

A woman in a black dress is walking away from the camera on a hillside. In the foreground, a red acoustic guitar is lying on the ground. The background shows a vast, hilly landscape under a cloudy sky.

Роман Винолов

Как вернуть бывшую девушку?

# Первые Шаги

<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

Упомянут в СМИ и других источниках:



## Здравствуй, Дорогой Друг!

Меня зовут **Роман Винолов**, и я помогу решить твою проблему!

Во-первых, прими мои соболезнования по поводу твоего расставания с любимой девушкой.

Во-вторых, спасибо, что доверился мне и хочешь воспользоваться моими методами по возврату бывшей девушки.

Вот тебе моя статистика:

*За 2010 год я помог в возврате девушек 30 парням. И всего 2 случая оказались невозможными по причинам того, что сами парни отказались в процессе от возврата. Такое бывает, когда чувства и любовь проходят со временем.*

*За 2011 год я помог вернуть парням около 48 девушек. Я стал более активно заниматься этим делом. Ни одного неудачного случая - отличный результат за этот год!*

*За 2012 результаты превзошли все ожидания. Я работал тщательно с каждым, кто ко мне обращался. Мои советы, методы и инструкции работали, и я их постоянно совершенствовал. Я помог в нескольких очень сложных случаях достичь успеха. Стал замечать, что иногда парням перестаёт быть нужна их бывшая. И порой такое бывает, когда они уже её добились.*

*В 2013 году показатели были по-прежнему стабильны. 9 из 10 случаев были успешны!*

*2014 год оказался прорывным годом, и я смог сократить среднее время возврата бывшей девушки.*



<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

*Моя цель на 2015 год не испортить статистику, а сделать её ещё более привлекательной. Поэтому я с радостью берусь за твой случай, мой друг.*

Впечатляет, не правда ли?!

Для начала тебе необходимо проделать вот что:

1. Зарегистрируйся на моём форуме <http://Flirt-Style.ru> – форуме о соблазнении девушек. Там есть раздел про отношения. Найди его. В нём создай отдельную тему, назови её как либо и расскажи в ней очень подробно свою историю.

***Для чего это нужно?***

Что бы я мог ознакомиться с твоей историей и дать советы. Также эксперты нашего сообщества будут давать и свои наставления и рекомендации. Вместе мы обязательно что-нибудь придумаем!

В этой же теме ты будешь отписывать все свои проделанные действия. Мы будем давать по ним обратную связь.

2. Изучи истории парней из этого же раздела по возврату девушек. Возможно, ты найдёшь схожие ситуации и увидишь там решения и для себя. Это будет, несомненно, полезным!
3. Читая эту книгу, удели внимание тому, что ты должен будешь не просто сделать какие-то действия и девушка к тебе вернётся. Нет волшебной таблетки. Нужно будет хорошо поработать. Нужно будет поменять что-то в себе, в сознании, в мышлении, в своей жизни. Это естественно и нормально. Всегда, любые изменения в жизни будут связаны с изменениями и в тебе.
4. Заведи себе текстовый файл на компьютере или обычный блокнот. Пиши туда все свои мысли о своей девушке, все действия, которые ты бы хотел сейчас с ней делать. Пусть это будет некая копилка твоих эмоций. Ни в коем случае ничего не делай сейчас по отношению к твоей девушке. Все действия в сторону неё могут окончательно разрушить все шансы на её возврат!

***Никаких эмоций!***

<http://poslesex.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

5. Найди что либо позитивное вокруг и сконцентрируйся на этом. Обязательно перечитай мой блог <http://romanvinilov.ru>. Особенно раздел о возврате девушки. Найдёшь и там для себя много полезного!

На своём опыте я ещё проделал вот что:

1. Конечно же, моя жизнь не обошлась и без собственного возврата бывшей девушки. Я сделал это успешно, но сейчас строю качественные отношения с другой девушкой.



2. Я помог вернуть бывшую девушку своему другу и коллеге Егору Шереметьеву, и сейчас он счастлив в браке, имеет 2-х детишек.



## Введение. Почему девушки уходят?



Когда-то у тебя были вполне нормальные отношения с девушкой. Любовь. Взаимность. Тебе казалось, что всё это останется навсегда. Но пришёл тот час, когда всё разрушилось. Часто парни твердят, что это от них не зависело. На самом же деле, всё на 90% всё зависит только от нас, мужчин.

