GUIONES



CÓMO HABLARLE A LA CHICA QUE TE GUSTA

Cynthia MARIA

Descargo:

Sabemos que hablar con mujeres y realmente aprender una comunicación efectiva puede ser difícil. Nos enfrentamos a emociones, miedo al rechazo, a que se rían de nosotros o simplemente a sentir que no sabemos qué decir o hacer.

Esta es exactamente la razón por la que armamos estos scripts. Es importante usar estos scripts a su discreción y no intentar perfeccionarlos. Solo úselo como una guía y utilícelos en las situaciones descritas. Estos guiones son desde básicos hasta avanzados y para cualquier hombre que se enfrente a cualquier situación. Acercarse y hablar con mujeres puede ser difícil a veces; tememos el rechazo, que se rían de nosotros o simplemente sentir que no sabemos qué decir. ¡Te tenemos cubierto con este producto!

Aquí encontrarás varias situaciones con las que lidiarás: soltero, noviazgo, en una relación o matrimonio. Absolutamente puede usar estos como pautas y ajustarlos para que se ajusten a cómo USTED lo diría. ¡Se trata de encontrar lo que funciona para ti! ¡Asegúrese de leer los descargos de responsabilidad en ciertos scripts antes de usarlos!

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Esquema del Guion:

1. Guiones de aproximación
Guiones de situación
Guiones de cafetería o bar

2. Guiones de primera cita
Contar una historia intrigante
Contar una historia divertida
Historia de construcción de personajes
Historia de logros
3. Guiones de mensajes de texto
Primer mensaje de texto después de que ella obtenga tu número
Guiones de apertura
Invítala a salir
Pidiéndole un mensaje con una "foto sexy"
Terminar una conversación a través de un mensaje de texto
4. Guiones de citas en línea:
Texto de apertura
Guiones de temas de conversación
Preguntándole nuestros guiones para una cita
5. Guiones de bromas y coqueteo:
Guiones de bromas
6. Guiones de conexión emocional:
Conexión con de lenguajes de amor
Conexión emocional/guiones de historias vulnerables
Expresar y alentar guiones de conexión emocional
7. Guiones de límite:
Guion para establecer límites
Guion inicial para el establecimiento de límites
8. Guiones de valor
Abordando tus valores

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

9. Guiones para probar a una mujer:
La prueba de la pestaña
Prueba de responsabilidad
Prueba de valor
10. Cuando te sientes atascado:
Declaraciones para hacer cuando te sientes atascado
11. Guiones de confrontación:
Cuando alguien está siendo crítico
Alguien está a la defensiva
Alguien es agresivo
Después de explotar (y probablemente sentirse culpable) Después de ser frío (y probablemente sentirse culpable)
Comunicar su necesidad de intimidad
Hablar de responsabilidad por los errores
Interés en una relación con una mujer.
Comunicar que no está interesado en alguien
Comunicar necesidades generales
Confirme que está escuchando

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Estas EXACTAMENTE donde necesitas estar:

Soy Cynthia Maria, tu experta en citas y relaciones. Desde 2018, he entrenado a más de 5.000 hombres de todo el mundo que tienen el mismo objetivo común de encontrar a la mujer de sus sueños, ¡y ahí es donde yo entro en juego!

¡Si eso es lo que está buscando, ha venido al lugar correcto para todas sus necesidades cuando se trata de salir y atraer mujeres!

He trabajado en miles de hombres alrededor del mundo ayudándoles a perfeccionar sus habilidades al atraer a mujeres y lograr conquistar a la mujer de sus sueños, entender cómo piensan las mujeres, sanar heridas del pasado, empoderamiento y desarrollo personal, a través de una estrategia individualizada a la necesidad del cliente.



DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones de Acercamiento

Acercarse a una mujer puede ser aterrador, especialmente si no sabemos qué decir o si esta persona está dispuesta a ser receptiva. Intente observar el lenguaje corporal y vea si la persona está relajada en su entorno y se ve amigable. En todos los enfoques, asegúrese de que la mujer LO VEA mientras camina hacia ella y haga contacto visual primero. No te acerques por detrás ya que esto hará que una mujer se asuste y levante la guardia. Haz contacto visual, sonríe, acércate

Situación:

Tú: “Oye, solo quería venir aquí y decirte... ¡tienes una energía increíble!”
Ella: “¡Ay! ¡Gracias!"
Tú: “De nada. Tengo que reunirme con un amigo en unos 5 minutos, pero tenía que decírtelo. Soy ____ por cierto.”
Ella: “Soy ____”.
Tú:: “Entonces, ¿Qué haces? ¿Eres un gurú de la meditación o algo así? ¿Qué pasa con la buena energía? O es un secreto y no me lo puedes decir...”
(Sonrisa. Juguetona)
Tú: “Esto es muy aleatorio, pero tenía que decírtelo (cumplido)__”
(Ej. de cumplidos: eres hermosa, tu energía es realmente cautivadora, eres deslumbrante”.)
Ella: “Gracias”
(Si dice gracias y se va... ¡genial! ¡Practicaste! Si dice gracias y se queda... ¡sigue adelante!”.
Tú: “Tengo que recoger a un amigo en unos 3 minutos, pero tenía que decírtelo”.
(Ahora asegúrese de indicar un compromiso de tiempo para que dé la apariencia de que tiene cosas que hacer y ella sabe que se va a ir).

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Tú: “Está bien, tengo una idea. ¿Por qué no te digo 1 cosa sobre mí y tú me dices 1 cosa sobre ti para romper el hielo, ya que sé que ambos solo tenemos un par de minutos?
sucede la conversación
* mira tú reloj después de que ella dice una cosa*
“Ah, espera. Tengo que ir a recoger a mi amigo. ¿Por qué no guardas mi número y podemos hacer más preguntas mientras tomamos una taza de café este fin de semana?
(Sonríe levemente, deja que el disfrute del momento llegue a tus ojos también, para que ella pueda ver que realmente estás disfrutando el momento con ella)
Descargo: ¡Asegúrate de que te envíe un mensaje de texto después de tomar tu número! Puedes decir algo como esto una vez que ponga tu número de teléfono en su teléfono. “Envíame un mensaje de texto para que pueda guardar tu número” Luego, pasarás a uno de los scripts de texto que ves aquí. Sugeriría el mencionado a medida que sigue el programa.

Guiones de cafeterías o bares.

Tú: “Está bien, es vergonzoso, pero he pedido exactamente lo mismo durante años aquí. Se supone que debo probar cosas nuevas, ¿qué pides aquí?
Ella: “No sé. Por lo general, tomo un café con leche de vainilla”.
Tú: “Hmm... No sé si pedir un café con leche, tal vez algo más... ¿Creerías menos de un chico si bebiera café con leche? Se honesta..."
(¡Diviértete y juega aquí! ¡Sonríe!)
Nota: para obtener más información sobre cómo acercarse, visite nuestro programa que lo ayudará a convertirse en un profesional para acercarse a las mujeres y enseñar a sus amigos.

