

# BOTIQUIN "CORAZÓN ROTO"

El sistema de 8 Remedios  
para sanar de \*Urgencia\*

**POR ALICIA MATAS**

Alicia Matas, Versión 2014 @ Copyright Todos los derechos reservados (ver condiciones de distribución libre)

**\*ALTO\*\*** Adentro, Te Revelaré GRATIS mis 8 REMEDIOS PROBADOS para Aliviar y Sanar de Forma TOTAL el Dolor por tu Ruptura y la CAUSA ien Muy Poco Tiempo!

Deja de tragarte tus lágrimas y tu angustia, de Recordar a tu Ex a todas horas y de Sentir que Vales menos ahora que antes !

Eso NO es verdad en absoluto... y Ahora Puedes Descubrir Como Recuperar Tu Vida al Fin, Tu Sensación de Poder y Tu Bienestar Personal

\*Mira cómo hacerlo “Paso a Paso....” Ten a mano siempre este

**\*\*BOTIQUIN DE URGENCIAS  
Para el  
CORAZÓN ROTO\*\***



**LIBRE DISTRIBUCIÓN:** Este ebook digital es gratuito y tienes todos los derechos para distribuirlo libremente o colocarlo en tu página web (siempre de forma gratuita), respetando todo el contenido y forma sin realizar ninguna copia, copia parcial, modificación ni alteración de dicho contenido ni continente, así como de la información del autor ni de los links adjuntos.

**¿QUIERES GANAR DINERO AYUDANDO A DIFUNDIR MI PROGRAMA DE SANACIÓN?**  
Ves a

[comosuperareldesamor.com/afiliados.htm](http://comosuperareldesamor.com/afiliados.htm), si deseas convertirte en uno de mis afiliados simplemente ofreciendo mi programa “Como superar el desamor”, a cambio de altas comisiones.

\*\*\*\*\*

## DECLINACION DE RESPONSABILIDAD SOBRE RESULTADOS:

Tu nivel de éxito para conseguir los resultados expuestos en este ebook, depende del tiempo que le dediques a esto, de la práctica de las estrategias y técnicas expuestas, de tus conocimientos y otras aptitudes. Dado que estos factores difieren en cada caso, NO podemos garantizar tu éxito, aunque hemos hecho todos los esfuerzos posibles para que así sea. No intentamos suplir a ningún especialista en medicina, y nuestros consejos son meramente amistosos. Leer política de privacidad.

\*\*\*\*\*

**\*\* BOTIQUIN DE URGENCIAS  
Para el  
CORAZÓN ROTO\*\***

## **INDICE DE CONTENIDO:**

**Localizar el Origen de tu Dolor y Solucionarlo ..... Pág. 7**

**+ REMEDIO 1:**

**Desmonta la Falsa Creencia de que no puedes “Olvidar” (superar) un Amor Roto, Pág. 17**

**+ REMEDIO 2:**

**Elige: Aceptar la pérdida e Ir Ya al Duelo / Hacer un Plan Urgente para que Vuelva, Pág. 23**

**+ REMEDIO 3:**

**Como no caer en la Obsesión Enfermiza y Liberarte de la Sensación de Apego y “Desesperación Angustiosa”, Pág. 27**

**+ REMEDIO 4:**

**Como Evitar Tragarte Tu Angustia, Lágrimas y Dolor a solas –o compañía- mientras dura la crisis, Pág. 37**

**+ REMEDIO 5:**

**Técnica de emergencia contra la dependencia emocional: dejar de recordar a tu ex las 24 horas cada día, Pág. 39**

**+ REMEDIO 6:**

**Como hacer para que Tu Sanación sea Profunda, Permanente y No te Deje Secuelas, Pág. 45**

**+ REMEDIO 7:**

**Como Recuperar Rápidamente la Sensación de Valía Amorosa , Pág. 48**

**+ REMEDIO 8:**

**Como afianzar tu Ilusión y Volver a Creer en el Amor: Ahí afuera hay Una Persona Perfecta para Ti y Te Espera... ¿Qué esperas Tú? , Pág. 52**

**EXTRA GRATIS: Mi Remedio “Probado y Secreto” que Acelerará un 300% Tu Curación, Pág. 58**



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>

**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**

## **Localizar el Origen de tu Dolor y Solucionarlo**

*Nota: Si sigues al pie de la letra todas las recomendaciones para tu “diagnóstico” de amor roto, y tomas las “medicinas” en la dosis y forma prescrita, te aseguro que será todo lo que necesites para sanar profundamente tu corazón.*

Empecemos...