Что бы понять, почему уходят девушки, нужно понять, почему они приходят. Почему отношения когда-то начались, и девушка выбрала именно нас. Твоя девушка не стала встречаться с твоим другом или кем-то ещё. В тот момент ты оказался для неё лучшим. И когда девушка отвечает взаимностью на ухаживания, ложится в твою постель, проводит с тобой много времени, значит, действительно, ей хочется быть с тобой. Так начинаются отношения.

Помимо тебя, конечно же, у неё были и другие кандидаты. Если их не было, что мало вероятно, то тогда ситуация немного меняет свой характер. В таком случае разрыв всегда вероятен. Угадать с правильным выбором не имея выбора сложно. Так же и любой мужчина просто обязан, относится к выбору своей спутницы. Например, если ты познакомился с девушкой в школе в первом классе и «продружил» с ней до конца школы. Потом вы переспали на выпускном и стали встречаться. А через год у вас случилась свадьба. Вероятность 1%, что у вас всё сложится удачно.

Чаще всего при таком положении, даже если и есть проблемы, оба партнёра терпят. Терпят потому, что привыкли друг другу. Терпят потому, что боятся остаться одни. Терпят потому, что совсем нет опыта в отношениях с другими людьми. Это печально.

Если ты был в подобной ситуации, и твои такие отношения разрушились, то тебе повезло. Не нужно возвращать такую девушку. Она не твоё. Не твой идеал.

### **Что может дать толчок к расставанию в такой ситуации?**

1. Появление нового мужчины в жизни этой женщины. Новый мужчина – новые эмоции. Новые отношения. Новые чувства и т.п. Появляется надежда на избавление от проблем, причём с вероятностью не

остаться одной. Конечно же, девушки тут часто бросают своих текущих парней и уходят к новому избраннику. Он на 99% лучше прежнего. Почему, я надеюсь, ты уже понял.

### **Не понял?**

Поясню: она не твой идеал, и вы стали встречаться, не выбирая друг друга. А когда есть кто либо другой, второй, третий... уже вероятность успеха возрастает! Да и с учётом того, что ты порядком поднадоел своей бывшей, тем более – новый мужчина для неё, как новая жизнь. И она всегда будет лучше прежней.

## 2. Осознание реальной ситуации.

Такое случается не часто, но, обычно, как яркая вспышка в тёмной комнате. Бац, и кто либо из партнёров, обычно девушка, понимают: я живу не с тем мужчиной. Он меня полностью не удовлетворяет. Это не моё. И она уходит. Отношения рвутся.

## 3. Влияние друзей/родственников/СМИ

Такое тоже может произойти с кем угодно, особенно, если отношения очень шатки и полны проблем. Часто, все эти проблемы видно со стороны. Друзья и родственники будут их обсуждать. А влияние СМИ (обычно, это женские передачи, мыльные оперы, мелодрамы) будут толкать девушку к поискам нового мужчины. В итоге, большой риск разрыва отношений.

***Как же быть, если отношения были вполне качественными, и никаких проблем на горизонте не было?***

Здесь есть другие причины для окончания отношений.

Когда ваши отношения начинались, у вас всё было замечательно (я надеюсь!). Девушка была в тебя безумно влюблена, а ты питал к ней также приятные и нежные чувства. Ты был для неё самым лучшим мужчиной на тот момент.

Что бы получить эту девушку, естественно, ты приложил какие-то усилия. Ты мог ухаживать за ней, делать подарки, проводить с ней романтические вечера. У тебя была цель: начать отношения. И девушка ответила взаимностью:

<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

она стала твоей. Шло время, и твои чувства постепенно отходили на второй план. Романтики стало меньше, ухаживаний тоже. А зачем? Она и так твоя.

Когда уходят чувства, или остывают, то это подобно тому, как ты снимаешь розовые очки и смотришь на мир уже открытыми глазами. Видишь в девушке все недостатки. И если ты правильно выбирал девушку и тщательно, то таких недостатков будет минимум. А если же выбор был «что попало», то тут много будет интересного.

Начинаются ссоры, притирки, конфликты. Многое тут зависит от нас мужчин. Будут ли силы всё это преодолеть? Или же, начнутся более серьёзные проблемы. А они вытекают вот из чего:

1. Ты привык к девушке, ничего для неё не делаешь, но требуешь слишком много;
2. Ты немного внимания ей уделяешь, но ревнуешь к каждому столбу;
3. Ты жесток с ней не адекватно, ты вспыльчив, ты на неё кричишь;
4. Ты не понимаешь чего она хочет. Ты не можешь её удовлетворить.

