

Primul pas se face în seara asta

Ai cumpărat metoda. Acum nu ai nevoie de teorie: ai nevoie să știi ce faci azi, ce nu faci și de unde începi. Asta e ghidul de 24 de ore.

1. Ce ai primit

- Diagnosticul rupturii — aplicația online. Te întreabă 12 lucruri despre cum s-a încheiat povestea și îți spune care dintre cele patru rupturi este a ta și în ce zi a calendarului începi.
- Metoda completă, cele 40 de mesaje și calendarul de 21 de zile — le vei primi în cel mult 24 de ore de la confirmarea plății.

2. Pasul 1 — azi, în maximum 10 minute

Deschide aplicația Diagnosticul rupturii și răspunde la cele 12 întrebări, sincer. Nu există răspuns greșit: aplicația trebuie să știe exact unde te afli, nu unde ți-ar plăcea să fii.

3. Pasul 2 — cele patru rupturi

Ruptura	Cine se regăsește	Ziua de start
1. Proaspătă	A trecut puțin timp și nu ai apăsât prea tare.	Ziua 1
2. Urmărire activă	Ai insistat mult și ea s-a retras.	Ziua 1, contorul pornește de la zero
3. Blocaj	Te-a blocat pe cel puțin un canal.	Ziua 4
4. Tăcere lungă	Au trecut luni și tăcerea s-a făcut singură.	Ziua 11

Sfatul «nu contacta 30 de zile» este bun pentru una dintre ele și greșit pentru celelalte trei. De aceea primul pas este să afli care e a ta.

4. Pasul 3 — regulile pentru următoarele 24 de ore

- Nu trimite niciun mesaj până nu ai terminat aplicația.
- Dacă simți nevoia să scrii, scrie în notițe, nu în conversație. Așteaptă 30 de minute.
- Nu verifica telefonul din oră în oră pentru a vedea dacă a văzut ceva.
- Nu scrie după ora 22:00. Noaptea se scriu mesajele pe care le regreți.

5. Ce urmează

Când ai terminat diagnosticul, începe ziua ta din calendar. Ziua 1 este cea care ți s-a recomandat, nu cea pe care ți-o dicta impulsul. Dacă ea scrie înainte să fii pregătit, deschide capitolul pentru momentul respectiv din material și nu răspunde din prima.

Notă: acest ghid și metoda nu înlocuiesc un specialist. Dacă există violență, amenințări sau un pericol real, contactează un profesionist sau serviciile de urgență din țara ta.