**\*\*La Falta de Amor de tu Ex que sientes en estos momentos, en realidad es una Falta de Amor por Ti.\*\***

Hace más de 10 años, me encontré sumida en una fuerte depresión por amor.

Estuve literalmente , tras una ruptura, sin ganas de nada, y cuando digo nada, me refiero a no comer – o lo mínimo para no desfallecer- dormir poquísimos, no querer salir de casa, no poder interesarme en ningún tema, ni hacer nada a derechas, y no poder parar de pensar en mi ex, con tremenda angustia, casi todo el día.

Esto fue responsable de que acabara dejando un buen trabajo, terminara alejándome de mis amigos, mi salud se deteriorara y me



convirtiera casi en una ruina emocional, en realidad, sin ganas de vivir tampoco, pues nada tenía sentido para mí en esa época.

Seguramente tú no estás en esta situación tan extrema (y si lo estás aún te va ser de más ayuda lo que vas a leer), pero he querido ilustrarte que sé lo que estás pasando, en mi opinión, mejor que ningún doctor.

Lo que realmente descubrí después, cuando logré salir de este infierno en vida, es que una persona cercana ya tenía la perfecta solución sin que me hubiera dado cuenta.

R., un amigo mío muy querido, había cortado unos pocos meses después que yo. Le compadecí e intenté “aconsejarle” con lo poco (nada) que yo sabía o creía en esos momentos, pero en mi fuero interno estaba convencida de que iba a pasar la misma letanía que yo, pues

sabía que nuestras circunstancias en la ruptura eran prácticamente idénticas (sobre todo, que la quería muchísimo, estaba enamorado y era ella quien le había dejado).

Cual fue mi enorme sorpresa, cuando al cabo sólo de aproximadamente 15 días, me dijo que se encontraba mucho mejor, y que de hecho ya había empezado a dejar de pensar en su ex para dedicarse de nuevo a retomar su vida, sus intereses e incluso empezar con ilusión a buscar un nuevo amor. Yo no me lo creía, pero sucedió: En menos de 6 meses, estaba con otra persona, feliz y pletórico de que esta vez sí habría acertado en su elección.



En esos momentos no me llamó la atención más que para sorprenderme, y pensé que quizá no la quería tanto y por eso lo había superado tan rápido, pero años más tarde (y muchas investigaciones y lecturas mías después) me abrieron los ojos sobre lo que había ocurrido en realidad:

Es cierto que mi amigo fue objeto de una ruptura con la persona que creía ideal para él en esos momentos, pero precisamente fue el Romper lo que le Abrió los Ojos: Esa persona “Ideal para él” no era tal, y decidió que de momento, la persona ideal para él sería el mismo, él se cuidaría, él se daría todo el amor que le faltara. Y seguiría buscando su Amor Ideal.

En realidad, es una distorsión cognitiva el pensar que cuando se acaba el amor que nos dá

otra persona, se Acaba el Amor; es como echarnos de lado a nosotros mismos, como si hubiésemos depositado nuestro valor personal en manos de otra persona, y una vez la perdemos, claro, nos queda un enorme vacío: no solo perdemos la persona, sino que de alguna forma perdemos el amor que sentíamos por nosotros y que se sustentaba como principal argumento en el amor que nos brindaban.

Cuando aprendemos, paso a paso, a poner las cosas en su lugar, entonces Todo Cambia, y empieza a cambiar Rápidamente.

Aquí hay que distinguir dos cosas:

Hay distintas clases de Autoestima o Autopercepción, y no todas tienen que ver con el Amor, pero eso no debe confundirnos.

Muchas veces una persona que pierde la estima por sí, tiene problemas en todas las áreas, como me pasó a mí (y esa inseguridad aún empeorará las cosas), pero no tiene que ser siempre así, aunque el fondo será el mismo.

