Il "caso" TikTok: oltre 1.000 EX tornati insieme grazie al libro **Manuale per cuori spezzati**

"Il metodo ha funzionato, grazie al tuo libro sono tornato/a con l'ex" è quello che si legge in centinaia di commenti sulla pagina di TikTok **@manualexcuorispezzati** dove a oggi più di 1.000 coppie si sono rinsaldate.  
  
Il metodo per far tornare l’ex, contenuto nel libro **Manuale per cuori spezzati** (Compagnia editoriale Aliberti), è stato ideato dallo scrittore motivazionale **Igor Nogarotto** (mental coach e motivatore) che ci spiega: "Ho costruito un percorso che unisce una serie di tecniche che il lettore deve seguire per 50 giorni: il manuale va letto così, ogni giorno è un capitolo in cui raggiungiamo determinati obiettivi che ci conducono a rivedere l'ex con una nuova consapevolezza".

Il percorso si sviluppa in queste **fasi**: no contact e chiusura dei social per 25 giorni, esercizi recupero autostima, rientro sui social, strategie riattrazione e ingelosimento, nuovo contatto con l'ex.

Prosegue lo scrittore: "Oggigiorno l'amore si vive sui social: dal corteggiamento alla gestione della rottura, tutto passa attraverso quello che pubblichiamo in post, reel, storie".

Conclude Nogarotto: "Non sempre c'è un ritorno con l'ex, perché durante il percorso molte persone sviluppano la loro consapevolezza emotiva, comprendendo che il malessere non deriva dall'assenza dell'ex, ma da lacune emotive e traumi pregressi. In questo caso il libro è utile per affrontare le nostre debolezze, superarle, ritrovando fiducia in noi stessi e per focalizzare di conseguenza cosa vogliamo davvero da una relazione. Rivedere l'ex al termine del percorso, per chiarire le dinamiche della separazione, è comunque fondamentale, perché ci aiuta a capire dove abbiamo sbagliato e ci fornisce un bagaglio di consapevolezza per evitare gli stessi errori nelle future frequentazioni".

--   
SAMIGO PRESS  
[samigo@samigo.com](mailto:samigo@samigo.com)  
<https://www.instagram.com/samigopress/>  
<http://www.samigo.it>  
<http://www.samigo.com>