

BÔNUS EXCLUSIVOS —

Reconquista 30D

4 bônus práticos que aceleram seus resultados. Use junto com o ebook principal.

BÔNUS 1 — 50 Mensagens Prontas para Reativar Contato

Mensagens cirúrgicas, testadas, divididas por situação. Copie, adapte, use.

CATEGORIA A — Quebrar gelo após silêncio (15 mensagens)

1. “Oi, [nome]. Lembrei de você hoje porque passei naquele [lugar específico]. Espero que esteja bem.”
2. “Você por acaso ainda tem aquele livro [nome]? Queria emprestar pra uma amiga. Se já não tiver, sem stress.”
3. “Acabei de ver [filme/série] que a gente queria assistir. Recomendo.”
4. “Oi! Tô resolvendo umas coisas antigas e achei [objeto/foto]. Lembrei de te avisar.”
5. “Ei, vi que [time/evento que ele/ela curte] aconteceu hoje. Só queria mandar essa energia.”

6. “Tô passando [cidade/lugar] e lembrei de você. Espero que esteja tudo certo aí.”
7. “Oi, [nome]. Apreendi a fazer aquele [prato/coisa] que você adorava. Saiu bom 😊”
8. “Vi essa música hoje e me lembrei de uma conversa nossa: [link].”
9. “Bom dia! Espero que sua semana esteja indo bem. Sem segunda intenção, só lembrei.”
10. “Oi! Vou viajar pra [lugar]. Lembrei daquela vez que a gente falou em ir.”
11. “Ei. Comprei finalmente aquele [item]. Você tinha razão.”
12. “Tô fazendo uma lista de [coisa]. Você indicaria o quê?”
13. “Oi, [nome]. Vi que é aniversário de alguém da sua família. Manda meus parabéns.”
14. “Achei essas fotos antigas. Boas memórias 😊”
15. “Oi! Espero que esteja bem. Sem motivo específico, só passei pra dizer.”

CATEGORIA B — Resposta cirúrgica quando ele/ela manda primeiro (10 mensagens)

16. “Oi! Que surpresa boa. Como você anda?”
17. “Eii. Tô bem, obrigada por perguntar. E você, como tá tudo?”
18. “Oi 😊 Demorei pra responder porque tô meio enrolada. Mas que bom te ver aqui.”
19. “Engraçado, eu tava pensando em te mandar mensagem essa semana.”
20. “Oi! Tudo bem sim, e por aí?”
21. “Que coincidência, hein 😊 Bem, e você?”
22. “Oi. Tô bem. Curiosa pra saber por que mandou mensagem.”
23. “Eii, tudo certo aqui. Espero que com você também.”
24. “Oi! Demorei pra ler. Tudo bem por aqui, e contigo?”

25. “Ei 😊 Que bom receber sua mensagem. Tô bem, obrigada.”

CATEGORIA C – Avançar para encontro presencial (10 mensagens)

26. “Tô achando legal essa conversa. Bora tomar um café qualquer dia desses?”

27. “Você ainda vai naquela cafeteria perto de [lugar]? Tô a fim de ir.”

28. “Sabe que tô com vontade de te ver pessoalmente? Sem compromisso, só conversar.”

29. “Tem uma exposição/evento [tema] sábado. Vai ter gente legal. Quer ir junto?”

30. “Sexta tô livre. Se quiser tomar um chopp, manda.”

31. “Tô passando aí [região] na quarta. Café rápido?”

32. “Bora colocar a conversa em dia ao vivo? Café de meia hora basta.”

33. “Sei lá, tô a fim de te ver. Quando tem janela?”

34. “Tem uma livraria nova que abriu, queria te mostrar. Topa?”

35. “Café? Domingo de manhã, 30 min, sem pressão.”

CATEGORIA D – Lidar com situações específicas (15 mensagens)

Se ele/ela ignorou sua primeira mensagem (espere 14 dias): 36. “Oi, [nome]. Sem problema não ter respondido. Só queria mesmo deixar registrado o carinho. Beijo.”

Se ele/ela está com outra pessoa: 37. “Oi, [nome]. Soube que você tá em outra fase. Fico feliz que esteja bem. Sem segundas intenções, só queria desejar coisas boas.”

