

 **Heal to Attract**

UNBLOCKED

**Der energetische Reset, wenn
Dein:e Ex Dich blockiert**

PDF + Audio • Cash Magnet • 17 €

by Beziehungsdoktor

UNBLOCKED

Der energetische Reset, wenn dein Ex dich blockiert.

Wenn du diese Zeilen liest, bist du gerade in einer Phase, die sich anfühlt wie Kontrollverlust: Er hat dich blockiert, dein Kopf rast, jede Nachricht wird zur Falle – und der Druck, etwas zu tun, wächst konstant. Dieses kleine, kraftvolle Produkt ist kein ‚Ex-zurück-Trick‘. Es ist ein klarer, psychologisch fundierter Plan plus ein kurzes Audio, das dein Nervensystem in Sekunden beruhigt. Die Folge: Du handelst wieder aus Ruhe, statt aus Panik. Und genau daraus entstehen echte Chancen.

Warum er dich WIRKLICH blockiert hat

- 1) Emotionale Überforderung.** Blockieren ist oft eine Schutzreaktion – eine Person zieht sich zurück, weil sie die Situation nicht mehr regulieren kann.
- 2) Bedürfnis nach Kontrolle.** Abstand erlaubt ihm, das Gefühl von Kontrolle zurückzugewinnen.
- 3) Konfliktvermeidung.** Viele blockieren, um Eskalation zu verhindern – nicht weil sie dich auslöschen wollen.

Die 6 Dinge, die du SOFORT stoppen musst

- Direkt-Nachrichten über Freunde oder Fake-Accounts senden
- Profil-Stalking: ständiges Checken seiner Storys & Likes
- Emotional impulsive Reaktionen (Wut, Vorwürfe, Drama)
- Freunde als Boten einsetzen oder Informationen streuen
- Mitleidserzeugende Nachrichten oder öffentliche Anklagen
- Stories/Sprüche posten, die deutlich auf ihn abzielen

Was du JETZT tun musst – die 4 Kern-Schritte

- 1) Nervensystem beruhigen:** Atem, Reizreduktion, Schlaf, Körper.
- 2) Fokus verschieben:** Routine, Körperarbeit, kleine Aufgaben – du baust ein neutrales Feld auf.
- 3) Deutliche Reinterpretation:** Blockieren = Überforderung, nicht Werturteil.
- 4) Neutralität schaffen:** Keine Dramatik, keine Forderungen, nur Würde und Klarheit.

Der UNBLOCKED-Plan (3 Phasen)

Phase 1 – Stabilisierung (Tag 1–7)

Kein Kontakt. Keine Suche. Keine Dramen. Ziel: Ruhe signalisieren – in dir.

Phase 2 – Sein Rückpendeln (Tag 7–21)

Wenn Ruhe eintritt, entstehen erste Rückfragen, Schuldgefühle, Neugier. Bleib stabil.

Phase 3 – Kontaktöffnung (Tag 14–35)

Nur bei innerer Stabilität: ein neutraler, kurzer, nicht-bedürftiger Erstkontakt (z. B. eine Info, ein Bild, ein kurzer Satz).

Sofort-Checkliste (Was du JETZT tun kannst)

- Atme 4-6× tief mit verlängertem Ausatmen
- Schalte Benachrichtigungen aus für 24 Stunden
- Gehe 20 Minuten spazieren – ohne Telefon
- Triff eine kleine, sinnvolle Aufgabe (Zimmer, Post, Sport)
- Schreibe 1 Seite: ‚Was ich gerade brauche‘ (ohne an ihn zu denken)

Wenn du tiefer gehen willst

UNBLOCKED gibt dir die sofortige Regulation und den Plan. Wenn du wirklich Veränderung möchtest – dauerhaftes Selbstvertrauen, innere Stabilität und die Fähigkeit, Beziehungen bewusst zu gestalten – dann ist Heal to Attract der nächste Schritt. Schreib mir ‚Klarheit‘, wenn du wissen willst, ob das Coaching passt.