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Guiones de primera cita. Puntos a seguir a la hora de contar historias:

Tonalidad y lenguaje corporal

Compartir paisaje

Compartir sonidos

Compartir estados de ánimo

Compartir conversaciones con otras personas.

El punto es que no quieres contar una historia lineal. Tienes que compartir los detalles en el medio. Esto le da a la otra persona una idea de cómo se ve realmente.

Ej: “Fui de excursión cuando fui a California”

“Senderismo, ¡oh, sí, me encanta el senderismo! La primera vez que fui de excursión fue en California, un par de amigos y yo viajamos para pasar un fin de semana en Napa Valley y luego decidimos extender nuestro viaje y recorrer la costa. ¡Fue una experiencia tan memorable estar allí con mis dos mejores amigos y otro hombre! ¡La vista en la cima de esa montaña! ¡Tan increíble! Déjame mostrarte una foto, la próxima vez quiero hacer un picnic en la cima de esa montaña.”

Contar una historia intrigante

Ejemplos de historias intrigantes:

Recuerda cuando describas o cuentes una historia tu tonalidad y lenguaje corporal serán MUY importantes. Asegúrate de cambiar tu tono para que vaya con lo que estás diciendo. Las cosas emocionantes serán con un tono más alto y las palabras más rápidas "por minuto", la tristeza o las oraciones impactantes se dirán lentamente y en un tono más bajo. Esta es una gran parte de la narración y de cautivar a alguien.

“Cuando crecí, fui testigo de algo asombroso (ingresar lo que presenció). Recuerdo haber pensado en ese momento que no iba a (ingresar emociones o pensamientos de lo que presenciaste aquí), pero luego me dije a mí mismo ("ingresar pensamiento de acción"), así que me aseguré de seguir adelante. t) alguna vez hacer esto (a alguien o a una base situacional) porque lo que aprendí de esta experiencia es (ingresar resultado positivo)”

Cynthia MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

“Una de las cosas más tontas y locas que me pasó fue (entrar en la historia) ... pausa. Sabes por qué esto es (tan tonto, la cosa más loca, o usar una pregunta basada en tu historia)”

Nota: El punto es que hagas que ella responda porque haces que se involucre contigo en la historia.

Responda ("Sí o No") Dependiendo de lo que ella responda.

Nota: Aquí puedes decir algo divertido que te haya sucedido y luego continúa compartiendo una risa o llévala a través de la experiencia contigo.

Este es mi ejemplo:

“Hace un tiempo estaba manejando en un puente y solo tenía dos carriles. Mucho tráfico y tan pronto como estoy a punto de cruzar el puente, mi auto hace tic tac tic tac.... ¡Y se detiene! (la chica podría decir ¡oh, no!) ¡Sí, adivina qué pasó!

¡Ella adivina y tú dices me quedé sin gasolina! Entonces, tuve que empujar mi auto y pedir ayuda para cruzar el puente con tanta gente tocando la bocina porque solo había dos carriles y la parte más vergonzosa fue que mi auto no se descompuso. ¡Fue solo el hecho de que no puse gasolina!

Este tipo de historia abre conversaciones para el juego y, de hecho, aclara la situación. Su objetivo con estas historias es tratar de involucrarla en su historia

y compartir más que solo la historia. Compártalo de la manera descrita en los puntos de la historia anteriores.

“Una de mis citas favoritas es (ingrese la cita favorita) porque realmente te pone (a pensar, me hizo cambiar mi perspectiva, etc.) así que todos los días o cuando tengo días difíciles, pienso en esa cita porque aprendí mucho de ella. cito y lo convertí en parte de mi lema de vida”. Pausa...

Nota: ella reaccionará a esto. Ya sea hablando de por qué esta es tu cita favorita o compartiendo su cita favorita. Esta es una gran manera de continuar

la conversación.

“¿Sabías que (ingresa un hecho divertido) ...”

Nota: Aquí es donde logras que ella interactúe contigo. Cuéntale el hecho divertido y luego mira si se ríe o tiene una opinión.

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

"¿Sabías que los humanos son solo una de los 8,7 millones de especies estimadas en la Tierra? ¿Qué piensas de eso?

Nota: ¡esto es genial! ¡Puedes entrar en una conexión profunda con esto de inmediato!

Contar una historia divertida:

Las historias divertidas solo están destinadas a aligerar el estado de ánimo y hacer que los dos se sientan cómodos el uno con el otro en la cita o el personaje del espectáculo. Una mujer ama a un hombre que no se toma a sí mismo demasiado en serio.
? Ella responderá
"sí"
"¿Quieres saber un momento bastante vergonzoso sobre mí
"Entonces, yo (ingrese el momento) y (describa el lugar y todos los detalles) y yo estaba (describa las emociones) y estaba sintiendo (ingrese sus sentimientos) y de repente (ingrese el momento vergonzoso y puede hacer una broma aquí o llámese y diviértase con eso.)" Ejemplo: *"Entonces, fui a dar un discurso en el Hyatt aquí en el centro. ¡La energía de la habitación es una locura! ¡La gente está animando y riendo y yo estaba tan emocionada de estar allí! La sala debe haber estado llena de unas 1.000 personas. yo estaba un poco nervioso, pero una vez que subí al escenario, ¡algo se apoderó de mí! Lo logré y luego una de las personas que realmente admiro se me acercó (ingresar persona). Me dijo "gran discurso hombre". Yo estaba como gracias y muy confiado por dentro y luego dice "¡También quería que supieras que tu etiqueta todavía está en tu camisa!"*
¡DIOS MÍO!
Si eso no me humilló, no sé qué más lo hizo. ¡Entonces comencé a pensar en cuántas otras personas vieron esto en el escenario!" "Un día estaba (ingresar al lugar) pensando que nadie podía oírme, así que comencé a practicar mi silbido. Realmente me estaba metiendo en eso cuando (ingresar persona) dependiendo del lugar (ej. Compañero de trabajo si era en el trabajo) asomó la cabeza (lugar) y dijo: "sabes, ¡siempre deseaba poder silbar también!

Nota: esta es excelente porque posiblemente puedas hacer que ella silbe y, de manera subconsciente, puedes llamar la atención sobre los labios del otro. *"Sabes que, vengo de una familia de bromistas. Pueden ser un poco exagerados, pero hay una parte de mí que realmente ama eso.*

Siempre tratamos de entendernos y superarnos. Todo comenzó en donde vamos con mi hermana siempre que vamos a comer juntos, necesitaban un nombre, y ella comenzó a inscribirme para entregas a domicilio con el nombre de Earl. Se nos ha ido de las manos, a veces la gente ni siquiera sabe nuestros nombres reales... Hace unos meses, mi hermana y yo volamos para visitar a nuestros padres y nos bajamos del avión y mientras bajábamos a buscar nuestro equipaje... nuestros padres estaban parados allí, en batas de baño y pantuflas con dos carteles grandes que decían "¡Bienvenidos a casa, Bertha y Earl!"
¡Dios mío! Estaba mortificado... intentamos fingir que no los conocíamos, pero nos atraparon y todos lo sabían. La gente comenzó a sacar sus teléfonos y grabarlo.
Nunca viviremos eso de nuevo. Mis vecinos todavía me llaman Earl hasta el día de hoy y pienso en nuestros padres haciendo la mejor broma de todas".