Всё это признаки мужчины, который слаб. Но дальше начинается самое интересное: когда такое положение вещей окончательно «достаёт» девушку, она решает уйти. Тут парень осознаёт, что теряет то, что имел. Чего никак не ценил. И начинает всячески пытаться удержать у себя девушку. Такие действия бессмысленны.

Самый лучший вариант тут – **отпустить девушку**

*(не волнуйся, мы сможем её вернуть, если ты будешь следовать моим советам!)*

Что тут произошло? Мужчина-идеал стал мужчиной-тряпкой. Чувства ушли, никакого влечения нет. И желания быть вместе тем более. Разрыв отношений. Всё логично.

Девушки уходят тогда, когда их любимый мужчина уже совсем не тот, кто он был в начале отношений.

## Что нельзя делать, когда твоя девушка от тебя ушла?



Итак, это случилось, твоя девушка ушла. Сделать она могла это по-разному. Сложнее, когда вы жили уже вместе и имели много общего: фото, привычки, игры, планы и т.п. Придётся от всего этого на время избавиться. Я решил в самом начале книги рассказать о том, чего делать нельзя, и уже потом о том, что можно и нужно. Сделал я это потому, что часто парни делают очень много ошибок в самом начале, которые я потом разгребаю. А ведь всё могло бы быть очень и очень просто.

Я не знаю, как и при каких обстоятельствах, твоя девушка тебя бросила, но сейчас первым делом тебе нужно сделать вот что: подумать о возможном вашем контакте, как бы ты мог ей позвонить, написать и т.п. Сразу скажу: **ничего этого делать не надо!**

Пусть эти контакты и варианты связи останутся на будущее. Но ни в коем случае не спеши удалять её из телефона, из записной книжки, из друзей в соц.сетях и т.п. Это всё нам пригодится. Тебе нужно просто оборвать с ней все контакты. Даже если она забыла у тебя дома что-то, дай ей понять, что ты занят и потом ей всё передашь. Не играет роли важность этих вещей – её проблемы.

### **Ни в коем случае не напивайся и не употребляй другие наркотики**

В момент эмоционального срыва очень легко поддаться на сладкий плод наркотических развлечений. Держи себя в руках и ни в коем случае ни пей, ни

<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

капли этого яда. То же самое касается и сигарет. Всё это наркотики, и ничего хорошего в них нет и не будет никогда.

### **Ни в коем случае не пытайся что либо доказать своей бывшей**

Сейчас ты пришёл к тому, что её мнение о тебе изменилось кардинально с момента начала ваших отношений. И она о тебе не лучшего мнения. Что либо ей доказывать бессмысленно. Твоя задача свести к минимуму все разборки и выяснения отношений. А лучше вообще избегать контактов, как я уже писал выше. Это самое правильное решение! На эмоциях ничего хорошего нельзя сделать.

### **Ничего не дари ей, не пытайся за ней ухаживать**

Это также не работает. Любые подарки и ухаживания девушки в такой момент будут восприниматься как подкуп её чувств. Она только ещё больше испортит о тебе мнение. Время для таких вещей будет, но позже. А пока оставь силы и ресурсы для других более полезных занятий.

### **Не пытайся использовать её/своих друзей/родственников для возврата**

Это очень глупо и никак тебе не поможет. Друзья ничего не сделают полезного. А все попытки её убедить через кого либо будут бессмысленны и только оттолкнут твою бывшую от тебя. Пойми: она устала. И ей нужен **другой** парень. Слово «другой» я не зря выделил. Тебе нужно будет измениться, хорошо поработать над собой. Тогда всё у нас получится!

### **Не нужно никак мстить бывшей**

Иногда на эмоциях парням приходят в голову и такие идеи: «ну я ей отомщу!». Это плохо и не правильно. Не надо никому мстить. Во-первых, во много мы сами виноваты в разрыве отношений. А во-вторых, месть уж точно не поможет исправлению ситуации.

### **Никаких эмоций!**

И вот первое важное правило для твоей новой жизни: минимум эмоций. Постарайся сконцентрироваться на анализе вашей ситуации и сделай выводы: да, ты наделал такие-то ошибки. Да, девушка оказалось такой-то. Да, ситуация вышла из-под контроля. Теперь ты это понимаешь и это классно. Здесь нет место эмоция. Здесь есть место трезвому рассудку и грамотному расчёту.



Бесконтрольные эмоции разрушают всё: и отношения и целые жизни. Поэтому сейчас ты должен усвоить этот урок. В какой бы ты ситуации не был, **контролируй свои эмоции.**

А то, что ты делаешь на эмоциях:

- Ревность
- Злость
- Нервные срывы
- Конфликты

И многое другое... всё это будет работать против тебя.