Otra persona puede parecer muy segura en los negocios, jugando a las cartas con sus amigos o en un entorno familiar, pero sentirse un fracasado en el amor, y eso le proporcionará un problema tras una ruptura, pues podrá tener miedo de volver a intentarlo, o desconfiará del sexo opuesto o incluso como autodefensa, llegará a odiarlo. Se sentirá angustiado y puede que no lo cuente por orgullo.

Pero en ambos casos, las necesidades de recuperar la Autoestima en el Amor será el mismo diagnóstico, aunque en casos como el

mío ese trabajo deba ser idealmente complementado.

Pero es así de sencillo:

Gana en Autoestima Amorosa con las técnicas correctas, y tendrás la “Panacea” para desmontar el Origen de tu dolor.



El maletín de curación de tu Corazón Roto debe incluir Remedios **Orientados a tu Dolor específico:**

En mi programa obtendrás ayuda para curar tu Autoestima de forma Genérica (con mi manual “Trucos para generar éxito”), pero sobre todo,

el Curso se orientará a tus dolores concretos con técnicas concretas para ellos:

No es lo mismo tener miedo a hablar en público que sentir celos; El tratamiento es Distinto; aunque el Origen sea el mismo (Falta de Autoestima).

Por ello, cada uno de los siguientes Remedios se Orientará a buscar un Resultado específico y a actuar “sobre el foco del dolor”, para atenuarlo lo antes posible y empezar su proceso completo de sanación profunda.

Mantente muy atento a cada remedio que te contaré a continuación (los 3 primeros son los más importantes), e intenta poner en práctica uno o dos de ellos todos los días, en un tiempo privado para ti y **durante al menos 30 minutos por Remedio**, y verás resultados pronto.

No recomiendo exceder más de 2 horas diarias el tratamiento, debes hallar también tiempo para la distracción y el ocuparte de tu vida tras el “desahogo y la meditación emocional de la ruptura”.

Ahora ya sabes que Hacer, itan sólo ve y empieza por el Primer Remedio, y luego sigue el Orden Descrito!



**+ REMEDIO 1:**

**Desmonta la Falsa Creencia de que no puedes “Olvidar” (superar) un Amor Roto**

Según la ciencia, el olvido es posible cuando la información No es utilizada con frecuencia, y viceversa.

Esto quiere decir que cuando nos obsesionamos con algo (o alguien) y ponemos casi los 5 sentidos en darle vueltas al mismo tema con intensidad y duración, todos estos recuerdos y emociones entran en la memoria permanente, para ser rescatadas en cualquier momento, ya que el cerebro entiende entonces que dicha información debe ser para nosotros “muy relevante”.

A la inversa, cuando poco a poco vamos dejando de lado ese ciclo de pensamiento, este

va recobrando la normalidad, y la atención se viene a poner en otras nuevas cosas, mientras que el antiguo recuerdo va a un proceso de “olvido”, aunque permanece en nuestros circuitos de memoria permanente por si en un futuro necesitamos rescatarlo.

Olvidar Es posible, pero no nos engañemos:

Por la propia naturaleza del olvido, cuanto más insistamos en deshacernos de un recuerdo, éste *más persistirá*, y los recuerdos traumáticos en los que hay implicadas heridas emocionales profundas, como sensación de ego herido, soledad, necesidad de afecto, celos, culpa y sensación de que el sentimiento amoroso “no está cerrado”, entre otros, puede prolongar casi indefinidamente nuestro dolor (en mi caso duró Años, aunque parezca imposible, en desaparecer del todo la sensación de Pérdida).



Por esta gran dificultad, que todos intuimos en el fondo de nuestro corazón, se suele decir y yo también que “el amor no se olvida”; y es cierto que bajo esta perspectiva, tu “olvido emocional” será equivalente a la velocidad en que puedes “dejar de pensar y Sentir cada uno de sus recuerdos”, y aunque siempre permanecerá en tu memoria permanente como un recuerdo importante, lo importante es Aprender a Recordarlo sin dolor, a “Recordarlo Bien”, en definitiva, a Superar el Apego y el Atasco Emocional.

La Buena Noticia es que Se puede “Aprender a Recordar Bien, si sabes el Método Adecuado.”

Y este método, por lógica con lo que acabo de contarte, estará basado en Aplicación de Autoestima Enfocada a tus Recuerdos que produzca “Estallidos de Liberación hacia el exterior” en cada sesión.

