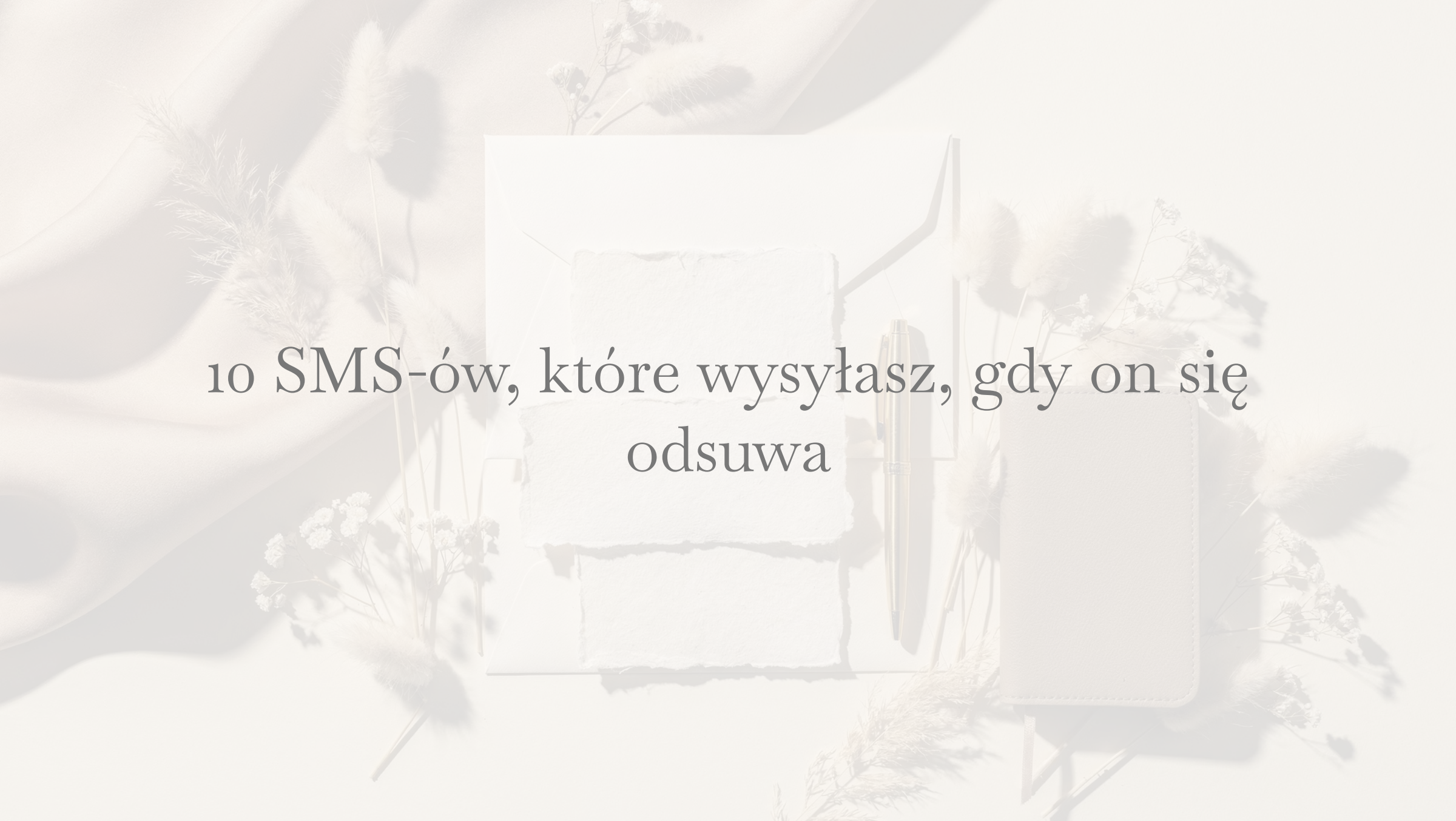




10 SMS-ów, które wysyłasz, gdy on się
odsuwa

Wstęp

Czasem mężczyzna zaczyna się odsuwać i nagle czujesz, że wszystko się sypie. Zamiast panikować i zasypywać go wiadomościami albo udawać, że nic się nie dzieje, możesz napisać coś, co realnie zmienia klimat. Chodzi o to, żeby nie wyjść na desperatkę i jednocześnie nie zamykać sobie drzwi.

