (o a tocar el piano, estudiar en la universidad, buscar otro empleo o lo que corresponda) y me siento feliz. Si quieres nos podemos ver un día de estos para charlar un poco y contarnos sobre nuestras cosas. Sólo puedo los martes y los jueves (pueden ser otros días pero lo importante es que no le digas que estás disponible toda la semana).

Si ella dice que no porque no corresponde ahora que ya no son novios o esposos dile que se trata de una reunión casual de amigos, que no hay compromisos, sólo es para pasarlo bien un rato y nada más. Si ella acepta es momento de prepararte para la ocasión....

¿El lugar? Una cafetería o un bar. Nada de que vaya a tu casa o tu a la suya.

¿La duración? No más de media hora. No olvides que se trata de un encuentro rápido para que se cuenten cómo están y sobre todo porque ahora eres un hombre muy ocupado.

¿La actitud? De escucha, de relajación, de buenos términos, de palabras amenas y positivas.

El objetivo es que le cuentes lo bueno que estás viviendo, que no le pidas perdón por lo sucedido, que ella no te vea como a alguien triste sino como a un ser lleno de vida y proyectos. Comportate bien, demostrándole que tu intención no es regresar sino charlar y saber del otro. En todo momento mírala a los ojos, demuestra tu interés y tu atención... pero ten cuidado de no intimidarla con la mirada o que se sienta incómoda.

Ya en la “no cita” puedes decirle algunas frases que la dejarán un poco descolocada, confundida y sobre todo interesada en ti nuevamente. Entre las opciones que te recomiendo (puedes usarlas de guía y después armarla a tu gusto o según la situación lo amerite):

“

En un par de semanas voy de viaje con mis colegas (del trabajo, de la universidad, del equipo de baloncesto, etc). La verdad es que estoy muy contento y entusiasmado por ir a (el lugar). Lástima que no pudimos ir juntos en su momento, pero bueno la vida te da una segunda oportunidad

“

¿Te acuerdas de aquella vez en que... (puedes comentar una anécdota divertida que hayan pasado juntos y que el recuerdo sea gracioso o positivo para que ella después lo vuelva a vivir en su mente y se pregunte por qué todo ha terminado y si es posible volver a disfrutar de una experiencia similar en el futuro)

“

Estoy haciendo aquél (curso, deporte, actividad) que siempre te decía pero no tenía tiempo cuando estábamos juntos. Estoy muy contento porque era lo que desde hace tiempo deseaba”. (también puedes demostrarle que ahora has cambiado algo de tu personalidad que ella detestaba o que estás mejorando como persona)

“

Cuéntame un poco de ti: ¿Cómo va (el trabajo, los estudios, las clases de gimnasia, etc)? (Aquí tienes que dejarla que se exprese lo más posible, sin interrumpirla y siempre prestándole toda la atención posible. No olvides que a las mujeres les encanta es hablar y que se les escuche)

Antes de irte (no olvides que la charla o reunión debe ser breve, como máximo media hora) tienes que decirle alguna frase que la deje pensando en tiempos pasados, que por supuesto han estado juntos y lo han pasado bien... la idea aquí es que te extrañe, piense en ti y quiera verte de nuevo:

“

Siempre serás muy importante para mí, eso no cambiará aunque pase el tiempo. Espero que podamos seguir en contacto y sabiendo de ti

“

Me ha gustado mucho vernos para hablar un poco de nuestras vidas. Qué bueno saber de ti y enterarme que te encuentras tan bien

“

Después de lo que ha pasado entre nosotros pienso que todo sucede por alguna razón... y por supuesto me quedo con los momentos buenos de nuestra relación. Espero que tu también lo veas de ese modo

(Mirando el reloj o el móvil)...

“

Ya me tengo que ir, me están esperando (para estudiar, para hacer deporte, en la clase, etc). Fue muy bueno juntarnos, me ha gustado mucho verte y saber de ti. Espero que podamos repetir los encuentros. Que sigas bien

Seguro para estas alturas te estarás preguntando: **¿tengo que mentirle en toda la cita?** Bueno, un poco si. Todo depende de cuánto has cambiado en este último tiempo. Si has tenido que ocultar la verdad e inventarte toda una vida maravillosa sin ella es porque no has hecho bien los deberes que te he dicho antes.

La idea es que le demuestres tus logros pero que estos sean **VERDADEROS**... sino cuando ella decida llamarte y volver a estar juntos se dará cuenta de tus mentiras y eso no puede terminar bien.

Por ello te recomiendo que empieces hoy mismo a cambiar tu vida, a que sea como tu quieres y a hacer aquello que tanto te gusta. De esta manera en tu “cita-no-cita” con tu ex tendrás más elementos que jueguen a tu favor y más chances de que ella regrese a tu lado. No hace falta que a partir de ahora llenes de actividades tu agenda o que estudies algo que no te gusta sólo para sorprenderla...

“

Después de lo que ha pasado entre nosotros pienso que todo sucede por alguna razón... y por supuesto me quedo con los momentos buenos de nuestra relación. Espero que tu también lo veas de ese modo

(Mirando el reloj o el móvil)...

“

Ya me tengo que ir, me están esperando (para estudiar, para hacer deporte, en la clase, etc). Fue muy bueno juntarnos, me ha gustado mucho verte y saber de ti. Espero que podamos repetir los encuentros. Que sigas bien

Seguro para estas alturas te estarás preguntando: **¿tengo que mentirle en toda la cita?** Bueno, un poco si. Todo depende de cuánto has cambiado en este último tiempo. Si has tenido que ocultar la verdad e inventarte toda una vida maravillosa sin ella es porque no has hecho bien los deberes que te he dicho antes.

La idea es que le demuestres tus logros pero que estos sean **VERDADEROS**... sino cuando ella decida llamarte y volver a estar juntos se dará cuenta de tus mentiras y eso no puede terminar bien.

Por ello te recomiendo que empieces hoy mismo a cambiar tu vida, a que sea como tu quieres y a hacer aquello que tanto te gusta. De esta manera en tu “cita-no-cita” con tu ex tendrás más elementos que jueguen a tu favor y más chances de que ella regrese a tu lado. No hace falta que a partir de ahora llenes de actividades tu agenda o que estudies algo que no te gusta sólo para sorprenderla...

Lo importante es que seas tu mismo y si la verdad es que prefieres quedarte en casa mirando televisión o con los videojuegos, hazlo... pero mejora en algún aspecto de tu vida, como por ejemplo tu personalidad.

Quizás la tranquilidad o estar distendido durante el encuentro sea todo lo que ella necesita para volver a tu lado. Tú más que nadie sabe lo que la hará regresar a tus brazos... ¡Sácale provecho!



Y no olvides descargar tu guía:
Como Recuperar a tu Pareja en 30
Días o Menos, te será de muchísima
ayuda en tu travesía hacia la
reconquista

[Descarga la guía GRATIS aquí »](#)

Alexander Love

Antes ~~\$27~~
Ahora **GRATIS!**
(Solo por tiempo limitado)