



# Índice

- 01 **Adiós cachorra bloqueada** - Sentís que nada funciona y estás frustrada. Te vas a desbloquear.
- 02 **¡Desbloqueá esas afirmaciones Cachorra!**  
Cómo desbloquear las cosas que nos decimos y que no nos ayudan a lograr nuestro objetivo:
  - *“Soy demasiado tímida para esto”*
  - *“Me da fiaca”*
  - *“Ya intenté todo, estoy harta”*
  - *“Si no se da, no se da”*
  - *“Yo no tengo tiempo de hacer todo eso”*
  - *“Vivo en una ciudad chica y no da”*
  - *“Odio las apps, odio los bares, no tengo con quién ir”*
  - *“Están hechos unos boludos todos”*
- 03 **Esto no es para mí** - Desbloqueando el “Nada me sirve aunque yo lo dé todo”
- 04 **Las fucking apps de citas** - De enemigas a amigas. De odiarlas a quererlas
- 05 **Las guía definitiva para las apps** - Cómo sacarles provecho sin pasarla horrible
- 06 **Da el primer paso**
  - *Te gusta alguien del trabajo/entrenador/alguien a quien conocés y te da cosa encarar porque lo vas a volver a ver*
  - *Te gusta un “amigo”*
  - *Tenés el IG de uno que te gusta pero no sabe que lo tenés*
- 07 **¿Cómo hago para conocer gente?** – Opciones para que lo logres sin usar apps
- 08 **La cita** - Manejate en las citas como una campeona



# Índice

- 09 Reinonear no es sinónimo de ser amarga y aburrida. Cómo lograrlo**
- 10 Desbloqueando el dilema de no saber qué hacer después de las citas**
- 11 Las respuestas a casi todas tus dudas:**
- *“Es su cumpleaños, ¿lo saludo?”*
  - *“Quedamos en vernos pero no apareció, ¿qué hago?”*
  - *“¡Me ghosteó y volvió a aparecer! ¿Y ahora?”*
  - *“No salimos nunca pero me mira todas las historias y me las reacciona. ¿Activo yo?”*
  - *“Me pareció un amor pero no sentí chispa, ¿lo dejo de ver?”*
  - *“No me queda claro si quiere verme”*
  - *“¡Me dijo que fluyamos y yo quiero algo serio!”*
  - *“¿Cómo hago para que quiera algo serio conmigo?”*
  - *“Estoy demasiado triste porque no funcionó y siento que no me va a pasar nunca, ¿qué hago?”*
  - *“Estoy muy triste porque me decepcionó”*
  - *“No me gusta este tipo de relación, pero no le quiero hacer un planteo”*
  - *“¿Lo elimino de mi Instagram?”*
  - *“¡No entiendo qué quiere!”*
  - *“No se cómo hacer para soltar”*
  - *“¿Por qué no me quiere ver más seguido?”*
- 12 Desbloqueando la ansiedad para sentirte mejor**
- 13 Sé el genio de tu lámpara - Cumplite tus deseos, re podés**