En definitiva, **re-enfocar** tus recuerdos con tu Ex, de la mejor manera para ti y luego liberarlos.

Yo y miles de personas, de todas las edades y condiciones amorosas, lo han logrado con este método basado en dichos principios, y han superado el desamor en tiempo “record”.

Esto demuestra que **no hay ninguna razón por la que no logre resultados para ti**. A partir de

hoy, destierra la creencia de que el amor no se puede “olvidar” (superar de la forma adecuada y en poco tiempo).

Eso sí, será importante con técnicas prácticas e idóneas para ello, que te Revelaré al detalle en mi Programa Completo, así como será imprescindible **desmontar Otras Creencias Falsas que te están haciendo daño y Saber como puedes ir superando los Bloqueos que te vayan surgiendo.**

**¿Quieres tener acceso a Tu Curación y empezar a poner en práctica dichas técnicas hoy mismo?**



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>  
**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**

**+ REMEDIO 2:**

**Elige: Aceptar la pérdida e Ir Ya al Duelo ó Hacer un Plan Urgente para que Vuelva**

Siempre se lo digo a mis alumnos: Si no sabes si quieres que Vuelva, es que Quieres que Vuelva.

Antes de hacer otra cosa respecto a tu ruptura, deberías poner en claro y elegir si deseas /necesitas hacer la estrategia de Reconquista de tu Ex para quedarte tranquilo de que hiciste todo lo que pudiste para Recuperar la Relación (pues mientras no se te vaya esa duda no podrás aceptar la pérdida ni ir al duelo ni terminar mi programa en 3 niveles ni nada de nada);

O bien tienes claro que No deseas que Vuelva y lo que quieres es Ir Ya a aliviar tu dolor, entonces accede ya a Tu Programa de

Superación Completo en 3 Niveles que diseñé específicamente para esto.

Recuerda que en él dispondrás de mi Recomendación al Mejor Programa de Reconquista (con más tasa de éxito entre mis alumnos) si es que deseas probar a Recuperarle, pero en este caso deberías hacerlo Ya.

(Cuanto más reciente la ruptura mejor, pero aunque hayan pasado unos meses no te preocupes, simplemente cuando antes comiences Mucho Mejor!)

Recuerda que si tienes dudas de este tema u otros, dispones junto con el Curso de 2 hojas de Consulta Personales para dirigirme todas tus dudas sobre tu Ruptura y te responderé en 2-4 días, a tu caso concreto extensamente y de manera personalizada (3-5 hojas en word de



media), con técnicas y consejos Exactos para ti y tu inquietud. Estas 2 Hojas de Consulta son Totalmente GRATUITAS!

Puedes, acceder a los Programas de Reconquista aquí:

**Acceso a Orientación sobre los Programas para  
Recuperar a tu Ex**

o COPIA:

**[http://comoolvidarunamor.es/reconciliacion-  
ex/](http://comoolvidarunamor.es/reconciliacion-ex/)**

y empezar a ponerlos en práctica para tu caso HOY. (Recomendado si tienes claro que estás atascado y **no puedes superar el duelo hasta que pruebes a intentarlo.**)

Si en cambio lo que deseas es Superar el Duelo y/o consultarme sobre tu caso especial antes de tomar ninguna acción, emplea una de mis Hojas de Consulta lo antes posible:



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>

**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**

**+ REMEDIO 3:**

**Como no caer en la Obsesión Enfermiza  
y Liberarte de la Sensación de Apego y  
“Desesperación Angustiosa”**

Para eliminar la obsesión amorosa, debes entender la parte teórica y luego poner en práctica las técnicas que te voy a indicar.



La obsesión significa que hemos caído en una forma “crónica de pensamiento “, que nos lleva a sentir lo mismo una y otra vez:

A veces es tan rápido que apenas distinguimos más allá de lo que sentimos, sin casi ser racional:

Puedes levantarte con una horrible sensación de necesitar llenar el vacío que te ha dejado el abandono de tu Expareja, y puedes acostarte casi con la misma sensación de “nudo en el estómago”.