Descargo: asegúrese de que el momento vergonzoso no sea algo que pueda avergonzarlo todavía. O bien, asegúrese de que el momento vergonzoso no exponga un mal carácter.
Ejemplo:: Sacudí a esta mujer, me escapé de la policía, estaba bebiendo y me subí a mi auto.

Historia de construcción de personajes

Estas historias están destinadas a ser contadas para que ella pueda saber qué tipo de persona eres y qué te hace tan especial.
"Uno de los momentos más impactantes de mi vida fue (ingrese el momento y cuente la historia) Me enseñó (ingrese las fortalezas que ha reconocido dentro de usted de esta situación) y debido a esto (ingrese cuáles fueron las recompensas. ¿Qué construyó? ¿Qué cambiaste?) Ahora, esto es algo que uso como mi lema en la vida (o con lo que ayudo a la gente)" Hubo un momento en mi vida donde reconocí (algo sobre el crecimiento) porque la forma (lo manejé o fue manejado) me enseñó (ingresar resultado positivo) y ahora (lo reconozco en las personas o comparto un resultado de esto)"

Aquí está mi ejemplo:

"Uno de los momentos más impactantes de mi vida fue cuando a mi abuela le amputaron ambas piernas y tuve que cuidarla. Esto me enseñó mucho sobre la familia y también reconocí que, como humanos, si nos unimos para ayudarnos unos a otros,

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

somos muy poderosos y la felicidad se puede encontrar en algunos de los momentos más oscuros cuando ves la salida.

Mi abuela pasó de 2 meses de depresión, a 7 años de vivir y ser feliz y hacer amigos, pintarse las uñas y divertirse y por eso me veo tan diferente porque este momento de la vida me enseñó a animar a los demás, que hay alegría en tiempos oscuros, y que si tienes el apoyo adecuado puedes conquistar cualquier cosa. Ahora, esta mentalidad es algo que ha sido parte de mí desde entonces y mi abuela siempre tiene un lugar especial en mi corazón".

(Esa última línea también ayuda porque las mujeres aman a un hombre que habla amablemente sobre las mujeres que lo ayudaron en su vida)

Descargo: En las primeras citas, el momento no debería ser sobre relaciones pasadas. Historias de Logros:

La historia de logros es donde mostramos nuestra credibilidad o logros. Esto no proviene de un lugar de prueba, sino más bien de un lugar de demostración para que pueda ver cómo responde y si tiene alguna historia de reputación. Muchos chicos lograron tanto en su vida y no lo ven como logros porque honestamente podemos ser nuestros peores críticos. En mis sesiones grupales y en mis sesiones de entrenamiento, 9 de 10 veces, cuando un hombre me habla, ¡puedo encontrar tantas historias de prestigios, aún cuando creen que no tienen ninguna!

Logros: Estar en la Marina (Ejército, etc.), tocar la guitarra, vivir fuera del país durante 3 meses, saber diferentes idiomas, universidad, emprendimiento, cuidar a un padre, escribir libros, fotografía, piano, cinturón negro (cinturón marrón algún tipo de cinturón jeje), quedarse en casa los días de semana y tener una rutina, tener grandes amigos y conocer gente en distintos lugares, una gran familia, jornada física.

Cuando cuentas estas historias, hay 5 cosas en las que quieres acertar:

1. Por qué te encanta
2. Cómo te ha afectado y por qué
3. La sensación de algo o esta cosa
4. Por qué te inspira o qué te enseñó
5. ¡Comparte tu alegría por ello!

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Ejemplo: “Cuando era niño, siempre soñaba con conocer París porque parecía algo fuera de este mundo en todas las revistas y postales. Las colgaba en mi pared cuando era niño. Nunca pensé que podría ir, ya que fui criada por una madre soltera y el dinero no siempre estuvo disponible para nosotros.
Entonces, a medida que crecía, comencé a tomar pequeños trabajos y abrí una cuenta de ahorros para ahorrar para mi viaje algún día. Luego, a medida que fui creciendo, abrí mi propio negocio y mi negocio me inspira todos los días y en parte por mi sueño de ir a París. Los ingresos comenzaron a mejorar y un cliente se acercó y me pidió un día de la nada que fuera a vivir a París durante 3 meses con todos los gastos pagados si lo ayudaba con este trabajo. ¡Estaba extasiado! Entonces, viví en París durante 3 meses y ahora esa historia me recuerda a trabajar por tus sueños y metas y de alguna manera llegarán a ti. ¡Vivo de esto todos los días!

Guiones de mensajes de textos

¡Las mujeres QUIEREN que un hombre les envíe un mensaje de texto! Si te han dicho que esperes hasta que ella envíe un mensaje de texto, entonces quiero que entiendas que eso es una mentira. Nunca ganarás a una chica simplemente esperando. Si lo hace, corre el riesgo de caer fácilmente en la zona de amigos. Además, ¡nunca ganarás a una chica enviando demasiados mensajes de texto! :-) Encuentra un término medio.
Tus textos deben significar negocios. Sea decisivo, sea respetuoso, envíe mensajes de texto en momentos razonables, sea seguro de sí mismo, continúe creando bromas y diversión ligera a través de su texto. Limítelos y no siempre sobre el texto. Tu objetivo NO es inundarla con mensajes de texto. Si quieres saber más sobre la mensajería de texto.
Obtenga el Manual Como Ligar por mensajes de texto con una mujer.

Primer mensaje de texto después de que ella obtenga tu número

Por lo general, cuando le das tu número a una chica, solo haces que te llame en ese momento y guardan los nombres de los demás en sus teléfonos ahí mismo. Aquí hay un texto de apertura después de que se reúnan.

“Oye [su nombre], soy [tu nombre]... guarda este número... es el más importante que obtendrás.”

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Nota: Este es el que mencioné para usar después de que ella obtenga tu número y digas "envíame un mensaje de texto para que pueda guardar tu número". Una vez que lo hace. Envíale un mensaje de texto con esto.

“Oye [su nombre], este es el tipo que tuvo el coraje suficiente para acercarse a ti. ☺ Ahora tengo aún más coraje para enviarte el primer texto jaja, ¿cómo estás hoy?”
“Hola [su nombre], fue un placer conocerte [ingrese la fecha]”.
"Hola [su nombre], este es el número más importante que guardará para todo el [ingrese el año]". jajaja
“Recuerdas a ese gran tipo que conociste el/en [ingrese la fecha o el lugar] ¡él está justo aquí! :-) ¿Cómo estás?"
“Hola, [ingresar nombre], todavía pensando en {ingresar tema, situación o historia] me hizo reír a carcajadas pensando en esto hoy. ¿Cómo está tu día?"
Nota: solo puede usar esto si algo sobre su interacción les llamó la atención a usted y a ella. Tal vez fue el hecho de que ella derramó café en la mesa cuando ustedes estaban hablando.

