

# **7** Moyens Simples *Pour* **RÉCUPÉRER Votre EX**

**Retrouvez Enfin l'Amour Perdu**



# Table des Matières

Licence.....	2
Introduction.....	3
Méthode # 1 : Vous améliorer.....	5
Méthode # 2 :Prenez votre temps.....	8
Méthode # 3 :Évaluez vos relations.....	11
Méthode # 4 :Soyez confiant.....	14
Méthode # 5 :Ne paraissez pas désespéré.....	15
Méthode # 6 :Ne jouez pas.....	16
Méthode # 7 :Démontrez votre engagement.....	18

# Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

**Vous pouvez imprimer cet e-book si cela vous en facilite la  
Lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre  
environnement.**

# Introduction

Votre cœur est brisé et vous ne pouvez pas cesser de penser à votre ex. Votre ex vous manque désespérément, et vous êtes prêt à faire à peu près n'importe quoi pour la reconquérir.

Vous croyez que vous êtes deux âmes sœurs destinées à être ensemble et pour une raison quelconque votre couple a explosé en morceaux, mais vous croyez sincèrement que vous pouvez réparer ce qui est cassé tout en renforçant cet amour que vous partagiez.

Malgré les raisons pour lesquelles vous vous êtes séparés, même si elles impliquaient l'infidélité, le mensonge, la méfiance ou tout simplement une évolution individuelle différente, il existe des moyens de renouer avec votre ex-partenaire, non seulement pour aller de l'avant, mais aussi pour renverser les dommages qui ont été causés tant que vous êtes capable de tomber amoureux de l'autre, avant de tout recommencer.

Les temps changent pour tous, et pour de nombreux couples qui sont ensemble depuis longtemps, ils ne parviennent pas à reconnaître à quel point leur partenaire est important... jusqu'à ce qu'il soit trop tard.

Nous prenons les gens pour acquis, en supposant qu'ils seront toujours là pour nous et, quand un matin ils se lèvent pour nous quitter, nous paniquons, chancelons et réalisons exactement ce que

nous allons perdre, et combien ils étaient vraiment importants pour nous.

Il suffit de savoir qu'il y a toujours de l'espoir, et si vous êtes dévoués à réparer votre relation, vous pouvez y arriver.

Voyons sans plus tarder les 7 méthodes simples qui vous permettront de renouer avec votre amour perdu.

# Méthode # 1 : Vous améliorer

La chose la plus puissante que vous puissiez mettre en œuvre pour récupérer l'attention de votre ex est de passer par une refonte complète de l'intérieur vers l'extérieur, une véritable entreprise d'auto amélioration.

Savez-vous ce que cela va apporter dans vos chances de renouer avec votre ex ?

En premier lieu, cela lui rappellera pourquoi elle est tombée amoureuse de vous, puis cela la ramènera à une époque où vous étiez heureux et très excité d'explorer la vie avec quelqu'un qui se rapprochait de vous chaque jour.

Vous voulez également que votre ex, lorsqu'elle vous verra, puisse penser : « Waouh, il a vraiment bonne mine. Je suis réellement surprise de ce changement ».

Si vous faites cela de la bonne manière, elle ne pensera pas que vous le faites pour elle, mais pour vous et une fois de plus, cette confiance s'avèrera être un puissant aimant qui attirera à nouveau

votre ex, et vous attirerez bien davantage son attention que si vous vous comportiez de toute autre manière !

Voici quelques méthodes pour améliorer votre image de vous que vous pouvez rapidement mettre en œuvre :

### **Bougez-vous !**

Il n'y a pas de meilleure façon de commencer le processus d'auto amélioration que de vous rendre régulièrement dans une salle de sport. Non seulement vous rencontrerez de nouveaux amis, mais vous serez aussi en mesure d'évacuer une bonne partie de votre stress grâce aux exercices de forces ou d'endurance qui vous seront proposés !