Такие вещи появляются из-за не уверенности тебя в себе. Из-за слабости моральной и духовной. Сильный мужчина может себя контролировать во всех таких ситуациях.

Именно поэтому, после ухода твоей бывшей постарайся не проявлять в её сторону никаких эмоций. Она будет ждать, как любая девушка, что её бывший будет обязательно за ней бегать. Будет пытаться её вернуть, заваливая подарками и тоннами внимания. Иногда ради этого и уходят, кстати. Что бы хоть как-то своего молодого человека растормошить. Но мы поступим грамотно: не дадим своей бывшей всего этого. И это правильный ход.

## Первые шаги. Самое важное!



Мне очень часто пишут такой вопрос: *Что делать, ушла девушка?* Очень глобальный вопрос. Но ответ на него один: расслабиться и получать удовольствие. И тут нет даже доли сарказма.

### **Оборви все контакты и сам не выходи на связь первым**

Это нужно, что бы девушка не понимала, что происходит. Что бы она не знала с кем мы и где. Пусть переживает, волнуется, задаётся вопросами. В это время ты можешь заняться собой. Но я понимаю: это очень сложный шаг. Тебе может быть больно и неприятно от расставания. Но лекарство тут одно: терпение. Терпеть придётся от 2х недель до нескольких месяцев. И это нормально.

### **Проанализируй сам свои ошибки**

Пойми, что ты сделал не так. Теперь твоя задача исправить это. За один день это не делается. И на это потребуются время тоже. Изучай литературу по отношения с девушками, читай мои книги о том, как вернуть бывшую девушку. Читай мой блог: <http://romanvinilov.ru/category/exback/> (Раздел: *Как вернуть бывшую девушку*). Там много полезных материалов!

### **Займись собой: спорт, развлечения, отдых**

Обязательно удели этому время. Возможно, раньше тебе его не хватало. Ты много его тратил на свою девушке. Но пока у тебя её нет, почему бы не развлечься? Не удивляйся. В данный момент страдать незачем. Не трать силы впустую на эмоции, убивания и тем более истерики. Просто успокойся и займись чем ни будь полезным. Например, иди в спортзал. Многие парни в отношениях забывают на спорт и работу над собой. Это плохо. Не удивительно, что девушки уходят от таких вот парней.

### **Вспомни всё лучшее, что было в ваших отношениях**

Время немного вспомнить о прошлом. Но только позитивно. Бери самое лучшее: составь список того, что тебе больше всего нравилось в ваших отношениях. Если такого будет мало, а негатив будет превышать все рамки, повод задуматься, а правильную ли ты девушку выбрал. Точнее, она ли тебе нужна?

### **Проводи время с друзьями**

Пока ты оборвал все контакты со своей бывшей, удели время друзьям. Твоим старым близким приятелям, парням и девушкам, с кем тебе всегда хорошо и классно. Устройте вечеринку, езжайте в клуб. Отправляйтесь на природу, в бассейн, покатайтесь на лошадях. Масса всего! Главное: что бы ты был расслаблен и не парился по поводу возврата бывшей девушки. Ведь время сейчас играет ЗА тебя!

### **Если бывшая выходит на связь сама**

Все первые её попытки мы «игнорим». Вначале говорим, что у нас на неё нет времени. Затем, просто не берём трубку, не отвечаем на смс и в соц. Сетях. Но если по прошествии недели-двух она снова пытается с тобой связаться, стоит ответить ей. Но строго в позитивном, безразличном к ней ключе. Мол, привет, у меня всё круто, давай, пока. И ничего более! Можно также добавить, что у тебя нет на неё времени.

### **Провокации**

В своих соц. Сетях, где она может видеть тебя и твоё положение, сделай так, что бы фотки постоянно обновлялись. На них ты должен быть жизнерадостным, весёлым, строго позитивным! Самое главное, создать хотя

<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

бы виденье того, что твоя жизнь ни чуть не стала хуже от расставания с бывшей, а, наоборот, стала лучше во многом. Очень часто этот факт наносит сильный удар по репутации бывшей девушки. У неё появляются мысли, а всё ли она правильно сделала, расставшись с тобой.



### **Новые подруги**

Следующей провокацией будет факт того, что у тебя появились новые подруги. Не девушка, не новая любовь. А просто подружки и знакомые. Желательно, которых ранее твоя бывшая не встречала. С ними у тебя пусть также будут появляться фотки в соц. Сетях.

