

Índice

Agradecimientos	15
Introducción	17

PRIMERA PARTE LA RUPTURA

1. Un tranvía llamado despecho	33
<i>Entendiendo tu despecho. ¿En qué fase estás tú? ...</i>	36
2. La clave está en saber leer las señales	43
<i>¿Por qué se acaba una relación?</i>	44
<i>¡Pitonisa en un dos por tres!</i>	48
<i>Las peores frases para iniciar una ruptura</i> <i>(y lo que ellos realmente quieren decir)</i>	56
3. ¿Crónica de una ruptura anunciada?	61
<i>Test: Cómo saber si la relación se está acabando o no .</i>	62
<i>¿Hay esperanzas?</i>	74
4. Las tres fases de una ruptura	79
<i>Pre-ruptura</i>	81
<i>Ruptura</i>	86
<i>Pos-ruptura</i>	89
<i>El Canalla vs. el Caballero</i>	90

5. La Divina Tragedia	97
<i>¡Podría ser peor!</i>	101
6. El temible Día «D» (El día después...)	107
<i>Algunas señales de que no volverá</i>	111
7. Crisis ex-istencial	113
<i>El teléfono: ¿aliado o enemigo?</i>	116
<i>En vez de humillarte, jocúpate!</i>	121
8. Suicidio emocional asistido	125
<i>Esas amigas que deberás evitar durante tu despecho</i> .	127
9. Rebelde sin pausa	133
<i>Las frases de aliento que nadie querrá escuchar</i> ...	136
10. El Festival Internacional del Llanto	139
<i>Aprende a llorar con estilo</i>	149
11. Atracción fatal	155
<i>Cómo se vengaría una demente de verdad</i>	156
<i>Texto sentido. Las reglas de oro si quieres escribirle un mensaje tras la ruptura</i>	161
12. La recaída	165
<i>Test: ¿Cómo saber si es una reconciliación de verdad?</i> .	168
<i>Y por si todo lo anterior falla</i>	175
<i>Las mejores canciones para chillar</i>	178
13. Para estar colgando es mejor caer	185
<i>Resumen</i>	193
14. Para, acepta y sigue	197
<i>Cosas que él ya no tendrá que hacer</i>	198
<i>Lo que tú podrás disfrutar ahora que el muy condenado se ha marchado</i>	199
<i>¿Cómo constatar que te está siendo infiel?</i>	206
<i>¿Cómo enfrentar a un infiel?</i>	207
<i>¿Y si para rematar con quien te puso los cuernos es tu mejor amiga?</i>	208
<i>¿Perdonar o no a un hombre infiel?</i> <i>¡He ahí el dilema!</i>	210
<i>Test: Leyendas de traición</i>	211
<i>Resumen de «la ruptura»</i>	221

SEGUNDA PARTE

LA SUTURA

15. ¡Manos a la obra!	229
<i>Señales inequívocas de que aún no has superado la ruptura</i>	232
16. E.P.R. (Equipo Personal de Rescate)	237
<i>Las mejores aliadas para ayudarte durante este proceso</i>	239
<i>Las características «especiales» que deberán tener tus nuevas cómplices</i>	242
17. Despeche Mode (Modo Despecho)	245
<i>¿Cómo evitar esos pensamientos negativos que retrasan tu progreso?</i>	250
18. ¡Operación Limpieza!	259
<i>¡Devuélvele su basura!</i>	260
<i>¿Cómo recuperar tus cosas y sacarlas de su piso? Sin que él se entere, por supuesto</i>	262
<i>Y si lo haces tú misma, no te dejes pillar</i>	264
19. Un nuevo ex-scenario	267
<i>El único manual que necesitarás para salir nuevamente ¡al ruedo!</i>	267
20. ¡De vuelta al ruedo en 80 citas!	289
<i>Cómo saber si tu nuevo ligue es...</i>	291
21. Las últimas puntadas	305
<i>La carta que hubieras querido enviar pero que nunca escribiste</i>	306
Glosario	311
Bibliografía.	317