### **Ayez une vie sociale**

La dernière chose que vous puissiez souhaiter, c'est que votre ex conjoint vous voie comme quelqu'un qui n'a aucune vie sociale, qui reste assis à la maison en se languissant pendant des heures jusqu'à son éventuel retour. Si vous ne parvenez pas à vous bouger, votre ex n'aura aucune raison de vous croire capable de faire les choses simplement pour vous, jusqu'à ce que vous sentiez qu'elle est en mesure de revenir.

### **Faites ce que vous aimiez faire**

Il y a de fortes chances pour que vous ayez mis de côté quelque chose que vous aimiez pratiquer pour vous concentrer sur votre relation. Peut-être que vous aimiez jouer au football, au basketball ou au tennis. Si vous vous réunissiez avec plusieurs copains une fois par semaine pour une partie de poker, ou pour aller jouer au golf. Il est

maintenant temps de renouer les relations avec vos amis. Inviter vos copains pour une journée en ville, ou sur un terrain pour pratiquer votre sport favori.

### **Ayez un passe-temps**

Il est temps pour vous de vous concentrer sur les choses qui vous plaisent. Peut-être que vous aimez le camping, la randonnée, les modèles réduits de voitures, ou la pratique d'un instrument de musique. Quel que soit ce que vous aimez, il est temps maintenant de vous y replonger.

### **Développez une nouvelle compétence**

Profitez de votre « nouveau » temps libre pour développer de nouvelles compétences personnelles ou professionnelles. Si vous êtes dans l'informatique, passez un peu de temps à apprendre une nouvelle compétence, comme la programmation ou la conception graphique. Peut-être que vous avez toujours voulu apprendre la photographie, ou que vous vouliez terminer un livre commencé depuis des mois qui est resté posé sur un coin de votre bureau.

## Méthode # 2 :Prenez votre temps

Si tout s'est passé très vite et dans la tension, vous avez tous deux besoin de vous réévaluer. Il y a des choses qui doivent être résolues avant même de vous remettre ensemble.

Voici ce que vous devez faire avant de reconstruire tout nouvel engagement :

- Si votre relation était vacillante, vous allez avoir besoin de vous assurer que cette fois-ci le résultat sera différent. Il vous faudra, tous deux, apporter des modifications nécessaires pour que la relation fonctionne et puisse grandir.
- Vous et votre ex avez, normalement, appris de votre relation précédente ce que vous pouvez faire et ne pas

faire. Les erreurs qui ont été faites à l'époque font partie d'une autre histoire. Vous devez réaliser que vous ne pourrez et ne devrez surtout pas reproduire les mêmes erreurs.

- Tous les problèmes que vous avez tous deux eus avec l'un et l'autre ont été résolus. Ces questions ne seront pas ou ne doivent pas apparaître à nouveau. Il est important de régler chaque point du passé avant de penser à l'avenir.
- Les deux parties doivent être prêtes à donner et à prendre. L'échange doit maintenant être ajusté. Il n'est pas possible qu'une personne donne toujours et que l'autre prenne toujours. Il doit y avoir un équilibre. En outre, il y aura des moments où vous devrez faire des compromis, même si vous ne voulez pas.

- Les deux parties devront consentir ou pas. Il est évident que vous ne serez pas d'accord sur tout, mais vous pouvez être en accord comme en désaccord sur certaines choses, le savoir vous apportera une certaine tranquillité d'esprit.
- Vous et votre ex savez tous deux ce que vous attendez de votre relation. Vous vous êtes assis et avez beaucoup parlé. Vous connaissez bien les habitudes de l'autre, ce qui vous distingue et ce qui vous différencie et il est temps d'accepter l'autre dans son ensemble.
- Vous n'avez pas à être derrière l'autre tout le temps. Même dans un couple, vous avez toujours besoin d'espace. Si

vous n'en avez pas, l'un de vous commencera à se sentir oppressé ou ressentira un manque de liberté.

