



Cuando Aprendes a Elegirte

Cómo elegir a un hombre sin volverte a perder

✓ ÍNDICE

● PARTE 1 – CUANDO TE ROMPIERON

(Comprender también por qué tú permitiste lo que dolió)

1. Si tú te sientes vacía, no estás rota
2. Cuando amar te dejó cansada
3. La culpa que no te corresponde
4. Por qué idealizas a quien te lastimó
5. El miedo a quedarte sola
6. Aceptar migajas también es una herida
7. El duelo que nadie ve
8. Cuando lloras sin saber por qué
9. Prometerte que no volverás a amar
10. El día que empiezas a comprenderte
11. Comprender por qué amaste así
12. El primer acto real de amor propio

✿ Ejercicio Parte 1:
Carta de compasión a ti misma.



Cuando Aprendes a Elegirte

Cómo elegir a un hombre sin volverte a perder

🟡 PARTE 2 – CUANDO BRILLAS, PERO NO TE SIENTEN

(Comprender por qué atraes desde la fuerza y no desde la calma)

13. Cuando todos te desean, pero pocos te comprenden
14. Ser fuerte también es una forma de protección
15. Por qué te confunde deseo con amor
16. Tener opciones no es tener conexión
17. Cuando te admiran, pero no te cuidan
18. El vacío que no se llena con aplausos
19. Por qué atraes a quienes no saben quedarse
20. La soledad emocional en medio de muchos
21. Cuando tu luz incomoda
22. Cómo bajar la guardia sin perder dignidad
23. Dejar de gustar para empezar a ser comprendida
24. Cuando eliges profundidad en un mundo superficial

🌷 Ejercicio Parte 2:
Lo que hoy ya no estás dispuesta a negociar.



Cuando Aprendes a Elegirte

Cómo elegir a un hombre sin volverte a perder



PARTE 3 – CUANDO VUELVES A CREER

(Comprender desde la experiencia sin cerrar el corazón)

25. El miedo a volver a equivocarte
26. Cuando prefieres la soledad antes que el dolor
27. Desconfiar también es una herida
28. No llegas tarde: llegas más consciente
29. La experiencia no te quita ternura
30. Abrirte sin romperte
31. La culpa por volver a sentir
32. Cómo amar sin desaparecer
33. Elegir con tiempo también es amor
34. Perdonar no siempre es regresar
35. Cuando el amor ya no es urgencia, sino elección
36. Estás lista... aunque todavía tiemblas

👉 Ejercicio Parte 3:
Tu nueva forma de amar.



Cuando Aprendes a Elegirte

Cómo elegir a un hombre sin volverte a perder



PARTE 4 – CUANDO APRENDES A COMPRENDER Y A MIRAR AL HOMBRE

(LA PARTE ESTRELLA DEL LIBRO – comprensión emocional, mental y afectiva del hombre)

Aquí va exactamente lo que tú pedías:

👉 Aprender qué le gusta al hombre, cómo siente, cómo desea, cómo se expresa, cómo piensa, cómo ama.

37. Comprender a un hombre no es manipularlo: es interpretarlo
38. La diferencia entre lo que dice... y lo que siente
39. Cómo leer su mirada sin idealizar
40. La sonrisa masculina: deseo, ternura o juego
41. Cómo se comporta cuando algo le importa de verdad
42. Qué observar en su forma de vestir y presentarse
43. Cómo expresa el interés un hombre según su cultura
44. El lenguaje masculino del deseo
45. Cómo vive el sexo un hombre emocionalmente
46. Lo que muchos hombres no saben decir con palabras
47. Qué significa para él recibir y dar afecto



Cuando Aprendes a Elegirte

Cómo elegir a un hombre sin volverte a perder

El verdadero significado de los regalos y las flores

48. Cómo habla de otra mujer cuando le importas tú
49. Cómo reacciona un hombre cuando tú pones un límite
50. El silencio masculino: miedo, orgullo o desinterés
51. Hombre herido, hombre inmaduro y hombre peligroso
52. Cómo saber si te desea... o si te está eligiendo
53. La comprensión como puente del amor duradero
54. Elegir desde la comprensión y no desde la ilusión

✿ Ejercicio Parte 4:
Guía de lectura consciente del hombre.



Cuando Aprendes a Elegirte

Cómo elegir a un hombre sin volverte a perder

❤ PARTE FINAL – VOLVER A ELEGIRTE CADA DÍA

56. Ahora sabes mirarte y mirar mejor

57. Elegirte también es elegir mejor

58. El amor no es ceguera, es conciencia

59. No vuelvas a amar desde la herida

60. El amor que llega cuando ya no ruegas

61. Tu pacto de amor propio

62. Si vuelves a amar... que sea desde la comprensión

✿ Ejercicio Final:

Tu compromiso emocional contigo.