Este apego viene por un lógico apego a lo que creemos es una necesidad básica para nosotros: La sensación de ser amado y querido, de tener a alguien especial con quien compartir, que nos abrace, nos cuide, nos incite pasión y cubra la necesidad “romántica”

de ser apreciado por una persona que además nos atrae sexualmente.

Es cierto que con esa persona hacíamos cosas que no volveremos a hacer con ninguna otra, y eso duele cuando se acaba, pero lo que de verdad produce más herida en nuestra Autoestima es pensar que fuimos Incapaces de hacer que funcionara la relación:

Es como si repitiéramos una y otra vez a lo largo del día una película rayada que nos mostrara en unos segundos de intensa emoción el “Resumen” de lo que pasó: Todo fue muy bien, luego “algo” falló, y el ideal se rompió finalmente.

Lo que necesito que entiendas para eliminar tu obsesión es que **No se rompió el Ideal del Amor en tu Mente, lo que se rompió es el Ideal del**

**Amor con Esa Relación concreta**, pero el Amor está por encima de las relaciones concretas que no funcionan, el Amor en sí cuando es verdadero Funciona, y funcionará para ti cuando encuentres a alguien que cumpla los requisitos de compatibilidad mutua.

No te sientas pues vacío: **No se ha roto “el Amor”...**, se ha roto **“ESE amor”** (con minúscula, pues No era adecuado para ti.)

Así pues, debes empezar a integrar en tu ser que, por un lado, El Amor sigue contigo (Tanto el Amor por ti mismo como el Amor Ideal que aún no encuentras), y que Tu en el fondo, solo pudiste ser quien fuiste, y esa persona solo pudo ser quien fue.

Por tanto, No hay culpables ni fracasos, solo vamos a aprender más para tener una

experiencia más perfecta y gratificante en nuestro futuro Amoroso, con los demás y nosotros mismos.

El mundo no se acaba en Una Relación de Tu Vida, por muy maravillosa que fuera... El Amor sigue esperando para ti.

Si crees que esa persona era Única, tienes razón. Todos lo somos. Pero cada Amor es Único por tanto. Y te siguen esperando pues experiencias Únicas.



Desterrar la Obsesión pasa pues por entender que No es esa persona la que te obsesiona, sino la Creencia de que Tu “Amor Ideal y Verdadero” Solo le Pertenece a Esa persona, y por tanto no sabes si Volverás a Amar así después de esa relación.



Si piensas así, es lógico que no puedas quitártela de la cabeza, ¡pues la pérdida es demasiado grande para ti!.

Pero el Amor, lo quieras o no , es mucho mas, de hecho podrás encontrar muchas “Almas Gemelas” a lo largo de tu vida si lo deseas!

Debes salir de esa Totalmente Errónea creencia, que es además fatal para tu Autoestima Amorosa: meditar en ella será un gran alivio y cuando comprendas al fin la verdad, será como si una Nueva Libertad se abriera ante ti y nunca más volverás a atribuir tanto poder sobre ti mismo/a a una sola persona. ;).

Eso es Todo por la Teoría!

Pero antes, es necesario que para que puedas comenzar a “meditar” y poner las cosas en su sitio, Rompas el Círculo Vicioso del pensamiento crónico:

Por tanto, como técnicas prácticas:

Resuelve cualquier asunto importante “Pendiente”, con tu Ex Primero, y Elimina cualquier contacto directo o Indirecto con tu Ex después.

De todo esto te hablo en mi Programa Completo, pero si tienes alguna duda, también puedes consultarme como hacerlo en una de tus 2 Hojas personales de Consulta (gratuitas), adaptado a tu caso concreto.



Además, y complementario a este 3er Remedio, es muy importante que Conozcas (yo diría vital), los otros 6 Sentimientos Peligrosos que debes desmontar sistemáticamente para tu Curación Completa. (Con ejercicios).

¿Quieres acceder Ya mismo a esta información y empezar a sanarte totalmente?



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>

**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**

Bien, como te dije al principio, estos tres primeros remedios los considero la clave para superar una relación amorosa, por lo que me he “explicado extensamente en cada uno de ellos, y espero hayan podido ayudarte, aunque te recomiendo no te quedes con una ayuda parcial y busqués lo que merece tu corazón:

La Sanación Completa y Guiada de manera personal.

A partir de aquí, explicaré de manera más concisa pero con la máxima claridad que pueda, los 5 otros remedios de mi botiquín.