W tym PDFie zebrałam 10 konkretnych wiadomości, które możesz wykorzystać, kiedy on się wycofuje. Każda z nich ma swoje zastosowanie – w zależności od tego, jak bardzo się odsunął i co się między Wami dzieje. Niektóre są delikatniejsze, niektóre bardziej bezpośrednie. Wszystkie są krótkie, bo mężczyźni nie lubią długich elaboratów.

1. Podstawowa zasada - zanim w ogóle napiszesz

Zanim wyślesz jakąkolwiek wiadomość, zrób jedno: zatrzymaj się na chwilę. Największy błąd, jaki popełniamy, kiedy on się odsuwa, to pisanie z emocji – z niepokoju, złości albo z tęsknoty. Wtedy wychodzi albo desperacja, albo pretensje, albo za dużo tłumaczenia.

Dlatego najpierw zrób sobie przerwę. Nawet kilka godzin. Ochłoń. Przypomnij sobie, że Ty też masz swoje życie i nie będziesz biegać za nikim. Dopiero wtedy pomyśl, co naprawdę chcesz przekazać.

Najlepsze wiadomości są wtedy, kiedy piszesz z miejsca „mam siebie” – nie z miejsca „boję się, że go stracę”. Jeśli czujesz, że musisz coś napisać tylko po to, żeby dostać od niego jakąkolwiek reakcję – to lepiej nie pisać wcale.

To jest podstawa. Reszta działa tylko wtedy, kiedy tego pilnujesz.

2. Teksty SMS-ów

1. „Zauważyłam, że się odsunąłeś. Jeśli coś się zmieniło, daj znać.”

2. „Czuję dystans z Twojej strony. Jak coś się dzieje, mów wprost.”

3. „Nie będę pisać pierwsza. Odezwij się, jak będziesz chciał pogadać.”

4. „Nie chcę zgadywać, co się dzieje. Jak nie jesteś zainteresowany, też w porządku.”

5. „Ostatnio jest między nami mało kontaktu. Jeśli to celowe - szanuję. Po prostu daj znać.”

6. „Nie gonię za nikim. Jak będziesz chciał normalnej rozmowy, jestem.”

7. „Jeśli potrzebujesz przestrzeni - w porządku. Ale nie będę czekać w nieskończoność.”

8. „Nie jestem zainteresowana układami na pół gwizdka. Daj znać, jak coś się zmieni.”

9. „Nie będę się narzucać. Jak będziesz gotowy na coś poważnego - napisz.”

10. „Nasza sytuacja się rozmywa. Jeśli nie chcesz tego ciągnąć, też rozumiem. Powiedz tylko jasno.”

Te wiadomości są krótkie, stawiają granicę i nie proszą o uwagę. Pokazują, że masz swoją godność i nie będziesz biegać. Najważniejsze: po wysłaniu żadnej z nich nie dodawaj nic więcej. Czekasz na jego ruch albo odpuszczasz.

Kiedy wysyłać którą wiadomość - krótki przewodnik

Oto jak dobierać wiadomości w zależności od sytuacji. Im bardziej się odsuwa, tym mocniejszy komunikat.

1 Wiadomość nr 1 lub 2

kiedy odsunął się lekko, nie odpisuje 4-7 dni, ale wcześniej był zaangażowany. Delikatne sprawdzenie.

2 Wiadomość nr 3 lub 4

gdy minęło 1-2 tygodnie i kontakt praktycznie zamarł. Pokazujesz, że zauważasz i nie będziesz gonić.

3 Wiadomość nr 5 lub 6

gdy odsuwa się drugi raz albo dłużej. Już stawiasz wyraźniejszą granicę.

4 Wiadomość nr 7, 8 lub 9

gdy sytuacja trwa dłużej niż 2-3 tygodnie albo on znika i wraca jak mu pasuje. Mocne postawienie sprawy.

5 Wiadomość nr 10

ostateczna, kiedy masz dość i chcesz zamknąć temat. Używasz jej, gdy poprzednie nie zadziałały.

Zasada

Im dłużej milczy i im częściej to powtarza, tym krócej i mocniej piszesz. Po każdej wiadomości nie dodawaj nic więcej. Czekasz na konkretną odpowiedź albo odpuszczasz.