### **Ваши общие друзья**

Их можно использовать следующим образом: ты позитивно и классно проводишь время в их компании. Общаешься с другими девушками. Они всё это видят. И обязательно расскажут твоей бывшей. Сам ни в коем случае ничего не проси их рассказывать. Это важно.

**Твоя бывшая будет в бешенстве!** Как это так, она тебя бросила, а ты тут такой радостный, позитивный и тому подобное.

## Факты о бывших девушках



Ситуации по возврату бывших девушек могут быть разнообразными. В некоторых девушки уходят целенаправленно и сами отсекают все контакты. В некоторых, наоборот девушки лишь манипулируют парнями, наблюдая как они в панике пытаются вернуть свою вторую половинку. В любом из этих или подобных случаев выход есть. Ведь по сути их объединяет одно: появляется бывшая девушка. Какая бы она ни была, её можно вернуть. Вопрос лишь в том, будут у тебя силы на терпение и решимость довести дело до победного конца. Если да, то, я надеюсь, ты усвоил уроки предыдущей главы и выполнил все мои наставления. Теперь поговорим о самой бывшей.

Она ушла, потеряв к тебе и любовь и чувства и влечения. Что бы она вернулась, нужно, что бы всё это появилось у неё к тебе снова. А пока у неё влечение к другому парню, скорее всего. Нам не важно, есть он или нет, ведь если она ушла от тебя, то почему бы ей не уйти от него. Всё логично.

Твоя задача на ближайшее время измениться в глазах самой девушки. Но пока у неё чёткая картинка тебя, как плохого парня, который ей уже и не нужен. Однако, если мы обрываем все контакты и на время забываем о бывшей, то она постепенно будет забывать и тебя. Тебя плохого. То, что нам и нужно. В это время мы работаем над собой, что бы в будущем предстать пред ней в новом обликии.

**Бывшая девушка может стать снова твоей, если ты докажешь ей, что изменился.**

<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

Это не главное правило держат в голове все девушки. У тебя есть преимущества:

- Девушке всегда проще вернуться к тебе, нежели искать нового парня
- С тобой было и ХОРОШЕЕ в прошлом, что несомненно тебе «в плюс»
- С тобой уже связана у неё любовь и чувства в начале отношений
- Ты для неё делал не мало хорошего (я надеюсь!)

Вот на этих вещах мы и делаем акцент после возобновления общения с бывшей. А пока сделаем небольшой разрыв шаблона. Ведь...

### **Бывшая девушка ожидает, что её бывший парень будет бегать за ней**

Любая девушка прекрасно понимает, что парень зависим от неё и с нетерпением ждёт от него цветов, подарок, мольбы о прощении и возврате. Это предсказуемо. Если парень ведёт себя иначе... это срывает шаблон!

### **Девушка рассматривает бывшего парня как запасной аэродром**

Если у девушки ни с кем не получится, а нужда будет одолевать, она сама вернётся к бывшему. Девушка всегда рассматривает его как запасной вариант т.к. согласно предыдущему пункту, ведь девушка уверена, что парень будет бегать за ней. Мы этого делать не будем, но это только усилит нашу ценность по отношению к ней.

### **Девушка манипулирует парнем, имитируя расставание**

Иногда, когда девушка что-то хочет получить от своего молодого человека, а он никак ей даёт это, она бросает его на время. В этот момент парень на эмоциях готов на всё ради бывшей, и выполняет любые её просьбы, лишь бы она вернулась. Девушка возвращается. Оба партнёра довольны, за исключением того, что такой парень просто лох.

### **Расставшись с парнем, девушка тоже переживает и грустит**

Не нужно думать, что девушка радуется при расставании. Есть привычка, которая навивает ностальгию о прошлом. Девушка привыкла к парню, и тоже будет грустить и переживать. Иногда даже больше чем сам парень. Поэтому, наше позитивное и жизнерадостное поведение обязательно заставит её задуматься, а всё ли она сделала правильно?



Если девушка уходит к другому парню и тебе об этом заявляет, не нужно паниковать. Она может и блефовать. Однако, нужно обязательно учитывать, что у девушки, возможно, есть новый парень, ради чего она и рвёт с предыдущим отношения. В этом сложно убедиться, не имея явных фактов. Но рассматривать такой вариант нужно обязательно. Наличие нового парня не влияет на успех возврата девушки.

### **Девушке просто вернуться, если бывший парень грамотно себя поведёт**

Бывает и такое, что если парень знает о том, как возвращать девушек и что делать в таких ситуациях ДО момента разрыва отношений, он во время среагирует и либо быстро вернёт девушку, либо не допустит самого ухода этой девушки. Именно по этой причине, я рекомендую изучать материалы о том, как строить отношения, как не допускать ошибок в отношениях с девушками, учиться понимать их. Это очень интересно! Но у тебя уже случилось расставание, раз ты читаешь именно эту книгу.