Depois de uma briga durante o reencontro: 38. “Reagi mal ontem. Pensei melhor e quero te pedir desculpa. Sem stress se não quiser responder.”

Se ele/ela disse ‘precisamos conversar’: 39. “Tô disponível sim. Quando e onde fica bom pra você?”

Se ele/ela mandou ‘sinto sua falta’: 40. “Eu também sinto. Mas tô mais cuidadosa agora. Bora conversar pessoalmente?”

Se ele/ela quer voltar ‘do nada’: 41. “Fico feliz com isso. Mas não dá pra simplesmente voltar. Vamos conversar com calma primeiro?”

Para reaproximar depois de meses: 42. “Oi, [nome]. Faz tempo. Só queria saber como você anda. Sem cobrança, juro.”

Quando ele/ela aparece em sonho: 43. “Oi! Sonhei contigo essa noite e resolvi mandar 😊 Tudo certo aí?”

Aniversário dele/dela: 44. “Feliz aniversário, [nome]. Te desejo um ano lindo. 🎂”

Datas de aniversário do relacionamento: 45. “Oi. Sei que hoje seria nossa data. Só queria te dizer que tenho carinho pelo que vivemos. Tudo de bom ❤️”

Natal/Ano novo: 46. “Boas festas, [nome]. Que [ano] te traga muita coisa boa.”

Quando ele/ela está passando por algo difícil (luto/desemprego): 47. “Soube do que aconteceu. Sinto muito. Tô aqui se precisar conversar.”

Se você o(a) viu em algum lugar: 48. “Achei que tinha te visto hoje em [lugar]. Era você mesmo? 😊”

Se ele/ela tá te olhando nos stories: 49. (Não mande nada — só intensifique a Vitrine. Stalkear te dá vantagem.)

Última cartada (Mensagem da Despedida): 50. “Oi, [nome]. Sei que faz tempo. Só queria agradecer pelo que vivemos — me

transformou mais do que imaginei. Te desejo muito amor. Se cuida
♥”

BÔNUS 2 — Áudio: “Como Agir se Ele/Ela Já Está com Outra Pessoa”

Roteiro do áudio (15 minutos). Grave você mesma com voz calma, ou contrate locutor no Fiverr (R\$ 30).

Roteiro:

Abertura (0-1 min)

“Se você está ouvindo isso, é porque descobriu que ele(a) está com outra pessoa. E provavelmente seu peito tá apertando agora. Respira. Tá tudo bem. Vou te explicar exatamente o que fazer.”

O que está acontecendo de verdade (1-4 min)

- Pessoas em luto amoroso buscam alívio rápido — não amor real
- O relacionamento “rebote” tem prazo de validade curto (3-6 meses)
- 60% dos rebotes terminam em até 4 meses
- Quanto mais rápido foi pra outra pessoa, menos sólido é o vínculo
- Você não precisa “competir” com ela/ele — você precisa se reposicionar

O que NÃO fazer (4-8 min)

- Não stalkeie a outra pessoa
- Não mande mensagem pro seu ex
- Não “converse com a outra”
- Não tente expor o que ele(a) fez com você

- Não force aparições nos lugares dele(a)
- Não chore pra amiga em comum
- Não poste indireta

O que fazer (8-13 min)

- Aplique o Reset 21 dias da mesma forma
- Intensifique a Vitrine (postagens estratégicas)
- Sua arma é o tempo — relacionamentos rebote desmoronam sozinhos
- Use esse tempo pra ficar irreconhecível (corpo, estilo, vida)
- Quando o rebote terminar, ele(a) vai procurar você
- Se procurar — aplique modelo 2 ou 3 do ebook (capítulo 6)

Encerramento (13-15 min)

“O fato dele(a) ter ido pra outra pessoa não significa que acabou. Significa que ele(a) tava com pressa de não sentir o que sentia ao te perder. Isso fala mais sobre a fragilidade dele(a) do que sobre você. Confia no método. Confia no tempo. E foca em você.”

BÔNUS 3 — Templates de Stories Estratégicos (30 modelos)

Para sua Vitrine. Use 2-4 por dia em rotação.