Co robić, jeśli nie odpowie albo odpowie chłodno

Jeśli nie odpowie w ogóle albo napisze coś krótkiego i chłodnego – to też jest odpowiedź. Wtedy nie pisz więcej. Nie pytaj „dlaczego nie odpowiadasz”, nie wysyłaj kolejnych wiadomości i nie tłumacz się. Po prostu odpuść.

To najtrudniejsze, ale jednocześnie najskuteczniejsze. Jak będziesz dalej pisać, to tylko potwierdzisz, że jesteś dostępna i będzie mógł wracać, kiedy mu wygodnie.

Zrób sobie przerwę. Skup się na swoim życiu. Jeśli naprawdę będzie chciał, to się odezwie. A jeśli nie – to znaczy, że i tak nie był wart Twojego czasu.

Najgorsze, co możesz zrobić, to bombardować go wiadomościami albo udawać, że wszystko jest ok. To tylko przedłuży mękę. Po prostu idź dalej.

Najczęstsze błędy, przez które to wszystko się sypie

Oto te, które najczęściej wszystko psują:

- Pisanie za szybko po jego braku odpowiedzi – wygląda na desperację.
- Wysyłanie długich wiadomości z wyjaśnieniami i emocjami – faceci tego nie czytają, tylko czują presję.
- Pytanie „dlaczego się nie odzywasz” albo „co się stało” – to od razu stawia Cię w słabszej pozycji.
- Odpowiadanie na jego chłodne wiadomości od razu i z entuzjazmem – dajesz mu znać, że jesteś dostępna na każde skinienie.
- Pisanie więcej niż jedną wiadomość po jego braku odpowiedzi – wtedy tracisz szacunek do siebie.
- Udawanie, że nic się nie dzieje i pisanie normalnie dalej – on wie, że kłamiesz i czuje, że może Cię mieć na luzie.



Największy błąd? Myślenie, że jak jeszcze trochę poczekaś albo jeszcze coś napiszesz, to on się zmieni. Zazwyczaj nie zmienia się. Po prostu bierze to, co mu dajesz.

Jak nie wpaść z powrotem w stary schemat po wysłaniu SMS-a

Wysłałaś wiadomość i teraz najtrudniejsza część – nie cofnąć się.

Najczęstsze pułapki:

- On odpisze po 3 dniach coś miłego i od razu wracasz do normalnej rozmowy.
- Zaczynasz tłumaczyć mu, dlaczego napisałaś tamtą wiadomość.
- Czujesz ulgę, że się odezwał i od razu dajesz mu więcej uwagi niż wcześniej.
- Znowu spotykacie się „na chwilę” i wracacie do starego układu.

Żeby tego uniknąć:

- Po wysłaniu wiadomości od razu zaplanuj sobie coś swojego na najbliższe dni – wyjście, trening, spotkanie z kimś.
- Nie sprawdzaj telefonu co chwilę.
- Jeśli odpisze – odpowiadaj krótko i nie przedłużaj rozmowy, chyba że naprawdę pisze coś konkretnego o zmianie.
- Pamiętaj, po co to zrobiłaś. Nie po to, żeby wrócić do tego samego bagna.

Trzymanie się tego jest trudniejsze niż napisanie SMS-a, ale tylko to naprawdę coś zmienia.

Jeśli masz dość gonienia, czekania i czucia się na drugim miejscu

to właśnie dla Ciebie stworzyłam nowy ebook: **Jak Przestać Gonić za Mężczyzną i Zacząć Go Przyciągać.**

Na podstawie wielu lat pracy z kobietami i moich własnych doświadczeń zebrałam wszystko, co naprawdę pomaga przestać gonić za mężczyzną i zacząć go przyciągać w naturalny, godny sposób. Zamiast pustych rad znajdziesz tu konkretne mechanizmy – dlaczego gonisz, co dzieje się w głowie mężczyzny i jak zmienić dynamikę, żeby to on chciał być przy Tobie.

Normalna cena to 99 zł, ale teraz możesz go mieć za 49 zł – tylko przez najbliższe 4 dni.

Jeśli czujesz, że jesteś gotowa na zmianę oto link: [\[Kupuję ebook za 49 zł\]](#)