

PROTOCOLO DE LA RECONQUISTA · CRONOGRAMA DE LAS CLASES 19 A 22

LA RUTA INFALIBLE DE 15 DÍAS

El cronograma completo, día por día, de cómo aplicar todo lo que aprendiste en la secuencia exacta.

Días 1–5: Retiro

Días 6–10: Activación

Días 11–15: Reencuentro

Las 3 fases Tu Ruta Reglas de la Ruta Escenarios especiales

EL MAPA

LAS 3 FASES DE LA RUTA

1–5

DÍAS 1 AL 5

Retiro y reposicionamiento

Silencio absoluto, los cuatro ejes y el Mensaje Restaurador

6–10

DÍAS 6 AL 10

Activación

Magnetismo, Deseo Oculto y Celos Indirectos

11–15

DÍAS 11 AL 15

Reencuentro

Misterio, encuentro presencial y segundo encuentro

HERRAMIENTA

TU RUTA, DÍA POR DÍA

DÍAS 1 AL 5 · RETIRO

1
DÍA

Cero contacto

- No mandas mensajes, no llamas, no comentas sus redes. Si ella te busca, no respondes.
- La silencias en todas las redes sociales.
- Organizas tu casa: guardas lo que te va a lastimar estos días.
- Agendas para esta semana al menos 4 actividades físicas y 2 eventos sociales.

El día más difícil. Ansiedad alta, impulso de mensaje alto.

2
DÍA

Reposicionamiento físico

- Cero contacto.
- Primera actividad física de la semana.
- Ropa nueva o un ajuste de apariencia.
- Una publicación ligera, no dramática, no dirigida a nadie.

Todavía difícil, pero empieza a diluirse.

3
DÍA

El día más peligroso

- Cero contacto. No le mandes "solo un hola".
- Primer evento social de la semana.
- Segunda actividad física.
- Otra publicación ligera, espaciada de la anterior.

Es el día en que más hombres recaen. Cuidado redoblado con tu estado emocional.

4
DÍA

Señales de preparación

- Cero contacto. Tercera actividad física.
- ¿Pasaste 24 horas sin impulsos fuertes? ¿Piensas en ella sin derrumbarte? ¿Cumpliste tres de los cuatro ejes?
- Si las tres son sí, prepara el Mensaje Restaurador. Si no, extiende el silencio.
- Otra publicación ligera.

5
DÍA

Mensaje Restaurador

- Entre las 19 y las 22 h, de preferencia martes, miércoles o jueves.
- Cuatro frases (Clase 10): reconocimiento, responsabilización específica, evidencia de transformación, salida sin presión.
- Lo mandas, cierras el chat y desapareces 24 horas.

Ansiedad enorme después de enviarlo. Es natural. No revises el chat cada cinco minutos.

6
DÍA

La primera respuesta

- Respuesta cálida: respondes igual de tranquilo, ligero y corto.
- Respuesta fría o defensiva: "Está bien, era solo lo que tenía para decirte. Buenas noches." Y desapareces.
- Sin respuesta: no mandas nada. Sigues con el reposicionamiento y esperas 48 horas. Si al Día 8 no responde, revisa la Clase 22.

Ansioso por la respuesta. Vive tu día normal.

7
DÍA

Carnada Sonora

- Solo si ella ya respondió: un audio único, de 10 a 20 segundos, de contenido trivial (Clase 12).
- Empieza la Disculpa Invisible: una de las tres modalidades de la Clase 11, sin comentarla.
- Cuarta actividad física de la semana.

Empieza a estabilizarse.

8
DÍA

Recuerdo Específico

- Entre las 19 y las 21 h, el primer Mensaje de Deseo Oculto (Clase 13): una memoria pequeña y cotidiana de ustedes.
- Cuando ella responda, conversa ligero, con curiosidad real, sin traer la relación a la mesa.

9
DÍA

Mención Estratégica

- En un mensaje casual, la Mención Estratégica de los Celos Indirectos (Clase 14). Vago, siempre vago.
- Una publicación con ambiente social, sin una mujer identificable.
- Segundo acto de la Disculpa Invisible.

Puedes empezar a ver cómo ella vuelve: un like diferente, un mensaje más cariñoso.

10
DÍA

Comentario Filtrado

- El segundo Mensaje de Deseo Oculto (Clase 13), 48 horas después del Recuerdo Específico.
- Prepárate para una pregunta inesperada sobre tu vida. Responde con calma y curiosidad.

DÍAS 11 AL 15 · REENCUENTRO

11
DÍA

Brecha de Información

- En una conversación casual: "Por cierto, decidí algo esta semana que va a cambiar bastante las cosas para mí. Después te cuento." Y te detienes.
- Si ella propone el encuentro, perfecto. Si no, no fuerces.

12 DÍA

Propuesta de encuentro

- Si ella no lo propuso, lo propones tú, en el formato de la Clase 16: ligero, casual, específico, con límite de tiempo.
- Solo si ya conversan con regularidad. Si no, aplica antes el Cambio Visible Sin Explicación o la Desaparición Calculada.
- Preparación física: ropa, ajustes finales, los 4 puntos de la Clase 16.

