

GUIA GRATUITO

Os 7 erros que afastam o seu ex

(e o que fazer em vez disso)

Inclui: o teste dos 3 tipos de término
e o ritual da vela da calma

BRUJO DEL AMOR

Antes de começar

Se você chegou até aqui, não é por acaso.

Quando um relacionamento termina, a mente se enche de perguntas: foi culpa minha? Ainda pensa em mim? Devo escrever ou ficar em silêncio? E no meio dessa tempestade, quase todos nós cometemos os mesmos erros. Não por falta de amor, mas por excesso de ansiedade.

Nestas páginas você vai encontrar os 7 erros mais comuns que afastam uma pessoa depois de um término. E o mais importante: o que fazer em vez disso.

Não é mágica. É clareza. E a clareza é o primeiro passo de qualquer caminho de volta, seja para essa pessoa, seja para você mesmo.

1 Escrever a partir da ansiedade

Aquela mensagem longa às 2 da manhã. Aquele "só queria saber como você está" que na verdade quer dizer "por favor, volta". A outra pessoa não lê as suas palavras: lê o seu desespero.

O que fazer em vez disso: quando sentir vontade de escrever, pegue uma folha de papel e escreva tudo ali. Tudo. Depois espere 24 horas. Quase sempre, no dia seguinte, você já não vai querer enviar.

2 Implorar ou exigir explicações

Pedir explicações uma vez atrás da outra não traz respostas: traz distância. Cada súplica confirma para a outra pessoa que ela tomou a decisão certa.

O que fazer em vez disso: pratique o silêncio digno. Silêncio não é ausência; é espaço. É o momento em que você recupera o seu centro e a outra pessoa tem a chance de sentir a sua falta.

3 Olhar as redes sociais da pessoa o tempo todo

Cada vez que você olha os stories, a ferida se abre de novo. E quanto mais você olha, mais interpreta, e quanto mais interpreta, mais sofre.

O que fazer em vez disso: silencie os stories e as publicações por um tempo. Não é bloquear nem fazer uma cena: é proteger a sua paz.

4 Postar indiretas para a pessoa ver

Frases magoadas, músicas tristes, fotos "casuais" pensadas para a outra pessoa ver. Dá para perceber. Sempre dá para perceber.

O que fazer em vez disso: poste para você, não para essa pessoa. Uma vida real, tranquila e em crescimento diz muito mais do que qualquer indireta.

5 Perguntar a todo mundo o que fazer

A sua amiga diz uma coisa, a sua mãe diz outra, a internet diz outra. No fim você tem dez planos diferentes e nenhum completo.

O que fazer em vez disso: um plano, um guia. Escolha um caminho claro e siga-o com paciência.

6 Descuidar de si mesmo

Não comer bem, não dormir, não sair, não fazer nada de que você gosta. É compreensível, mas a sua energia se apaga e, com ela, o seu encanto e a sua clareza.

O que fazer em vez disso: crie uma rotina mínima de autocuidado: deitar numa hora fixa, caminhar 20 minutos, comer em horários regulares e fazer uma coisa por dia só para você.

7 Querer voltar sem mudar nada

Este é o erro mais silencioso e o que mais custa. Se vocês voltam e nada mudou, a história tende a se repetir com o mesmo final.

O que fazer em vez disso: faça uma autoavaliação honesta. Pergunte a si mesmo: o que realmente deu errado? Qual é a minha parte? O que eu faria diferente desta vez?

Teste rápido: que tipo de término você viveu?

Nem todos os términos são iguais, e por isso não se resolvem todos do mesmo jeito. Marque a frase mais parecida com a sua história:

A. "A chama se apagou." Não houve grandes brigas nem ressentimento. A rotina e o cansaço foram esfriando o relacionamento. → **Término leve.**

B. "Nós nos machucamos, mas ainda há amor." Houve discussões, mal-entendidos, talvez bloqueios ou uma terceira pessoa no meio, mas o carinho continua ali, coberto de frustração. → **Término médio.**

C. "A confiança se quebrou." Houve traição, manipulação, controle ou muito dano emocional. → **Término grave.**

Cada tipo de término pede uma estratégia diferente: quanto tempo manter distância, quando e como quebrar o silêncio, o que mudar primeiro. O que funciona num término leve pode afastar a pessoa num término médio.

> **Importante:** se houve abuso, ameaças ou controle no seu relacionamento, a sua prioridade é a sua segurança e o seu bem-estar, não reconquistar ninguém. Procure apoio em pessoas de confiança ou com um profissional.

O ritual da vela da calma

Este é um ritual simbólico. Não serve para controlar ninguém: serve para colocar em ordem a sua própria energia antes de tomar qualquer decisão.

1. Escolha um momento tranquilo à noite.
2. Acenda uma vela branca ou rosa.
3. Respire devagar três vezes, olhando para a chama.
4. Repita baixinho: "Eu solto a ansiedade. Eu escolho a calma. O que tiver que ser será, sem luta e sem dor."
5. Fique em silêncio por alguns minutos. Depois apague a vela.

Nunca deixe uma vela acesa sem vigilância.

E agora?



Estes 7 erros são só a porta de entrada.

No meu livro **"A Arte de Reconquistar o Seu Ex"** você encontra o caminho completo, em 21 capítulos:

- Quanto tempo manter o contato zero de acordo com o seu tipo de relacionamento.
- O que escrever na primeira mensagem depois do silêncio (e o que nunca escrever).
- Como fazer o seu ex sentir a sua falta sem joguinhos nem manipulação.
- O que fazer se o seu ex já está com outra pessoa.
- Rituais simbólicos de limpeza, atração e cura.
- E um bônus especial: 5 passos para colocar a sua energia em ordem antes de voltar a escrever.

👉 **Garanta o seu aqui:** **www.metafisicapareja.co/a-arte-de-reconquistar-o-seu-ex** (27 USD, entrega imediata)

Prefere uma leitura pessoal do seu caso? Mande a palavra **CAMINHO** no WhatsApp: 👉 **wa.me/573053236072?text=CAMINHO**

Com carinho, **Brujo del Amor**

Este material é uma orientação emocional e espiritual. Não substitui a ajuda psicológica, médica ou jurídica profissional.