Guiones de apertura

Tú: “Quisiera invitarte a salir, pero pensé que debería comenzar con un mensaje de texto. ☺”
Tú: “Toda espera de 3 días para enviar un mensaje de texto está sobrevalorada, así que te estoy enviando un mensaje de texto ahora. ¿Cómo está tu día? (guiño ☺)
Tú: Es el hombre guapo que conociste en (ingresar lugar) ¿cómo estás? Tu: ¡Rocko! ¡Regresa aquí! ¡Le encanta acercarse a mujeres guapas! ¡Jajaja! ¿Cómo estás?" (esto es MUY creativo ¡Es cursi, pero es tan creativo que funciona!)
Tú: Oye, (nombre) fue un placer conocerte (ingresa el día) soy (ingresa tu nombre)
Tú: Hola (ingresa el nombre) fue genial conocerte. ¿Cómo está tu día?
Tú: "Hola, (ingresa el nombre) ¡este es el mejor número que has guardado en tu teléfono en mucho tiempo! Es [tu nombre]

Invitarla a salir

Tú: “¿Quieres tener esta conversación en persona?
”

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Nota: Esta es una forma de evaluar si está lista para salir en una cita.
Tú: “Hola (ingrese el nombre) vamos a reunirnos para tomar un/a (bebida, café, almuerzo, cena) esta semana. ¿Cuándo estas libre?"
“¿Mañana libre después del trabajo? Es posible que tenga una pequeña idea bajo la manga que estoy seguro de que lo disfrutarás”.
Nota: En estos textos, es posible que ella no esté libre, pero te dirá cuándo lo está si no.
Especialmente si ella está muy interesada. Esto suele ser después de 2 o 3 citas y ambos notan una atracción mutua).
“Hablaste mucho sobre _____, así que intentémoslo esta semana. Estoy libre el ___ a las ___. ¿Estás disponible?
"Sé honesta, ¿Cuánto tiempo has estado esperando un mensaje de texto mío?"
"¿Ya me echas de menos? ¡Oh espera! ¡Cómo podrías, todavía no hemos tenido una cita! ¿Qué tal si intentamos (ingresar actividad) cuando estés libre?
Descargo: Esto solo debe enviarse si ocurrió algún tipo de beso y seducción en la cita o a través de mensajes.
Tú: “¿Quieres saber un secreto?”
Entonces simplemente aligerarlo con algo lindo como "Estaba pensando en una chica llamada (ingresa su nombre e inserta un emoji de guiño)".
Descargo: esto no enciende demasiada atracción si siempre estás disponible y estás enviando esto tratando de conseguir una chica. Esto es cuando la atracción ya es alta.
Tú: “Pensando en nuestro beso. No puedo esperar para sorprenderte aún más la próxima vez. ¡Qué tengas un lindo día!"
Descargo: ahora, deja que te envíe un mensaje de texto después de uno de estos. Ella debe iniciar más tarde ese día o al día siguiente.
Tú: "¿Nos escapamos?"

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Deja que ella responda. (Dónde, qué, cómo, qué quieres decir, eh)
“¡Para un poco de café!” (insertar emoji de guiño)
Tú: “Se dice en la calle que alguien tuvo una gran cita anoche”
Finaliza la conversación para mantener el control de este tipo de texto. Confía en mí, ella te enviará un mensaje de texto más tarde esa noche cuando no tenga noticias tuyas. El punto es que una vez que envíe estos mensajes de texto, minimice la conversación posterior. Ejemplo: ella responde que sí, la palabra en la calle es correcta. Entonces responderías... feliz de escuchar. Te deseo un gran día y contáctame o envíame un mensaje de texto o llámame más tarde.
Pidiendo una “foto sexy:
(texto de seguimiento y texto de fecha)
Descargo: La imagen sexy SOLO se debe pedir cuando han tenido citas, ella está correspondiendo, mostrándote que está disponible para ti y que le gustas. Ya ha ocurrido algún tipo de atracción física e intimidad. Se ha abierto contigo y se siente cómoda coqueteando, besando o tal vez incluso hablando un poco sucio aquí y allá. (Simplemente no exageres)
Tú: “Envíame una foto para que pueda enviarle a Santa mi lista de deseos”.
Tú: “Acabo de ver esa foto que subiste a Instagram. Mi teléfono se sobrecalentó. ;-)”
Tú: "¡Me subí a este avión sin Wi-Fi y me encantaría ver algo más!"
Tú: “Pensando en una foto que podría calentar mi teléfono”.
Tú: “¿Quieres una foto sexy?” (envía una foto tuya tonta pero hermosa)
Luego tú dices...
"Tu turno"
Nota: lo que sucede aquí es que comienza a abrir la puerta para que ambos envíen fotos y esto podría terminar sucediendo después de un tiempo.

Poner fin a la conversación para que puedas concentrarte en tu vida y darle su espacio:

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Terminar la conversación cuando hayan intercambiado un par de mensajes la mantendrá curiosa y emocionada de ver aparecer tu nombre cuando reciba un mensaje tuyo. También hará que se sienta lo suficientemente intrigada como para comunicarse contigo. Puedes decir algo como esto.

“Bueno, tengo que trabajar y concentrarme, ¡Tengo un largo día! Disfruta tu día hoy y envíame un mensaje de texto o llámame más tarde”.
“Bueno, tengo que volver a lo que estaba haciendo porque puedo distraerme fácilmente contigo. :-) Disfruta tu día. ¿Hablamos luego?"
Nota: Me gusta este porque muestra interés, pero también pone la pelota en su cancha para comunicarse contigo más tarde porque tiene que confirmar con la pregunta.
"¡Qué tengas un lindo día! Te hablaré pronto."
“Tengo un par de reuniones [o ingrese la tarea] hoy. Charlemos más tarde. :-) “
“¡Me alegro de que estés genial! Hablamos pronto."
“Muy bien, que tengas un gran día. Voy a (entrar en la misión), ¿por qué no me llamas más tarde esta noche cuando termines tu día?
Nota: Esto le da la opción de llamarla y probar su interés. A veces, esto puede o no ser efectivo, es un momento que dirá el trato. Si ella no le envía un mensaje después de dos días, puede hacer un seguimiento.

Textos de apertura:
Tú: “¡Ay no! ¡Benji vuelve aquí! Lo siento mucho, le encanta correr hacia chicas hermosas ;)”
Tú: “Está bien... Estoy tratando de resolver una apuesta. Soy del futuro, estamos casados y tenemos 2 hijos, pero estamos discutiendo sobre cuándo fue realmente nuestra primera cita. La cafetería está cerca, la cita cara a cara mañana cuenta como la primera. ¿Qué opinas?"