13 DÍA

El reencuentro

- Clases 16, 17 y 18 en secuencia: el mantra, las tres frases hipnóticas, el lenguaje corporal, el toque a la mitad, la Inversión de Salida.
- Las 6 Palabras Prohibidas, solo si tienes certeza absoluta.
- Te vas primero, sin mirar hacia atrás. Hoy no le escribes.

Euforia, ansiedad y probablemente nada de sueño. Todo normal.

14 DÍA

No haces nada

- No mandas mensaje, no comentas nada, no preguntas cómo se sintió.
- Si ella rompe el silencio, respondes con tranquilidad y ligereza, sin preguntar "¿estamos juntos?".

15
DÍA

Segundo encuentro

- Propones un segundo encuentro más largo e íntimo, o aceptas el de ella.
- Si ella habla de volver, dices con calma que también lo pensaste y que estás abierto a intentarlo, con el hombre en el que te convertiste.

Aquí empiezan los 90 días que deciden todo.

TODO EL TIEMPO

REGLAS DE LA RUTA

- Cada vez que aparezca el impulso de escribirle, aplica la Regla de los 90 Segundos de la Clase 7.
- Antes de mandar o hacer cualquier cosa, pregúntate: "¿esto va a activar nostalgia, celos o miedo a perderme?". Si no, no lo mandes.
- Nunca respondes con más palabras de las que ella usó. Mantienes su ritmo.
- El Mensaje Restaurador va de martes a jueves, entre las 19 y las 22 h. Si el Día 5 cae en otro día, lo pospones al martes.
- Si las señales de preparación no están listas en el Día 4, extiende el silencio uno o dos días.

SI TU CASO NO ENCAJA EN EL GUION

Ella ya está con otro hombre, te bloqueó, viven en ciudades diferentes, pasaron más de tres meses o tienen hijos juntos: mira tu adaptación justo abajo.

CLASE 22

ESCENARIOS ESPECIALES

La Ruta de 15 Días es el protocolo estándar y funciona para la gran mayoría de los casos. En cinco escenarios necesita adaptarse. Elige el tuyo.

ESTÁ CON OTRO

LA RUTA DURA 25 DÍAS

No cambias casi nada: silencio, reposicionamiento y Mensaje Restaurador iguales. Lo único que cambia es el tiempo, porque la presencia del otro hombre crea más ruido en ella y necesitas más espacio para plantar las semillas.

La regla: nunca, bajo ninguna circunstancia, menciones al otro hombre en tus mensajes. Actúas como si no existiera.

ME BLOQUEÓ

ANTES DE CUALQUIER OTRA ACCIÓN

Este escenario está cubierto en detalle por el Bono 2 de tu aplicación, "Cómo Retomar el Contacto Aunque Estés Bloqueado", con el paso a paso y los errores que destruyen la oportunidad. Consúltalo hoy, antes de mover cualquier pieza.

Importante: si ella te pidió de forma explícita que no la busques más, eso es un "no" y se respeta. Ninguna técnica vale más que eso.

OTRA CIUDAD

CASI IGUAL, CON DOS CAMBIOS

Uno: el reposicionamiento tiene que aparecer más en tus redes. Como ella no te ve en persona, todo el "ella ve movimiento" ocurre en lo digital.

Dos: el reencuentro del Día 13 puede ser una videollamada larga, o una visita planificada. Pero la visita solo ocurre después de la Ruta entera, nunca antes. En videollamada todo funciona igual, con la cámara encendida, un ambiente cuidado y la voz controlada.

3 MESES O MÁS

LA RUTA DURA 30 DÍAS

El silencio inicial es más corto, tres días, porque el silencio entre ustedes ya es antiguo. El resto del protocolo se estira, para darle tiempo a su cerebro de reabrir un canal que estaba cerrado hace tiempo.

El Mensaje Restaurador cambia un poco: la primera frase menciona el tiempo. "Sé que ya hace un tiempo, pero he estado pensando en algunas cosas que pasaron entre nosotros."

TENEMOS HIJOS

LA RUTA DURA 20 DÍAS

El silencio nunca es total: sigues hablando sobre los niños. Lo que cambia es el tono. Mensajes cortos, informativos, sin preguntas personales y sin ninguna nota emocional, como lo haría un compañero de trabajo.

La reapertura emocional es la misma, con el Mensaje Restaurador, pero con una capa extra de cuidado: ve más despacio en cada técnica.

Cambias el timing, pero nunca los principios.

ESO ES ADAPTAR

- Cambiar la velocidad.
- Cambiar la intensidad.
- En algunos casos, cambiar el canal.

ESO ES SABOTEAR

- Escribirle antes porque "en mi caso es diferente".
- Saltarte el silencio porque "ya nos conocemos mucho".
- Saltarte el reencuentro porque "tengo vergüenza".

TU PRÓXIMO PASO

ELIGE TU DÍA 1. Y HOY, CERO CONTACTO.

Lo que hagas en las próximas veinticuatro horas decide si este curso cambia tu historia. Abre esta página cada mañana y cumple el día.

Valeria Rodríguez



Material de apoyo · Clases 19 a 22 · Protocolo de la Reconquista