### **Время действовать!**

## Как вернуть бывшую девушку быстро?



Давай подведём итог. Какие уроки ты усвоил, прочитав предыдущие главы?

Я понимаю, что настоящий ад для любого парня начинается именно тогда, когда любящая и искренняя девушка мгновенно превращается в равнодушную незнакомку. В этот момент особенно остро встает вопрос «*Как вернуть бывшую девушку быстро?*».

Буквально еще вчера вы дышали в такт, дарили друг другу подарки и признавались в любви, а уже сегодня ты видишь изменения в ее поведении. Она уже не отвечает на твои вопросы о том, где была, или старается отшутиться на этот счет. Ты замечаешь, что она купила себе много новых вещей и постоянно где-то пропадает со своими подружками. Все это – признаки приближающегося ухода твоей второй половинки.

Ведь еще не все потеряно! С какой бы ситуацией ты не столкнулся, ее всегда можно изменить в желаемом направлении.

Прежде чем перейти к активным действиям, тебе необходимо узнать, в чем была причина ее ухода. Необходимо оставить все свои представления о ваших отношениях и трезво оценить ситуацию.

### **Чрезмерный интерес**

Так устроено, что парень изначально должен стоять «выше» своей девушки. А если ты ставишь ее выше себя, то, тем самым, идешь против природы. И, конечно, она начнет искать нового парня, который осознает свою истинную ценность.

### **Сильная ревность**

Одно дело, когда ревность совсем небольшая и говорит лишь о том, что парень ценит девушку. И совсем другое – когда ревность сильная и граничащая с паранойей. Во втором случае, это признак слабости и неуверенности в себе. А зачем девушке неуверенный в себе слабак?

### **Потакание прихотям**

Страх ухода девушки в случае, если ты не будешь делать то, что она хочет - губителен. И абсолютное большинство парней «спотыкаются» на этом. Она может показывать словами или намекать о своем уходе. Но парадокс заключается в том, что если ты пойдешь у нее на поводу, то она обязательно сделает это.

### **Трусость**

Когда другие люди хотят ущемить твои права и явно или неявно проявляют неуважение, ты должен уметь постоять за себя. Причем, как в физическом плане, так и в словесном! И в те моменты, когда ты ничего не делаешь для защиты своей чести, девушка это запоминает.

Ты, наверное, думал, что ей безразлично? Или, может, она похвалит тебя за то, что ты «не такой грубиян, как тот мужчина, оскорбивший тебя»? Может, и похвалит. Но все равно посчитает тебя слабаком!

### **Доступность**

Тебе нечем заняться в свободное от работы или учебы время и ждешь от нее согласия на встречу? Если ты для нее полностью доступен, то она либо уже потеряла к тебе интерес, либо скоро начнет его терять.

## **Зависимость от ее реакции**

К этому относится и изменение своего мнения под давлением девушки, и стремление к одобрению. Те парни, которые задают вопросы в стиле «Ты меня любишь?», «Я подойду под роль твоего мужа?» сразу показывают желание получить одобрение. А это явный признак неуверенности в себе.

## **Скучность**

Одни и те же позы в сексе, проведение встреч в одних и тех же местах, однообразные свидания – все это может натолкнуть девушку на поиск новых эмоций...на стороне!

## **Подготовка**

Если ты заметил признаки потери интереса, то возможны два варианта:

1. она совсем недавно начала терять к тебе интерес и еще находится в поиске другого парня (может, даже на неосознанном уровне).
2. она уже нашла себе другого, и ты пока об этом не знаешь.

Но на какой бы «стадии» ухода девушки ты, ни находился, стратегия возвращения интереса одна и та же.

**Первое**, что тебе нужно сделать – успокоиться и принять тот факт, что ваши отношения уже не такие, как были раньше. Не стоит переживать из-за этого и, уж тем более, надеяться на то, что твоя вторая половинка не изменилась. Также не рассказывай своим друзьям о том, что расстался с ней, и уж тем более не употребляй алкоголь с целью «заглушить боль». Он лишь только усугубляет ситуацию!

**Второй важный шаг** – трезвый анализ своих отношений. Постарайся отбросить все твои представления о том, какими они были. Не вспоминай ее признания в любви! Слова эфемерны и только ее поступки – настоящий критерий истины.