- Éloignez-vous des erreurs du passé. Vous êtes tous les deux à la recherche d'un nouveau départ, alors il n'y a pas de meilleure manière de le faire que d'aller de l'avant ? Plonger dans le passé ne vous fera jamais avancer. Vous ne pouvez pas aller de l'avant si vous êtes toujours à vous attarder sur ce qui s'est passé auparavant, surtout si cela a été négatif (le contraire serait surprenant !).
  - Vous savez que votre relation peut fonctionner. Vous et votre ex pouvez travailler ensemble pour aplanir toutes ces différences.
  - Vous avez un véritable respect l'un pour l'autre. Aucun d'entre vous ne doit manquer en aucune façon de respect envers l'autre.
- 
- Soyez capable d'être tendre avec votre ex. C'est l'un des points capitaux pour vous remettre ensemble. Il doit y avoir un véritable amour et un véritable souci du bien-être de l'autre. Ne vous contentez pas de vous remettre ensemble à cause de l'intimité et de ces rapports sexuels qui vous manquent tellement.
  - Retirez toute forme de jalousie ou d'envie de votre relation. Aucun d'entre vous ne pourra avoir une relation

satisfaisante et productive si l'une des parties n'est pas sûre de l'autre et ne peut pas lui faire confiance.

## **Méthode # 3 :Évaluez vos relations**

Lorsque vous voulez revenir avec votre ex, vous avez tous les deux besoin de garder à l'esprit qu'il faut être à DEUX pour réparer une relation. Vous devez, tous les deux, accepté de faire ce qu'il faut

pour y arriver. Si seulement un seul d'entre vous souhaite progresser, la relation sera condamnée dès le début.

Après avoir communément décidé d'aller de l'avant en vous remettant ensemble, vous aurez à prendre des mesures nouvelles pour y arriver cette fois-ci. Peut-être que l'un d'entre vous a l'habitude de se lever de mauvaise humeur ? Il devra travailler pour être plus agréable à son réveil !

Renouvelez votre état d'esprit, afin de ne pas vous enflammer toutes les fois que quelque chose ne va pas sur votre chemin ou s'il y a quelque chose qui ne vous satisfait pas. Franchir cette étape pour changer les mauvaises habitudes est nécessaire si vous voulez vraiment que votre relation fonctionne.

Fondamentalement, vous recommencez tout avec votre ex. Faites en un nouveau départ. Pensez à la première fois. Renouez avec l'autre. Vous devrez apprendre à vous connaître l'un et l'autre depuis le début. Pensez à quelques-uns des moments privilégiés que vous avez eus avec votre ex. Voyez si vous pouvez à nouveau raviver la flamme de ces fabuleux moments.

Cherchez et demandez pardon pour les erreurs que vous avez faites dans la relation précédente. Aussi, pardonnez-vous pour ce qui est arrivé. C'est la seule façon d'aller de l'avant sans trainer un fardeau inutile de culpabilité.

Vous et votre ex avez besoin d'être prêts à changer votre façon de penser certaines choses. Vous ne pouvez pas adopter la même attitude que vous aviez avant. Cela pourrait nuire à votre relation.

Travaillez sur la reconstruction de votre avenir plutôt que de rester coincé dans votre passé. Vous n'irez pas de l'avant ensemble, si vous ne pouvez pas lâcher prise pour vous concentrer sur ce qui est le plus important : la construction d'un avenir commun.

Vous et votre ex devez être prêts à écouter l'autre. Afin de communiquer efficacement, les deux parties doivent se sentir libres d'exprimer leurs pensées et sentiments, quelle que soit la façon dont l'autre pourra les ressentir à certains moments.

Ne passez pas sur les choses que votre ex a à dire. En occurrence, vous vous déconnectez de l'autre lorsque vous échouez à réellement entendre ce qu'il se passe dans son esprit. Cette déconnexion peut conduire à une relation distante et finalement détruire vos chances de rester ensemble.