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Tú: “¡Veo que tienes [perro] algo bueno que los perros me aman!”
Tú: “Solo soy un chico que te envía un mensaje diciendo que tus padres van a amar. :-) ¿Cómo estás? Soy [ingresar nombre]”
Tú: “No te preocupes, les diremos a nuestros futuros amigos y familiares que nos conocimos en una boda. Hola, soy [ingresar nombre]”
Tú: “Solo tienes tres cosas que podrías comer por el resto de tu vida.
¿Cuáles serían? :-)
Nota: Además, simplifique con “¡Hola! ¡Encantado de conocerte virtualmente!” también es genial! Mantenlo simple :) Ya emparejaste, ella ya está interesada.

Guiones de temas de conversación:

*Recuerde, las conversaciones en línea deben ser sobre encontrar puntos en común y conexión y, después de unos días, tener una cita.

Tú: “¡Oye! Es un placer conocerte virtualmente. ¿Cómo va tu día hasta ahora?"
Ella: “¡Hola! ¡Muy bien! ¿Tú que tal?"
Tú: “¡Qué bien! ¿Qué hace que tu día sea tan genial? El mío va muy bien, a punto de pasar el rato con unos amigos e ir a un concierto”.
Ella: “¡Divertido! Hm... Bueno, tengo que ir de compras hoy y almorzar con un amigo.
Tú: “Qué bueno que ya compraste un atuendo para nuestra primera cita ;)”
Ella: “¡¡Jaja!! ¡Si tienes suerte lo verás! Entonces, ¿a qué concierto vas a ir?
Los temas incluyen pasiones, pasatiempos, familia, propósito, trabajo, tiempo libre, amigos, vivir en el área, cosas favoritas, su día, viajes, etc.
Debe recordar que las conversaciones no se tratan siempre de hacer preguntas, sino más bien de dejar que la conversación fluya. Puede hacer preguntas mientras está en el tema, pero cambiar a un nuevo tema cada vez que hace preguntas puede ser repetitivo y aburrido.

Guiones para invitarla a salir:

“Realmente disfruto hablar contigo. ¿Te interesaría reunirnos para tomar una copa en algún momento de esta semana? "Obviamente, si aún no

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

estás lista para reunirnos, también estoy feliz de seguir enviando mensajes".

"¿Qué tal si tenemos esta conversación en persona?"
"¿Eres del tipo de mujer que toma café o almuerza?"
"¿Qué tal si hablamos de esto sobre [ingresar café, vino, una bebida]?" "¿Me encantaría sacar su número de esta aplicación para que podamos hablar y programar una cita para conocernos?"
"Está bien si necesitas más tiempo, pero disfruté hablar contigo y me gustaría salir contigo".

Guiones de bromas y coqueteo:

Nota: Las bromas deben hacerse con tonalidad y sonrisas.
“Mostraría totalmente mis movimientos de baile en este momento, pero no te voy a dar ese lujo porque una vez que los veas, te enamorarás de mí.”
“Te coquetearía totalmente en este momento, pero podría poner celoso a este cantinero, así que esperaré hasta más tarde”.
“Mira, normalmente no doy mi número a extraños, pero estoy recibiendo una muy buena vibra de ti. ¡Así que estoy rompiendo todas las reglas hoy!
"Veo que me estás mirando... ¡ojo aquí!"
(señala tus ojos, sonríe y sé juguetón)
“¿Puedes por favor dejar de coquetear conmigo? Recién ahora se está volviendo muy obvio.”
“Bueno, ya que sigues preguntando, ¡sí! Obtendrás esa segunda cita”.
(Esto realmente puede ser inesperado o cuando hablas de una ubicación específica que a ambos les gusta)

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

“Seré el tipo que pregunta por qué siempre traes un bolso grande y también seré el tipo que te pide que pongas mis llaves y mi billetera en él”

“Te gusta mi camisa. Está hecho de material de novio.”

"Ten cuidado. Mamá me ama”

"Vaya, escucha, veo que te gusto, pero tomemos las cosas con calma, ya que me gusta conocerte primero".
Descargo: es importante usarlos en el momento adecuado y cuando la energía está ahí y ambos han estado jugando.

Guiones de conexión emocional:

¡Conectar emocionalmente con tu pareja es descomunal! Queremos sentir que podemos hablar con nuestra pareja y sentirnos seguros para abrirnos, y también queremos asegurarnos de que nuestra pareja sienta lo mismo. Hay una diferencia entre largar emociones y deshacerse de nuestras emociones versus conectarse emocionalmente y compartir una vulnerabilidad
Conectando con los lenguajes del amor:

“Uno de mis grandes lenguajes de amor es _____. Me encanta cuando escucho/veo _____ de la mujer con la que estoy saliendo. De hecho, es algo que me atrae mucho.

Conexión emocional en un

valor Ejemplo en una cita:

Tú: “¿Qué fue algo que te hizo sonreír hoy?”
Ella: “¡Ay! Hmm... bueno, hoy hablé con mi mamá y ¡esta pintura que ordené finalmente llegó! ¿Tú que tal?"
Tú: “¡Ay, guau! Eso es increíble. El año pasado me di cuenta de lo importante que es la familia para mí y pude hablar con mi hermano por primera vez en años. Realmente me alegró el día”

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Tú: "Tienes una gran vibra sobre ti".
Chica: "¿De verdad por qué o qué es?"
Tú: “Tienes mucha empatía y compasión. Puedo verlo y no es algo de lo que sea testigo a menudo. Es muy atractivo e importante para mí.

A ver si puedes quedarte aquí con ella y hablar de la familia. No intente pasar a la siguiente pregunta. Quédate aquí “Sí, me encanta ese libro [ingresar el libro], es increíble cómo [ingresar la razón que es profunda sobre este libro] y una vez que reconoces esto, todo cambia.

Compartir y conectar o historia vulnerable:
Este es el poder de emocionar. Puedes quedarte aquí un rato para que se abra y se sienta conectada. Entonces también querrás mostrar humor y equilibrar estas conversaciones. No solo te quedes aquí toda la cita a menos que ella realmente esté profundizando en las conversaciones, ya que es posible que también te sientas cómodo con esto. Así es como nos conectamos.
“Sabes que solía ser tan tímido para salir solo que hice un experimento y me probé y logré salir solo dos veces al mes. Aprendí mucho sobre mí y de hecho conocí mucha gente increíble”.
“Mi (ingresar evento ej. divorcio de madre y padre) fue duro para mí mientras crecía. Tuve que descubrir (ingresar cosas descubiertas) pero ahora los veo como (imagen positiva) y sé que, si eso nunca hubiera sucedido, nunca habría sido lo suficientemente consciente como para (ingresar objetivos, mentalidad o creencia)”
“Estar en el (ej. Ejército) me enseñó mucho sobre (ej. hermandad). Tengo muchas amistades sólidas con chicos. Aprendemos mucho unos de otros y nos mantenemos en contacto a menudo. Definitivamente son personas a las que admiro y quieren verme feliz y con una gran mujer”.
“Una de las mejores cosas que he aprendido de [ingresar niño] es [ingresar lo que aprendiste]”.
Nota: Esto abre muchas posibilidades para que hables de cosas.