Пойми, какие из вышеперечисленных ошибок ты допускал. Это нужно для того, чтобы выбрать правильную модель поведения в дальнейшем.

Обязательно заведи себе новые увлечения и начни работать над собой. Например, запишись в тренажерный зал, купи себе новые вещи и займись чем-нибудь интересным. И не общайся с ней в течение двух-трех недель, потому

<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

что твоя задача – сделать так, чтобы она начала по тебе скучать! Об этом я уже писал в предыдущих главах.

Может, ты хотел полетать с парашютом? Почему бы и нет!? Найди контакты организатора прыжков и вперед!

Очень важно проделать такие вещи перед тем, как вернуть бывшую девушку!

### **А что же дальше?**



Когда твои эмоции утихнут, можешь приступать к активным действиям.

1) Наверняка, ты знаешь о том, где и когда появляется твоя бывшая! Для начала организуй случайную встречу. Только теперь ты предстанешь перед ней в новом образе: более уверенный, смелый, жизнерадостный и востребованный у других девушек. Твоя жизнерадостность должна проявляться в твоих действиях и словах. Показать, что тебе хорошо и без нее – главное условие встречи!

Но встреча может быть и не случайной! Можешь сказать ей, что хочешь отдать какую-то вещь. При этом стратегия поведения на свидании должна быть такой же.

<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

2) Не говори об отношениях! Иначе она заподозрит, что ты все это время думал о том, как бы их сохранить. А это – признак твоей слабости. Наша же с тобой задача – намекнуть, что у тебя появилась новая потенциальная избранница.

Если она заговорит об отношениях или начнет извиняться за что-либо, то сразу смени тему разговора (конечно, без потери позитивного настроения).

3) Сделай так, чтобы она узнала об изменениях в твоей жизни. Можешь это сделать либо напрямую (просто рассказав), либо дав ей небольшую зацепку, чтобы она сама развила тему.

4) Уйди на пике эмоций. Первая после разрыва встреча не должна быть долгой. Полчаса (максимум - час) – самое оптимальное время для того, чтобы снова заинтересовать ее и показать, что у тебя снова все хорошо.

Уходи так, будто заканчиваешь встречу со своей подругой – позитивно и доброжелательно!

В этот момент она усомнится в правильности своего решения. Этого мы и добивались!

Скорее всего, она начнет звонить или писать тебе. Но тебе нужно продолжать играть по своим правилам.

5) Используй контрасты в обращении. В одно время давай понять, что ты хорошо к ней относишься (как к подруге), а в другое – «охладевай» и не отвечай на звонки. Если ты будешь правильно себя вести, то звонить она будет сама!

6) Будь для нее слегка недоступным. Пусть теперь она чаще проявляет инициативу. Тогда она поймет, что у тебя теперь другая жизнь и твое время нужно заслужить.

Возможно, полная доступность была одной из причин, почему ты ее потерял. А теперь, заставляя ее бороться за твое время, ты сможешь быстро вернуть бывшую девушку.

Но есть одна важная деталь, из-за отсутствия которой ты не сможешь это сделать. Я говорю об отсутствии самодисциплины. Как оказалось, многим парням трудно вести свою игру, когда девушка начинает идти к ним навстречу. Они расслабляются и снова становятся слабыми. А это в корне неверно! Очень

<http://poslesex.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

важно сдерживать себя в тот момент, когда хочется позвонить и попросить вернуться.

Теперь ты знаешь, как вернуть бывшую девушку! Однако это всего лишь малая доля знаний, которые я могу тебе передать. Если ты НЕ хочешь рисковать девушкой и гарантированно вернуть прежние отношения, то советую тебе ознакомиться с моей книгой

**«Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция как вернуть свою любовь со 100% гарантией».**



Эта книга – настоящий кладёзь ценной информации!  
Ознакомьтесь с ней ты можешь тут: <http://poslesex.ru/back>

## БОНУС: История автора



Моя история по возвращению девушки началась в далёком 2008 году. Тогда я завёл себе новую девушку, и мы встречались где-то полгода до момента начала проблем. Всё наступило для меня крайне внезапно. Примечательно, что параллельно я участвовал в другой ситуации, помогал моему другу и коллеги Егору Шереметьеву возвращать его девушку, будущую жену.

Одним летним вечером Егор позвонил мне и тревожным голосом сообщил: «Меня бросила Аня». Я стал расспрашивать, что же случилось и выяснил: Его девушка Аня забрала вещи и уехала с их квартиры. Оставила записку, что ушла к другому. Не простая ситуация. Мы с Егором стали думать о том, как её вернуть. В своих отношениях я тогда был уверен, и не думал, что что-то подобное произойдёт и со мной.