Nourrissez la relation et l'autre. Quand vous faites cela, vous permettez à la relation de se développer. Soyez aussi une personne attentive et affectueuse. Montrez à votre compagne que vous vous souciez d'elle et que vous parlez sérieusement lorsque vous dites vouloir vous remettre ensemble.

Travaillez sur vos différences et ne les laissez pas vous empêcher d'avancer.

Vous devez mutuellement vous faire confiance. La confiance est très importante dans une relation. Elle est encore plus importante lorsque vous essayez de revenir avec votre ex. La confiance est un ciment solide pour toute relation.

Lorsque vous voulez revenir avec votre ex, il vous faut avancer petit à petit et jour après jour. Ne soyez pas pressé de vouloir bien faire rapidement. Vous voulez élever votre relation et tout arrivera le moment venu.

## Méthode # 4 :Soyez confiant

Il a été démontré que plus vous essayez d'obtenir le retour de l'autre, plus il cherchera à rester loin de vous. En d'autres termes, si vous apparaissez comme quelqu'un de démuni et désespéré, votre ex se sentira étouffée et mettra encore plus de distance entre vous.

Qu'est-ce que veut vraiment l'autre ? C'est tout simplement quelqu'un qui peut penser par lui-même et qui a une forte volonté d'être meilleur qu'il n'est, dans sa vie comme dans son couple. Il veut aussi quelqu'un qui le mettra au défi d'être lui aussi meilleur.

Découvrez ce que votre ex attend vraiment d'une relation. Posez-lui des questions. Vous pourriez être surpris par ses réponses. Ne prenez rien pour acquis et assumez ce qui est vraiment important pour l'autre.

Restez confiant, rien ne presse. Il faut du temps aux choses et selon ce qui s'est produit auparavant, votre ex pourra en avoir besoin pour retrouver cette confiance qui pourra la rassurer.

Sachez la séduire en montrant qui vous êtes et que vous progressez, ne cherchez pas sa pitié, car elle ne sera pas une bonne base pour un nouveau départ. Eveiller l'amour qu'elle a ou avait pour vous est votre seul salut !

## Méthode # 5 : Ne paraissez pas désespéré

Lorsque vous souhaitez reconquérir votre ex, il y a certaines choses que vous ne devez pas faire :

- Laisser apparaître votre désespoir.
- Occuper tout son temps ou lui faire perdre du temps.
- Toujours lui demander si oui ou non elle est toujours intéressée à se remettre avec vous.
- Toujours lui poser des questions concernant ses sentiments.
- Ne pas lui laisser l'espace dont elle a besoin.
- L'appeler tous les jours ou toutes les heures.

La dernière chose que veut votre ex, c'est quelqu'un qui l'appelle constamment ou qui passe son temps à traquer l'autre. Plus vous ferez ce genre de choses, plus vous l'éloignerez de vous.

Ne focalisez pas votre vie autour de votre ex. Soyez libre de faire d'autres choses. Trouvez d'autres activités qui vous intéressent et, lorsque vous la rencontrerez, vous serez plus en mesure d'apprécier ce temps passé en sa présence et vous aurez de plus en plus de choses à lui raconter.

Ne cherchez pas sa pitié en lui montrant à quel point vous êtes malheureux sans elle (ce qui est souvent la première idée qui nous vient et qui provoque une distance entre vous encore plus importante), montrez lui plutôt que vous avez compris son message. Soyez fort et

gardez votre objectif en ligne de mire, mais assurez-vous de réellement vouloir la récupérer.

## Méthode # 6 :Ne jouez pas

Les émotions sont fortes au cours d'une rupture et vous avez besoin d'expié votre colère et de panser les blessures que laisse un tel échec.

Pour autant, ne mentez pas et ne racontez pas d'histoires à l'autre. Assurez-vous de la réalité de vos sentiments pour elle et ayez confiance dans le fait que votre relation reprendra.

Attention à ne pas confondre « amour » et « amour propre ». Ces deux sentiments peuvent être confus et souvent confondus lors d'une rupture.