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

“Me encanta simplemente relajarme con [meditación, caminar, etc.], realmente me da una sensación de paz y siento [ingrese lo que ha hecho por usted]”.

“Soy muy protector con mi hermana pequeña porque [la razón] y quiero lo mejor para ella. Ella es una gran mujer”.
“He tenido una vida bastante dura pero no cambiaría eso por nada porque [ingresa por qué lo que has recibido de esto].
Nota: Me gusta esta porque no mencionas que es una gran mujer. De alguna manera la pone en el espacio mental lentamente para ser una gran mujer. Si no lo es, ya lo sabes.

Expresar y fomentar la conexión emocional:

Cuando ella comparte algo emocional contigo...

Ejemplo:

Ella: “Realmente quiero tener éxito en mi carrera”.
Tú: “Eso es genial. ¿Qué te detiene?
Ella: “Creo que solo estoy asustada. Siento que no soy lo suficientemente buena”.
Tú: “No puedo esperar a que veas lo suficientemente buena que realmente eres. Gracias por compartir eso conmigo, por cierto. Abrirse y ser vulnerable muestra mucha fuerza y me hace sentir muy bien saber que puedes abrirte a mí de esa manera”.

"¿Cuéntame sobre algo que no adivinaría sobre ti?"
(esto es bueno para abrir una historia y evaluar si profundiza rápidamente. Aquí puedes contar mucho sobre una mujer) Después de esto, debes compartir una historia de fondo.
“¿Cuál ha sido una de tus mejores lecciones?”
“¿Cuál es tu definición de grandeza?
Nota: Estas son preguntas, pero esto también le da la oportunidad de compartir.

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Esté preparado para conocer sus respuestas a sus propias preguntas.

Si ustedes se conectan por fe. Quédate aquí y habla de ello un rato. Estos son los pasos para conectarse en una historia emocional
1- Tu trabajo no es juzgar
2- No estás allí para arreglar, sino más bien para su perspectiva.
3- Reconoce algo y luego comparte una historia similar.
¿Cómo te afectó esto?
¿Qué aprendiste?
¿Qué es lo que amas de esta experiencia, incluso si no fue la mejor?
¿Por qué elegiste esto?
¿Cómo puede estar relacionado con ambos?
Descargo: No todo el mundo estará abierto a volverse demasiado personal o profundo desde el principio. Juzga sus reacciones, expresiones faciales, tonalidad y cómo progresa en la conversación.

Guiones de límite

Los límites son la base de toda relación saludable. ¡Necesitamos límites! El primer paso es identificar cuáles son tus límites y lo que permites en tu vida, y lo que no puedes permitir en tu vida. Los límites no controlan a las personas, son para tu propia salud mental y seguridad.

Ejemplos de límites:

- No tolero la falta de respeto.
- No permito abusos en mi vida de ningún tipo; ni abuso mental, físico, verbal o emocional.
- No puedo estar con alguien que no está emocionalmente disponible.

Cómo establecer un límite cuando no se siente respetado o se cruzó un límite:

“Entiendo que puedes sentirte ____ (ingresa emoción. Ejemplo: frustrado) pero cuando _____ (ingresa ejemplo) fui ____ (p. ej., interrumpido, socavado, gritado, etc.) Es muy importante entender que esto va en contra de mi sistema de valores cual es _____. Vivo por esto y te respetaría si no haces esto como no te lo haría a ti. Esto es algo que no puedo tolerar y no toleraré seguir adelante así. No espero que seas perfecto,

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

pero al menos trata de entender que esto realmente significaría mucho, así como no volver a hacerlo. También estoy abierto a hablar sobre esto si quisieras decirme por qué hiciste esto".

"Oye. No tolero (límites que se cruzaron, es decir, falta de respeto, ser desdeñoso, abuso) de ningún tipo en mi vida. Tú y yo no nos vamos a hablar/tratar de esa manera. Si algo está pasando o te molesta, puedes comunicarlo y trabajaremos en ello. Pero no aceptaré ser tratado de esa manera, y te respetaré de la misma manera".
Cómo establecer un límite por adelantado para comunicar algo importante para usted:
"Me encanta cuando hablamos y nos enviamos mensajes de texto. Sin embargo, tengo que dejar mi teléfono en el trabajo. Entonces, mientras estoy en el trabajo, no podré devolverte el mensaje, pero podré hacerlo tan pronto como esté fuera. Me gusta concentrarme en las cosas que tengo delante para no ser irrespetuoso y grosero en el trabajo o lo que sea que necesite mi atención."

"Sé que estás confundido acerca de lo que quieres y sé que todavía estás superando la relación pasada. También sé que sé lo que quiero y quiero a alguien que esté listo como yo. Creo que es mejor para nosotros ir por caminos separados y cuando sientas que estás en un espacio para aparecer y ver si tenemos potencial, siéntete libre de comunicarte".

Guiones de valor:

Ella está siendo reservada:

"La forma en que leo tus acciones es que hay algo que no se dijo o no se compartió. No estoy seguro de que te des cuenta de si lo estás haciendo, pero me gustaría que seas honesto y me digas qué está pasando". La transparencia es importante para mí, porque si no la tenemos, genera desconfianza. Esto también es una gran inseguridad para los dos.

. Puedes agregar dependiendo de la respuesta...
Podemos trabajar juntos para ser más abiertos en nuestra relación para que no dejemos que esto siga sucediendo".

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Confianza:

"El respeto y la lealtad son muy importantes para mí y cuando me di cuenta de que estabas coqueteando en [añadir evento], me desanimé. Sé que algunos hombres están de acuerdo con esto, pero yo no soy ese tipo de hombre". "No quiero ese tipo de relación. Casi sentí que estabas de acuerdo con faltarme el respeto cuando sé que no eres quien eres".

Guiones para probar a una mujer:

Para ser claros aquí, muchachos, la prueba no significa menospreciar a una mujer o ser grosero o malo. La prueba es una forma de hacer que ella tenga calidad para ti y ver si puede pasar una pequeña prueba que tú le das para ver si ustedes pueden ser una buena pareja.

RECUERDA: quieres sonreír y seguir probando la luz. Eres un poco serio al principio sigues siendo juguetón, pero lo principal es que quieres que las pruebas sean divertidas, pero también informativas para ti. La prueba es algo que hacen ambos sexos para ver si la otra persona es auténtica, quién dice ser y si también es alguien que podría ser una buena opción para ellos y alguien emocionalmente estable. Esto es algo que se usa porque hay ciertas cosas que quizás no puedas preguntar y la razón principal es que simplemente: las acciones hablan más que las palabras.
¡Esto no es algo malo en absoluto! Es muy humano. También querrás asegurarte de que las cosas sobre las que la estás probando (como, por ejemplo, si la estás probando para ver si es el tipo de chica que es una caza fortunas o alguien que también contribuiría a una relación) Querrás asegurarte de que te has SANADO de cualquier problema pasado que haya tenido que ver con esto porque de lo contrario, la prueba resultará ácida y pasivo-agresivo y puede alejarla. Así que asegúrate de que vienes de un lugar en el que solo buscas información con curiosidad mientras te diviertes y disfrutas de un momento CON tu pareja o tu cita.

