



Autor: Benjamin Lindner

Quelle: www.frau-rumkriegen.de

Dieser Report stellt meine 3 Ebenen für die Zurückgewinnung deiner Ex Freundin dar.

Die hier aufgeführten Punkte solltest du radikal in die Tat umsetzen. Hoffe und erwarte nicht, daß du all diese Ideen innerhalb von ein paar Tagen oder Wochen realisieren kannst. Das ist nicht möglich und auch gar nicht beabsichtigt.

Wichtig ist, daß du Anziehung auslöst und dies tut ein Mann über seine Gewohnheiten sowie seine Ziele. Je besser und anspruchsvoller diese sind, desto mehr wird er sich von minderwertigen Männern abheben. Deiner Ex Freundin werden diese Gewohnheiten nicht entgehen – das kann ich dir garantieren.

Außerdem: natürlich musst du sicherstellen, daß deine Ex Partnerin deine Wandlung auch mitbekommt. Bist du bei deinen neuen Gewohnheiten aber konsequent genug, geschieht dies ganz automatisch.

1) Gesundheit / Fitness

Lass dich nicht gehen! Meide Fast Food, Pasta, Frittiertes, Süßigkeiten und alle anderen verarbeiteten Nahrungsmittel. Ernähre dich hochwertig und achte auf Vitamine aus Obst, Gemüse sowie schonend zubereitete Lebensmittel.

Trinke sehr viel reines Wasser. Am besten du hörst auf damit, dich mit Limonaden, Alkohol und Energiedrinks vollzupumpen und setzt stattdessen auf Wasser bzw. Tee (ohne Zucker). Führe im Idealfall ein Ernährungstagebuch.

Beobachte deine Kalorienbilanz. Wenn du zu viel Fett auf den Rippen hast, musst du weniger Kalorien aufnehmen, als du verbrauchst. Berechne deinen Kalorienumsatz.

Kenne und verfolge deinen Körperfettanteil sowie dein Körpergewicht. Dein Körperfettanteil sollte nicht mehr als 15% betragen und auch dein BMI ist von Bedeutung.

Sport JEDEN Tag! Kein Spaß, Partner. Du musst Sport zu deinem täglichen Ritual machen, um deine Ex Freundin wieder von dir zu begeistern. Eine körperliche Top Verfassung erreichst du nur, wenn du überdurchschnittlich fit bist.

Melde dich im Fitnessstudio an. Mache anspruchsvolles Krafttraining und baue Muskeln auf. Gehe Schwimmen. Gehe Joggen. Gehe Bergwandern. Spiele Tennis, Squash o. ä.

Ganz deutlich: du brauchst mehr Muskeln und weniger Körperfett als 99% aller Männer in deinem Alter. Mach dich verdammt nochmal fit und bringe dich in Form.

Hör auf damit, zu faulenzeln, Videospiele zu zocken und dich mit TV Verdummung zu berieseln. All dies schadet dir, deinem Körper und deiner Attraktivität. Es sind die gesunden (!) Gewohnheiten, die einen Mann attraktiv machen.

In diese Kategorie fällt auch dein Kleidungsstil und deine Pflege: pflege dich selbst wie einen König, verwende hochwertige Pflegeprodukte, miste deinen Kleiderschrank aus und kleide dich fortan besser, als alle anderen Männer.

Empfehlung: www.frau-rumkriegen.de/fitnessfibel

Exzellenz ist kein Akt, sondern eine Gewohnheit. (Aristoteles)

2) Wohlstand / Besitztum

Deine ökonomische Situation muss verbessert werden. Stelle zunächst einen Plan auf und finde heraus, wie hoch deine Ein- und Ausgaben sind. Führe dauerhaft ein Haushaltstagebuch.

Leiste mehr auf Arbeit, sodaß du aufsteigst und bewirb dich intensiv für Positionen, in denen von dir mehr Verantwortung verlangt wird. Werde ein Leistungsträger und verlange nach Gehaltserhöhungen.

Suche aktiv nach Möglichkeiten, die dir mehr Geld in deine Kasse spülen. Informiere dich ggf. über Zweitjobs und/oder fasse ins Auge dich selbständig zu machen.

Schließe dich mit Leuten zusammen, welche Tätigkeiten ausführen, die dich a) brennend interessieren und b) finanziell überdurchschnittlich honoriert werden.