**+ REMEDIO 4:**

**Como Evitar Tragarte Tu Angustia, Lágrimas y Dolor a solas -o en compañía- mientras dura la crisis, Pág.**

La única forma de seguir adelante con tu sanación a partir de aquí, es eliminar la falsa creencia de que “debes ser una persona dura” a partir de cierto momento (que tus amigos, familia o entorno social estiman “adecuados” para ti), y Darte el Permiso para eliminar Completamente de tu cuerpo, mente y alma tu

## malestar emocional por medio de la Liberación Progresiva.

Llorar es literalmente, eliminar toxinas físicas, y también y no menos importantes, Toxinas Emocionales.

Pero hay Mucho Más que esto que debes conocer y llevar a la práctica, en las dosis adecuadas y bajo control de un programa correcto.

En mi Curso te ayudaré de la mano y Paso a Paso con Ejercicios Prácticos diseñados especialmente para Liberar y Fluir con lo que yo denomino “Los 4 sentimientos Curativos”.

¿Quieres acceder Ya mismo a esta información y empezar a sanarte totalmente?



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>  
**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**

### **+ REMEDIO 5:**

**Técnica de emergencia contra la dependencia emocional: dejar de recordar a tu ex las 24 horas cada día**

Me habéis insistido tanto en que os dé “una técnica de emergencia” para poner en práctica ante un “ataque agudo de apego y dolor”, que aquí está:

## Técnica de Desidealización, Autoestima y Desconexión.

1. Elimina todo contacto con tu Ex por hoy (sí, ¡¡incluido mirar su Facebook!;)
2. Siéntate en un lugar tranquilo y a solas, donde puedas escribir sin que nada ni nadie te moleste.
3. Escribe una lista con 5 cosas “maravillosas” que tenía tu Ex, las más importantes.
4. Coge tu lista y empieza a “desidealizar” en tu mente, punto por punto, cada una de tus opciones. Hazlo de manera asertiva, sin rabia ni acritud.

Un ejemplo: (Para el caso de una mujer)



*“Es cierto que mi Ex era maravilloso en la cama... pero, lamentablemente, era muy incompatible en otros puntos conmigo. Por ejemplo...”* (Piensa en ocasiones en que discutisteis, te sentiste sola con él, ó te sentiste mal por cualquier causa).

Luego, dite a ti misma esta frase:

*“Mi Ex tenía este punto positivo pero otros muy negativos, y no me compensa estar con una persona que finalmente No desea estar conmigo.”*

Hazlo hasta que te quedes lo más a gusto posible.

Por último y para terminar esta sesión, empieza a “alabarte a ti misma”, y dite frases como *“Me quiero a mi misma porque...”* “ Soy

*capaz de amarme porque..” “Valgo mucho en el amor porque...” “Creo que fui fantástica en esta ex relación porque...”*

Cuando te sientas lo más liberada posible de la sensación de apego, dedica las próximas horas a hacer algo que realmente te guste, date un capricho o cariño a ti misma, pintando un cuadro, quedando con una vieja amiga, viendo una buena película, dándote un baño de espuma caliente, etc.

El mismo ejemplo, es aplicable de igual forma al género masculino.

Sólo tienes que ponerte en situación y pensar en que 5 cosas te parecía maravillosa tu Ex mujer, y luego seguir todos los pasos combinados de Desidealización, Autoestima y Desconexión.

Esta técnica es muy válida para momentos “agudos”, pero no te servirá cuando la repitas demasiado en el tiempo, y sobre todo no renueves de la forma más profunda tu Sensación de Valía Personal.

Para afianzar y garantizar tu camino de desapego, te recomiendo mi recurso orientado especialmente a esto en mi Bono de Regalo “Trucos para Generar Éxito”, que abarca al detalle en un intenso ebook los puntos para que te sientas mejor en cualquier situación de tu vida y fomentar tu Autoestima y Poder Personal de manera eficaz.



¿Quieres acceder Ya mismo a esta información y empezar a sanarte totalmente?



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>

**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**

**+ REMEDIO 6:**

**Como hacer para que Tu Sanación sea Profunda, Permanente y No te Deje Secuelas**

Superar tu relación de manera profunda con tu Ex, significa Liberarla de manera Completa en todas sus Capas.