L'amour propre, lorsqu'il est touché, alimentera une envie de vengeance, de faire souffrir l'autre, de le surveiller pour éventuellement accroître une certaine forme de « haine » ou de « rancœur ». Tout ça pour chercher d'autres motivations comme l'éventuelle infidélité de l'autre, mais l'amour propre vous campe surtout sur la rupture en soi.

Lorsque la fierté de quelqu'un est touchée, il devient capable du pire, mais lorsque le véritable amour, l'amour « inconditionnel »,

existe, alors la rupture en soi n'a plus d'importance. C'est la reconquête de l'autre par la séduction, l'affirmation et l'amélioration de soi, qui devient la priorité.

Alors, je vais me répéter, mais ne faites pas tant d'efforts par amour propre ou dans l'idée d'une vengeance. Soyez honnête avec vous et avec l'autre et si vous ne ressentez pas un réel amour pour votre ex compagne, alors ne faites rien.

Épargnez-vous ce temps de reconstruction éphémère pour trouver votre âme sœur, celle qui vous comprendra et celle pour qui vous ferez les choses bien plus naturellement. Tirez les leçons de votre expérience passée et vous éviterez de reproduire les mêmes erreurs.

## Méthode # 7 :Démontrez votre engagement

Maintenant que vous savez pourquoi vous voulez regagner le cœur de votre partenaire, il y a des choses que vous pouvez faire pour conforter l'autre dans votre volonté de renouement.

Il y a des gens qui pensent que vous devez dépenser beaucoup d'argent et toujours faire quelque chose de grand dans le but de les impressionner. Ce n'est pas vrai. La plupart du temps, ce sont les petites choses simples que vous pouvez faire qui se démarqueront.

Les petites choses sont celles que votre ex appréciait le plus. Elles peuvent être planifiées ou être spontanées.

Vous connaissez ces choses, car elles vous ont certainement été reprochées lors de la rupture. Rebroussez chemin et partez à la

recherche de tous ces petits détails et ces attentions que vous n'avez pas su appliquer auparavant, car la clé se trouve là !

Faites ce que vous ne faisiez pas auparavant, ce qu'elle vous a si souvent reproché, vous l'éblouirez ainsi. Et sincèrement, comment pourriez-vous plus lui prouver que, cette fois-ci, vous avez compris comment vous deviez l'aimer ?

Ensuite, une fois que vous avez dépassé le stade du renouement, ne vous laissez pas aller en criant victoire.

N'oubliez pas que vous avez déjà rompu et ce qui a été fait une première fois peut souvent être reproduit plus facilement, sans aucune peur de l'inconnu.

Alors, en dehors de ce qu'elle apprécie tout particulièrement, voici quelques-unes des petites choses que vous pouvez faire pour prolonger votre engagement :

- Félicitez-la régulièrement de son apparence. Dites-lui que ce qu'elle porte lui va à ravir et combien elle est belle aujourd'hui.
- Offrez-lui une seule rose.
- Étreignez-la souvent et faites-lui savoir combien vous l'appréciez.
- Soyez agréable lorsqu'elle vous appelle.
- Laissez-lui des petits mots et faites-lui savoir comment vous sentez.

- Souriez-lui, même au téléphone.
- N'hésitez pas à lui faire toute sorte de compliments.
- Ne lui faites pas revivre le passé ou certains détails du passé.

Oubliez ça et passez à autre chose.

Avant de pouvoir passer à autre chose, apprenez avant tout de vos erreurs et faites le vœu de ne pas les répéter. Si vous et votre ex êtes à la recherche d'un nouveau départ dans votre relation, commencez lentement et ne vous attendez pas à trop de choses de l'un ou de l'autre au début.

Aller lentement, mais surement est la meilleure façon de renouveler et de raviver une relation. Ensemble, vous pourrez prendre un nouveau départ et faire amende honorable.

Soyez heureux pour toujours !

[AFFILIPAYE](#)