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Nota: No comiences a usar ninguna prueba hasta después de la 3.ª cita, ya que demasiado pronto puede apagarla y estas son para después, cuando las citas comienzan a profundizarse. Estos solo se usan para mujeres con las que potencialmente podrías verte.

La prueba de la pestaña:

Nota: Esto es discrecional. Creo que siempre puedes pagar por la mujer en tus citas porque esto demuestra que tu intención es perseguirla. Pero, algunas mujeres sí quieren pagar. Simplemente no en las citas. Además, esto no es un factor decisivo a menos que ella siempre esté pidiendo dinero y tú siempre la saques y nunca llegues a ninguna parte.

Déjala que pruebe y pague. Alrededor de la tercera o cuarta cita, debería ofrecerse a pagar algo. O toma la cuenta o puede estar pagando las bebidas. Depende de ti si le permites o si quieres seguir pagando, o si la dejas pagar las bebidas o la cena en otro momento. Al sentarse cuando llega la cuenta o simplemente darse cuenta alrededor de la tercera cita si ella se ofrece a pagar por algo, está viendo si ella también quiere invertir en algo con usted.
Si la está probando para ver si se ofrece a pagar por algo, asegúrese de elegir un lugar que sea accesible. Si ya compró bebidas o ya pagó algo, entonces eso contaría y pasaría esta prueba.

Prueba de responsabilidad:

Pruebas de Lista vs No Lista:

Tú: “Oh, un amigo me envió un mensaje de texto hoy. Acaba de enterarse de que lo engañaron. ¡Guau! Ni siquiera estoy seguro de qué decirle. Me siento tan mal. La chica simplemente lo engañó y realmente lo jodió. No estoy seguro de cómo escribirle de vuelta. ¿Qué dirías?"

Ella: “¡Wow! Eso es horrible. Sí, me han engañado antes, apesta. Solo le diría que se merece algo mejor y que se cure de esto y que se asegure de elegir personas que merezcan su amor en el futuro”.

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

(Esta respuesta indica que tiene empatía y que ha pasado por eso, pero que también ha trabajado en sí misma).
O:
Ella: “Vaya, eso apesta. Bueno, ¿qué hizo para merecerlo? No sé qué le diría.
Quiero decir, ¿él estaba jugando con ella primero? Esta respuesta indica que incluso si ella valora la familia, la lealtad, etc., es posible que no se cure de su propio pasado lo suficiente como para estar emocionalmente disponible. O al menos esto es un desencadenante y su reacción es de su propio pasado. Algo para marcar y prestar atención.

La prueba del valor:

Aquí es cuando puedes probar a una mujer en sus valores y ver cómo responde en ese momento. Nuevamente, recuerde que estos son para recopilar información, pero también para divertirse y disfrutar el momento. Así que asegúrese de estar sonriendo también.

Haz una observación a tu alrededor:
“Ese hombre está en una cita con la mujer y está constantemente en su teléfono y mirando a otras mujeres. No lo veo como respetuoso. ¿Te diste cuenta de eso?
La familia es realmente importante para mí porque [ingrese la razón]. ¿Y para ti?

Guiones para cuando te sientas estancado:

Puede haber todo tipo de razones por las que necesitamos enviar un mensaje de texto a una mujer, pero de repente, ¡no sabemos qué decir o cómo decirlo! Ya sea que acabas de pelear, sientes que no te estás conectando como lo necesitas, o alguien cruzó un límite, o incluso si estás nervioso y sigues pensando en eso, ¡te tenemos cubierto!

No enseñamos a hablar por nosotros mismos en la escuela, aunque sería bueno que nos enseñaran a establecer y crear límites saludables, por suerte

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

nunca es demasiado tarde y puedes practicar usando tu voz (con respeto por ti mismo y por otros) ahora y aprende a hacerlo sin importar la edad que tengas o incluso si nunca lo has hecho antes.

Estos guiones te ayudarán a identificar cómo te sientes y cómo comunicarte con tu pareja. Con suerte, puede hacer una pausa cuando se sienta enojado y agitado primero y usar algunos de los guiones a continuación, pero si no, y terminan discutiendo un poco más de lo que pretendían.
Con muchos de estos, puede tomarlos y convertirlos en sus propias palabras. Sólo asegúrese de ser claro y conciso. Y la regla general más importante para recordar, muchachos, hablen con respeto. Incluso si la otra persona no lo es, le enseñamos a la gente cómo tratarnos por cómo nos tratamos a nosotros mismos y cómo los tratamos a ellos también.

Guiones para cuando estás nervioso:

“¡Me haces sentir (entrar nerviosismo) solo tengo que decir eso! Ahora, creo que puedo seguir adelante. jajaja” - Es importante que te rías de esto cuando lo hagas”.
“Entonces, dime algo sobre ti que nunca adivinaría.”
“Háblame de un talento que tengas que yo no adivinaría”.
“Mira (elige algo en la habitación) ¿qué piensas sobre eso?”

Cuando está de mal humor o no está emocionalmente disponible para alguien en ese momento:

“(Nombre), te prometo que esto no tiene nada que ver contigo, pero no me siento al 100% en este momento. Tuve un (ingresar evento ej. día bastante difícil) y ahora mismo me estoy quedando sin humor. Estoy feliz de conectarme cuando cargue mis energías y me sienta más equilibrado. Voy a usar este tiempo para volver a mí. No estoy del mejor humor y definitivamente no quiero que te desborde. Cuando me sienta mejor, compartiré este momento contigo, pero me mereces al 100% y te lo daré más tarde. ¡Gracias por entender!"

Guiones Lidiando con la confrontación:

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Cuando alguien está siendo crítico:

"Tus palabras son hirientes y algo provocadoras. La forma en que te comunicas me muestra que me estás menospreciando y tratando de hacerme sentir "pequeño". Si me haces saber de una manera diferente y educada lo que necesitas de mí, Desafortunadamente, no tengo ni tendré el espacio para que me comuniques de esta manera, ya que no tiene sentido y no está bien.

Cómo comunicar cuando alguien está a la defensiva...

Veo que te sientes a la defensiva en este momento y entiendo que lo estés. O nos tomamos un tiempo para pensar en esto y replantearnos o simplemente dejamos de hablar de esto en este momento y lo revisamos más tarde".

Cómo comunicar cuando alguien está siendo pasivamente agresivo...

"Me estás confundiendo con tus intenciones. El comentario que acabas de hacer es agresivo. Si hay algo que te molesta o sobre lo que te gustaría hablar, estoy feliz de escucharlo y mantendré el espacio para esto. Sin embargo, los comentarios agresivos no son productivos para esta relación y los valores por los que vivo ".