Nimm an Kursen und Weiterbildungen teil, damit du deine Kompetenz steigerst. Je kompetenter du bist, desto mehr wird dein Ansehen und damit dein Status ansteigen.

Gib dich nicht mehr mit mittelmäßigen Aufgaben zufrieden, sondern verlange nach Tätigkeiten, die dir geistig oder/und körperlich sehr viel mehr abverlangen.

Lerne autodidaktisch in deiner Freizeit und raffiniere deine wahrscheinlich noch verborgenen Fähigkeiten. Finde deine Talente und Leidenschaften und suche nach Werkzeugen, wie du das Maximum für dich herausholst.

Befasse dich mit sämtlichen Möglichkeiten für Investment, z. B. Bitcoin, Aktien, Unternehmensbeteiligungen, Start-up Finanzierung, ETF Sparpläne, P2P Kredite, Immobilien Crowdfunding (sehr spannend für Kleinanleger) etc.

Hör auf damit dein Geld für sinnlosen Plunder auszugeben, der dir nur einen vorübergehenden Dopaminkick verpasst. Eine teure Uhr, ein lauter Auspuff für deinen Golf das neueste I-Phone oder auch eine Reise nach Mallorca bringen deine Ex Freundin nicht zurück!

Empfehlung: www.frau-rumkriegen.de/sprenge-deine-grenzen

Investiere, anstatt Geld auszugeben. (Benjamin Lindner)

3) Anerkennung / Einfluss

Mische deinen Freundeskreis aus. Höre auf dich mit minderwertigen Individuen abzugeben. Solche sind Schnorrer, Lügner, Hochstapler, Kriminelle, Abhängige etc.

Setze bei deinem sozialen Umfeld auf Qualität statt auf Quantität.

Mache große Unterschiede zwischen den Menschen, die dir begegnen. Sorge dafür, daß deine Gunst (erst recht deine Freundschaft) ein teures Gut ist, das erworben werden muss. Niemand bekommt dies von dir geschenkt.

Schmeichle dich nicht bei anderen ein und versuche nicht, dir deren Gunst mithilfe von Gefälligkeiten zu erkaufen.

Stelle sicher, daß du frei von Missgunst, Jähzorn, Gier, Neid, Rachegefühlen etc. bist. Derartige Charakterzüge sind komplett unmännlich und wenig anziehend auf Frauen, da sie Zeichen für Unsicherheit sind.

Gute und loyale Beziehungen sind Gold wert. Pflege deine hochwertigen Kontakte und suche diese nicht nur, wenn es dir schlecht geht. Zeige dich stets als verlässlichen Mann und trete mit Rückgrat und Courage auf.

Sei aufgeschlossen gegenüber neuen Kontakten aber sei dennoch stets wählerisch. Minderwertige Individuen sind in den meisten Fällen leicht identifizierbar.

Suche bewusst nach Menschen, die in puncto Fitness, Gesundheit, Wohlstand etc. bereits das erreicht haben, was du erreichen willst. Miss dich und sozialisiere bewusst mit Leistungsträgern.

Nutze Klubs, Vereine oder Interessengemeinschaften, um deine Hobbys, Pläne und Ziele zu verfolgen und dir Schritt für Schritt mehr soziale Kompetenz anzueignen.

Übernimm proaktiv die Planung und Organisation, wenn es um Veranstaltungen geht. Die Verantwortung, die du auf beruflicher Ebene übernimmst, sollte sich auch privat widerspiegeln.

Gemäß deinem sozialen Umfeld bewertet man deinen Charakter. (Erkenntnis)

Jede Veränderung beginnt bei dir selbst und schnelle Lösungen taugen meist nichts. Nur wenn du langfristig gesunde Gewohnheiten annimmst und dir selbst viel abverlangst, um souveräner und damit attraktiver zu werden, wirst du Erfolg haben. Nicht nur deine Ex-Freundin, sondern Frauen generell, begehren selbstbestimmte Männer, deren Wert über ihre großartigen Taten bestimmt werden kann.

Dein hohes Selbstwertgefühl drückst du nicht zuletzt dadurch aus, daß du motiviert bis in die Haarspitzen durch den Alltag gehst, große Ziele verfolgst und nie aufhörst, nach mehr Macht und Einfluss zu streben. Beste Grüße,

Benjamin (Artikel unter <https://frau-rumkriegen.de/ex-freundin-zurueckgewinnen/>)