Мы с Егором читали различную литературу. Параллельно пытались выйти на связь с его бывшей – бесполезно. Мы сделали несколько ошибок:

1. Пытались выяснить, что за парень там у неё
2. Пытались встрять в их взаимоотношения, навредить как-то
3. Пытались давить эмоциями

Всё это не дало результата.

Далее мы оборвали все контакты и стали думать о том, как всё таки вернуть девушку. Никаких попыток по отношению к ней мы больше не предпринимали. Через некоторое время бывшая Егора сама стала выходить на связь, но мы всё пресекали. Мы выяснили, какие ошибки совершил Егор и

<http://poslesexa.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

полностью их устранили. Это были недочёты в поведении и отношении к его девушке. Нехватка внимания и романтики в отношениях. А также желание его бывшей сыграть свадьбу и завести детей.

С этого мы и начали. Точкой начала новых отношений мы выбрали предложение руки и сердца. Для этого подготовили романтическое приключение для девушки Егора и одним прекрасным вечером всё организовали. Аня ничего не подозревала, но была очень удивлена и рада. Я даже написал им песню в стихе «хип-хоп» про их любовь и сделал видеоклип с их фото. Это было классно!

Встреча закончилась предложением руки и сердца, где прозвучал положительный ответ. А дальше ребята отправились на фестиваль «Дни Энергии» вместе.



Но на следующий день меня ждал сюрприз: моя девушка, которая знала о ситуации Егора, решила уйти от меня. Ей не понравилось то, что я совсем не уделял ей время, а занимался своей деятельностью по тренингам, много проводил времени с друзьями, и в тот момент крайне много времени тратил, помогая Егору.

Вот такие вот они девушки. Уходят, когда не ждёшь. И я остался один. Зная опыт по возврату девушки Егора, тем более участвовав в его процессе, я начал думать над своей ситуацией.

Первым делом выявил все свои ошибки и начал их устранять. Затем обновил фотки в соц. Сетях. Никаких попыток сблизиться со своей бывшей я

<http://poslesex.ru/back> - Как вернуть бывшую девушку? Пошаговая инструкция!

сразу делать не стал. Просто ждал. Она не делала ничего такого тоже. Спустя неделю я узнал, что она встречается с другим парнем. Шок? Нет. Я был спокоен.

Я стал демонстрировать то, что моя жизнь ни капли не ухудшилась от ухода бывшей. То, что всё по-прежнему прекрасно и я счастлив. Но моя бывшая во многом на всё реагировала безразлично. Точнее никак не реагировала. Спустя месяц я решил, что пора предпринимать конкретные шаги. И тут уже я сам вышел на связь. По началу бывшая даже трубку не брала.

Я придумал повод. Сделал вид, что всё по-дружески. И первым делом наладил такие вот дружеские взаимоотношения. Никакого намёка на отношения. Так мы встречались в течение следующего месяца. Как друзья. В процессе таких встреч я постепенно выяснил слабые места отношений её текущих. И стал этим манипулировать.

Я устраивал, якобы, дружеские встречи, но очень романтические и приятные. Я в нужный момент напоминал и о наших прошлых отношениях, о самых лучших моментах, вызывая в моей бывшей те прежние чувства. Но иногда она меня тормозила, видимо понимая к чему это ведёт.

Спустя ещё месяц, мы как-то отдалились. Много времени прошло, и я уже решил искать себе новую девушку. Но чувства к бывшей не уходили, и мне всё ещё хотелось быть с ней. Однако, я себя пересилил и начал некие отношения с новой. Бывшая всё узнала и на удивление стала проявлять больше активности ко мне. Она видела во мне уже другого человека. Изменившегося. Появилась ревность. И я это чувствовал. Я также стал этим умело пользоваться.

Конечно, моя новая девушка стала всё понимать и в итоге бросила меня. А бывшая узнав об этом приехала ко мне и предложила снова сойтись. Её текущий парень, оказывается, никак не устраивал. Да и нужен он лишь был на время. Спустя время я бросил её, т.к. ни чувств ни любви к ней больше не оказалось. Я отправился на поиск новой девушки...

Вот такая вот история.

Пишу кратко, чтобы не занимать твоё время. Ведь тебе предстоит путь возврата твоей бывшей. В моей полной книге о том, «**Как вернуть бывшую девушку** (<http://poslesex.ru/back>)» я рассказываю очень много подробностей этих историй и не только. Обязательно её прочитай!

**Роман Винолов**