Esto quiere decir, que aparte de liberar con los sentimientos como hemos venido viendo, debes asociar dichos sentimientos, no solo con tu expareja reciente, sino dedicar una parte del tiempo a las Relaciones Pasadas y Todas las Pérdidas de Tu vida.

En realidad, tu dolor tiene que ver con Todo lo que ha pasado en tu vida, no sólo con los últimos acontecimientos sentimentales.

Eres como eres porque hay una suma en ti de hechos agradables e impulsores en tu vida, junto con hechos desagradables y discapacitantes. Sanar sólo la “última capa”, es como intentar sanar una herida infectada en profundidad aplicando una tirita sólo en la capa “externa”, sin usar antibióticos ni antiinflamatorios. Será superficial y podrá dejar secuelas y complicaciones.

En mi metodología puedes encontrar Todo lo que Necesitas, con técnicas prácticas, para asegurarte de Sanar Todas las Capas de Dolor de Tu vida, y asegurarte de que dicha sanación sea Permanente.

¿Quieres acceder Ya mismo a esta información y empezar a sanarte totalmente?



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>

**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**



## **+ REMEDIO 7:**

### **Como Recuperar Rápidamente la Sensación de Valía Amorosa**

A este Remedio no me refiero tanto con la Autoestima Personal que hemos tratado, como a un complemento o mejor dicho ampliación de ésta:

La sensación de volver a “impulsarte” en el Amor, de comenzar a tener Nuevas Ilusiones e interesarte de nuevo por el “mundo exterior” y las personas entre las que puede haber “potenciales almas gemelas” para ti, aunque quizá cuando leas esto todavía te encuentres muy lejos de esa sensación.

Pero ese es el proceso natural que seguirás si toda la curación se completa correctamente para ti.

Necesitas en este punto del proceso no sólo terminar de liberar tu negatividad y bloqueos emocionales, sino empezar paulatinamente un período de Sustitución Positiva, cambiar tristes, obsesivos y reiterativos viejos sentimientos por Ilusiones Renovadas, Pensamientos Frescos y Esperanza Amorosa Nueva.

Sólo llegando a este punto podremos empezar a decir que la curación esta completa, porque vuelves a empezar a Ser Tú con todas tu Potencialidad Amorosa, dispuesto de nuevo para el “ataque”. Con una sonrisa interior permanente.



Puedes usar cuantas veces quieras los procesos prácticos de mi sistema de Sustitución Positiva, que se explican detalladamente en el módulo 3 correspondiente.

Además, te recomiendo usar mi “Manual de Desamor”, especialmente diseñado para evitar Bloqueos y Atascos y asegurar que pasas este periodo sin novedad.



¿Quieres acceder Ya mismo a esta información y empezar a sanarte totalmente?



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>

**(Copiar en tu navegador Si no funciona el enlace)**

**+ REMEDIO 8:**

**Como afianzar tu Ilusión y Volver a Creer en el Amor: Ahí afuera hay Una Persona Perfecta para Ti y Te Espera... ¿Qué esperas Tú?**

Este es tu último nivel, y en realidad, va más allá de la simple “Curación de tu Ex”:

Es el pleno sentido de Ejercitar de Nuevo tu Libertad y Personalidad Amorosa, y plantearte muy en serio encontrar a ese Alma Compatible y Gemela que te está esperando en alguna parte.

Superar los últimos escollos y “manifestar” una nueva pareja en tu vida pasa por afianzar todo lo anterior, hacer un repaso positivo de tu vida y tener las herramientas de poder para hacerlo.

Estas herramientas suponen saber cómo puedes prepararte para identificar a tu Alma Compatible y asegurarte de Encontrarla, y sobre todo, tener Éxito en esta nueva relación.

También pasa por eliminar todas tus últimas reticencias al Amor y comprender que el Amor Perfecto no existe, pero sí existe el Amor “Perfecto para ti”, que No era tu Ex (si lo fuera, habría vuelto contigo, no lo dudes, pues lo *sabría y tú también lo sabrías*)

Volverás a Creer Plenamente en el Amor y Afianzar tu Ilusión cuando pases al nivel más luminoso de “Creer en Ti Mismo y en el Amor Compatible y Adecuado para tu forma de Ser” como concepto genérico y auténtico en la vida de cualquier persona, no identificado con una sola persona concreta.