Después de explotar (y probablemente sentirse culpable).
“Me gustaría asumir la responsabilidad por mi comportamiento y pedir disculpas. Desearía no haber reaccionado así y sé que esto no es saludable y es doloroso para nuestra relación. No hay excusas para mi comportamiento y tengo la intención de trabajar en esto al darme cuenta y descubrir la causa de esta reacción. En el futuro, me comunicaré de manera efectiva y saludable en lugar de dejar que las cosas se acumulen y luego exploten.

Después de ser frío (y probablemente sentirse culpable)

Lo que me di cuenta es que me aíslo y pongo un muro. Podría expresarme de manera diferente sobre (ingresar situación) y pedir apoyo (ingresar necesidad) en lugar de enojarme contigo y cerrarme. También me doy cuenta de que podría haber tenido una expectativa o haber contado una historia en mi cabeza cuando podría haber navegado esta situación con una perspectiva más equilibrada. Me gustaría trabajar en _____ y me gustaría saber de ti si también está dispuesto a superar esto. Nuevamente, lamento profundamente la forma en que actué y espero que puedas entender.

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Guiones Continuidad:

"Quería reconocer que te defraudé y podría haberte confundido cuando me retiré. Mi intención no es lastimarte. Es la forma en que sé calmarme y cuidarme cuando me siento abrumado.
Sé que puede ser difícil de entender cuando solo esperabas que reconociera lo que estaba pasando. Realmente me ayuda a tomarme el tiempo para pensar en esto y espero que puedas entender. Si estás abierta a reconectarnos y mover las cosas a un ritmo más lento, ¡yo también lo estoy!"

"Sé que no se entendió la forma en que reaccioné y quería abordar esto. Sé que mi reacción no fue la mejor y los dejó enojados, confundidos, abrumados o sin que yo los viera. Esa no era mi intención, ya que estaba reaccionando en lugar de pensando las cosas y luego respondiendo. Me doy cuenta de que cuando hay un cambio en nuestra dinámica me retiro. Creo que hago esto porque estoy actuando desde un estado de ego o miedo. Espero que puedas entenderme y haré todo lo posible para ser mejor en esto".
Comunicando su necesidad de intimidad...
Descargo: esto no es para una mujer con la que nunca has tenido intimidad o una mujer con la que solo intentas acostarte. Esto es cuando usted y una mujer han tenido intimidad y está notando algunos problemas y algo está mal en su relación íntima.

"Quiero compartir contigo que la intimidad es muy importante para mí y una parte muy importante de la relación. Me hace sentir más conectado contigo y cercano. Sé que podemos tener diferentes puntos de vista sobre esto, pero al mismo tiempo, quiero que sepas que puedes hablar conmigo sobre esto y quiero que sientas que podemos resolver esto juntos".

"Mi sugerencia sobre cómo podemos estar más cerca físicamente es _____". (por ejemplo, masajes, establecer una intención, aprender ambos lenguajes de amor, hacer cosas divertidas juntos, pasar más tiempo juntos).

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

"Me gustaría que ambos entendiéramos lo que nos abre a la intimidad y explorar esto contigo. Me encantaría hacer de este un espacio seguro y de apoyo para que te sientas escuchado y lo mismo para mí y podamos apoyarnos mutuamente mientras resolver esto."

Asumir la responsabilidad por un error:

"La forma en que actué no fue algo de lo que esté orgulloso. Quería aparecer y crear un cambio por lo que sucedió recientemente, pero no expresé mi claridad al respecto. En cambio, _____ y sé que esto se sintió horrible si estuviera en tu posición. Me he dado cuenta de que la causa de mi comportamiento es _____ y necesito trabajar en mi comunicación en torno a mi necesidad de _____. Reconozco que puedo cambiar esto para _____ y quiero ser responsable de hacerlo y seré haciéndome responsable de hacer esto. Sé que esto te afectó, pero quiero que sepas que veo tu perspectiva, que es _____. Estoy 100 % dedicado a dar lo mejor de mí para seguir adelante".

Comunicar interés en una relación con una Mujer...

"Quería compartir que disfruto nuestro tiempo juntos y que te he ido conociendo, eres alguien que realmente me ha llamado la atención. Soy un hombre que busca una mujer increíble con quien construir una vida y estoy emocionado de haberte conocido. No estoy diciendo que esto tenga que ser algo que suceda en este momento, pero quiero aparecer y ser sincero contigo sobre lo que estoy pensando para que ambos podamos ser respetuosos el uno con el otro. Nos gusta tomarnos nuestro tiempo y saber más el uno del otro".

"Soy un hombre que está buscando algo que valga la pena, ya que estoy listo para establecerme y encontrar una mujer que también pueda ser una gran pareja. Creo en tomarme mi tiempo y descubrirlo mientras nos cocemos uno con otro. Creo que eres una gran mujer y estoy ansioso por ver lo que depara el futuro ".

"Sí, una relación es algo de lo que no me avergüenza. Creo que lleva tiempo conocer a alguien. Estoy disfrutando mi tiempo contigo y definitivamente has llamado mi atención. Conocerte y aprender más sobre ti" Tú es lo que me interesa y espero que puedas sentir que quiero

Cynthia MARIA DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

crear un espacio para que tú también seas abierta conmigo en el futuro. Espero con ansias lo que depara el futuro".

Cómo comunicar cuando no estás interesado en alguien...

Me siento halagado y agradezco tu tiempo y atención hacia mí. Eres una mujer maravillosa y tengo un gran concepto de ti, pero no siento algo romántico. Sé que hay chispas en un nivel subconsciente, pero eso no es suficiente para mí. Tengo claro lo que quiero y sé que no quiero hacerte perder el tiempo para que puedas encontrar a alguien que sé que encajará perfectamente contigo."

Comunicar las necesidades generales:

"Estoy muy feliz con esta relación. Creo que algo en lo que podemos mejorar es ____. Me ayuda a comprender mis necesidades y quiero comprender mejor las suyas en esto. Espero que esta conversación pueda ayudarme a hacer mejor también. Siempre estoy abierto a entender cómo puedo ayudar o mejorar también".

Confirma que estás escuchando...

"Te escucho"
"Entiendo cómo te sientes"
"Si hubiera pasado por eso, puedo entender totalmente la forma en que te sientes. Escuché que estás ____ (insertar emoción). Si hay algo que pueda hacer o quenecesites de mí, házmelo saber".
"Repita las palabras de la persona sobre lo que acaba de compartir"

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA

Guiones - Hablarle a la chica que te gusta.

Estos scripts los puedes usar en cualquier momento de tu vida! Esto es para todos los hombres que quieren mejorar con la comunicación, pero también quieren ser mejores y tener más confianza en lo que dice y cómo lo dice. Si desea obtener más orientación, inscríbase en nuestra membresía y obtenga más información aquí.

Besos y abrazos,

Tu Coach - Cynthia Maria

DERECHOS DE AUTOR 2022 CYNTHIA MARIA