CATEGORIA A — Lifestyle Sutil

1. Foto de café da manhã bonito + emoji 🌻
2. Pé com tênis novo, foto de baixo, sem legenda
3. Mesa de trabalho organizada, planta, computador
4. Livro aberto + xícara

5. Janela com luz da tarde
6. Carro saindo pra algum lugar
7. Manicure nova
8. Cabelo recém arrumado (no salão)

CATEGORIA B – Vida Social

9. Mesa de restaurante com amigas, drinks
10. Foto preto e branco em show/evento
11. Selfie no espelho de prova de roupa
12. Vista da janela de avião / rodoviária
13. Boomerang dando risada com amiga
14. Story compartilhado de amiga marcando você

CATEGORIA C – Cuidado Pessoal

15. Tênis depois do treino, suor disfarçado
16. Smoothie pós-treino
17. Pés na piscina/praias
18. Página de livro de autoajuda séria (não autoajuda barata)
19. Caminhada no parque
20. Spa em casa (toalha, vela)

CATEGORIA D – Crescimento

21. Diploma/certificado de curso
22. Tela do laptop com curso online aberto
23. Caderno com anotações, caneta
24. Caixa de produto novo (sutil – não ostentação)
25. Convite/evento profissional

CATEGORIA E – Emocional Equilibrado

26. Pôr do sol com música calma de fundo

27. Citação curta sobre crescimento (sem ser indireta)
28. Foto de criança ou animal fofo
29. Plantinha que floresceu
30. Frase manuscrita: “está dando certo”

REGRAS DE OURO PARA STORIES:

- Nunca mostre tristeza
 - Nunca poste 5 stories seguidos chorando
 - Varie horário (manhã + tarde + noite — sinaliza vida cheia)
 - Misture com amigas, sozinha, em movimento
 - 1x por semana suma do Instagram totalmente (ausência gera curiosidade)
-

BÔNUS 4 — 30 Perguntas para o Reencontro

Use no primeiro encontro presencial. Dispare oxitocina e reconexão emocional.

BLOCO 1 — Quebra-gelo Leve (perguntas 1-10)

1. O que tem de novo na sua rotina ultimamente?
2. Tá vendo alguma série boa? Me indica.
3. O que tem te dado vontade de fazer no fim de semana?
4. Como tá o trabalho?
5. Como tá sua família?
6. Aprendeu alguma coisa nova esses últimos meses?
7. Algum lugar que tá querendo conhecer?
8. Você ainda [hobby antigo dele/dela]?
9. Tá lendo algum livro?

10. Como tá [amigo próximo dele/dela]?

BLOCO 2 — Aprofundamento Suave (perguntas 11-20)

11. O que mudou na sua vida nesses últimos meses?

12. Você tá se sentindo bem? De verdade?

13. Tem feito coisas que te dão prazer?

14. Como tá sua relação com sua mãe/pai?

15. Tem se permitido descansar?

16. Tá sonhando com o quê ultimamente?

17. Que tipo de pessoa você quer ser daqui um ano?

18. O que você mais gosta na sua vida hoje?

19. Tem alguma coisa te incomodando que eu posso ajudar?

20. Tá vivendo o que você quer de fato?

BLOCO 3 — Reconexão Emocional (perguntas 21-30)

Use só se a conversa estiver fluindo bem. Sem forçar.

21. Sente falta de algo da nossa rotina?

22. O que você acha que a gente fazia melhor juntos?

23. Existe algo que você queria ter dito e não disse?

24. Como você se sente quando me vê?

25. Você acha que pessoas mudam de verdade?

26. Se a gente pudesse recomeçar do zero, o que você faria diferente?

27. Tem alguma memória nossa que ainda te faz sorrir?

28. O que você precisaria pra confiar de novo?

29. Você acha que ainda existe algo entre a gente?

30. E agora, o que você quer fazer com isso?

Como usar:

- Não dispare uma atrás da outra (parece entrevista).
 - Misture perguntas com falas suas.
 - Escute mais do que fala.
 - Olhe nos olhos quando ele(a) responder.
 - Pergunte 5-7 perguntas no encontro inteiro. Não 30.
-

Esses 4 bônus, somados ao Método RVR do ebook principal, são tudo que você precisa.

Agora é executar.

— *Equipe Reconquista 30D*