Pero también cuando empieces a ir paso a paso tras ese Concepto de Amor Compatible y sepas esta vez que has hecho posible una conexión emocional profunda y duradera, curando las heridas de tu alma y confiando más que nunca en tu persona.



Entonces te sabrás con el Derecho de Ser Amado y Amar, de sentirte querido, cuidado, aceptado, aprobado y admirado por Alguien

que sí te reconoce, y tu a esa persona “gemela en el alma”.

Cuando eso ocurre, esa persona simplemente, No te dejará.



Mi intención haciendo este curso es enseñarte eso, *poner esa Magia en tu Corazón*, mucho más que un mero “saber como olvidar a un ex que no era compatible”.

Recuerda que en mi método podrás aprender todo esto y mucho más aún, en el último nivel.



Incluye además como bono especial mi  
“Manual para el Éxito con tu Alma Gemela”.



¿Quieres acceder Ya mismo a esta información y empezar a sanarte totalmente?



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>

**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**

**EXTRA: Mi Remedio “Probado y Secreto” que Acelerará un 300% Tu Curación**

Como agradecimiento por descargar este ebook, a Todas las personas que lo lean quiero ofrecerles un BONO EXTRA totalmente Gratuito, mi remedio “más secreto” y que garantizo incrementará exponencialmente, en más de un 300% tu curación y lo mejor de todo, de manera Rápida: en tan solo unos días notarás sentirte positivo y relajado.

**>> Para acceder a este bono y a todas las actualizaciones del curso que se vayan produciendo cada año, escíbeme a:**

**chozitadelamor@hotmail.com**

**una vez adquirido el programa, pásame el nombre y la fecha de tu compra, y pí deme el “Bono Extra del Curso”, que te remitiré a la vuelta de email.**

Un abrazo a ti lector o lectora, espero que te sirva este material hecho con cariño, y toda clase de éxitos y bendiciones en tu vida.

**Alicia Matas**

**Directora y coacher de amor**

<http://www.comosuperareldesamor.com>

<http://www.comoolvidarunamor.es>

**Ahora Ya Sabes Todo lo que debes hacer desde hoy mismo para curarte,... entonces, tan sólo, ves y ¡HAZLO YA!**



**Nota: Esto es sólo el 10% del contenido al que puedes acceder de manera gratuita. ENTRA AQUÍ SI QUIERES DESCARGAR AHORA EL PROGRAMA COMPLETO:**

<http://comosuperareldesamor.com>

**(Copiar en tu navegador  
Si no funciona el enlace)**



"Estoy llorando cuando escribo esto.. pero es de felicidad. Me estoy sanando y llevo solo 5 días de poner en practica tu curso. Ahora se que lo haré completamente. Mil bendiciones y gracias Alicia de verdad que Dios te bendiga por ayudar a tantas personas a superar este trance y aun mas, este sentimiento de soledad tan terrible que pensé que nunca iba a acabar. Ahora tengo nuevas esperanzas. "

Rosa Lorena Conzel (Colombia)



### **Testimonio Real:**

"Estar unida a tu curso.. no se, se que estas por ahi, se que me ayuda saber que pertenezco a este club de gente que siente lo mismo que yo en estos momentos. Y saber que puedo consultarte personalmente sobre mi caso o sobre cualquier duda me hace sentir de veras acompañada en este camino. Tu método me encanta y el ultimo de los audios me lo pongo a todas horas incluso en la noche... me alivia muchisimo."

**Bertha Posada Lowestigh (Canadá, USA)**

**Leer más testimonios en:**

<http://www.comoolvidarunamor.es/testimonios/>



**\*\*Recuerda que esto es sólo el 10% del curso\*\***

**Consigue el Curso completo ahora mismo  
y empieza a sanar desde HOY MISMO:**

**Copia el link en tu navegador**

**Si no funciona el enlace y descubre  
mucho más en...**

**<http://comosuperareldesamor.com>**

**\*\*GUARDA SIEMPRE ESTE BOTIQUIN  
PARA CASO DE NECESIDAD, Y  
RELEELO A MENUDO\*\*\***