GUÍA GRATIS

Los 7 errores que alejan a tu ex

(y qué hacer en su lugar)

Incluye: el test de los 3 tipos de ruptura
y el ritual de la vela de la calma

BRUJO DEL AMOR

Antes de empezar

Si llegaste hasta aquí, no es por casualidad.

Cuando una relación termina, la mente se llena de preguntas: ¿fue mi culpa?, ¿todavía piensa en mí?, ¿le escribo o me quedo en silencio? Y en medio de esa tormenta, casi todos cometemos los mismos errores. No por falta de amor, sino por exceso de ansiedad.

En estas páginas vas a encontrar los 7 errores más comunes que alejan a una persona después de una ruptura. Y lo más importante: qué hacer en su lugar.

No es magia. Es claridad. Y la claridad es el primer paso de cualquier camino de regreso, sea hacia esa persona o hacia ti.

1 Escribir desde la ansiedad

Ese mensaje largo a las 2 de la mañana. Ese "solo quería saber cómo estás" que en realidad es un "por favor, vuelve". La otra persona no lee tus palabras: lee tu desesperación.

Qué hacer en su lugar: cuando sientas el impulso de escribir, toma una hoja de papel y escribe todo ahí. Todo. Luego espera 24 horas. Casi siempre, al día siguiente, ya no querrás enviarlo.

2 Rogar o pedir explicaciones

Pedir explicaciones una y otra vez no trae respuestas: trae distancia. Cada súplica le confirma a la otra persona que tomó la decisión correcta.

Qué hacer en su lugar: practica el silencio digno. El silencio no es ausencia; es espacio. Es el momento en que tú recuperas tu centro y la otra persona tiene la oportunidad de sentir tu ausencia.

3 Revisar sus redes a cada rato

Cada vez que miras sus historias, la herida se vuelve a abrir. Y cuanto más miras, más interpretas, y cuanto más interpretas, más sufres.

Qué hacer en su lugar: silencia sus historias y publicaciones por un tiempo. No es bloquear ni hacer un drama: es cuidar tu paz.

4 Publicar indirectas para que te vea

Frases dolidas, canciones tristes, fotos "casuales" pensadas para que la otra persona las vea. Se nota. Siempre se nota.

Qué hacer en su lugar: publica para ti, no para esa persona. Una vida real, tranquila y en crecimiento dice mucho más que cualquier indirecta.

5 Preguntarle a todo el mundo qué hacer

Tu amiga dice una cosa, tu mamá otra, internet otra. Al final terminas con diez planes distintos y ninguno completo.

Qué hacer en su lugar: un solo plan, una sola guía. Elige un camino claro y síguelo con paciencia.

6 Descuidarte

No comer bien, no dormir, no salir, no hacer nada que te guste. Es comprensible, pero tu energía se apaga y, con ella, tu atractivo y tu claridad.

Qué hacer en su lugar: crea una rutina mínima de cuidado: dormir a una hora fija, caminar 20 minutos, comer a tus horas y hacer una cosa al día solo para ti.

7 Querer volver sin cambiar nada

Este es el error más silencioso y el más costoso. Si vuelven sin que nada haya cambiado, la historia suele repetirse con el mismo final.

Qué hacer en su lugar: haz una autoevaluación honesta. Pregúntate: ¿qué falló de verdad?, ¿qué parte me toca a mí?, ¿qué haría distinto esta vez?

Test rápido: ¿qué tipo de ruptura viviste?

No todas las rupturas son iguales, y por eso no todas se manejan igual. Marca la frase que más se parece a tu historia:

A. "Se apagó la chispa." No hubo grandes peleas ni rencor. La rutina y el cansancio fueron enfriando la relación poco a poco. → **Ruptura leve.**

B. "Nos lastimamos, pero todavía hay amor." Hubo discusiones, malentendidos, quizás bloqueos o una tercera persona en el camino, pero el cariño sigue ahí, cubierto de frustración. → **Ruptura media.**

C. "Se rompió la confianza." Hubo engaño, manipulación, control o mucho daño emocional. → **Ruptura severa.**

Cada tipo de ruptura pide una estrategia distinta: cuánto tiempo de distancia, cuándo y cómo romper el silencio, qué cambiar primero. Lo que funciona en una ruptura leve puede alejar a la persona en una ruptura media.

Importante: si en tu relación hubo maltrato, amenazas o control, tu prioridad es tu seguridad y tu bienestar, no la reconquista. Busca apoyo de personas de confianza o de un profesional.

El ritual de la vela de la calma

Este es un ritual simbólico. No sirve para controlar a nadie: sirve para ordenar tu propia energía antes de tomar cualquier decisión.

1. Busca un momento tranquilo de la noche.
2. Enciende una vela blanca o rosada.
3. Respira lento tres veces, mirando la llama.
4. Repite en voz baja: "*Suelto la ansiedad. Elijo la calma. Lo que tenga que ser, será sin lucha y sin dolor.*"
5. Quédate unos minutos en silencio. Luego apaga la vela.

Nunca dejes una vela encendida sin vigilancia.

¿Y ahora qué?

Estos 7 errores son apenas la puerta de entrada.

En mi libro **"El Arte de Volver con tu Ex"** encontrarás el camino completo, en 21 capítulos:

- Cuánto tiempo de contacto cero según tu tipo de relación.
- Qué escribir en el primer mensaje después del silencio (y qué nunca escribir).
- Cómo hacer que tu ex te extrañe sin juegos ni manipulación.
- Qué hacer si tu ex ya está con alguien más.
- Rituales simbólicos de limpieza, atracción y sanación.
- Y un bono especial: 5 pasos para ordenar tu energía antes de volver a escribirle.

👉 **Consíguelo aquí:** **www.metafisicapareja.co/regreso-ex** (27 USD, entrega inmediata)

¿Prefieres una lectura personal de tu caso? Escríbeme la palabra **CAMINO** por WhatsApp: 👉 **wa.me/573054063215?text=CAMINO**

Con cariño, **Brujo del Amor**

Este material es de orientación emocional y espiritual. No reemplaza la ayuda psicológica, médica ni legal profesional.