

5 claves para convertirte en
dueña de tu vida
*y crear la relación de pareja sana
que te mereces*



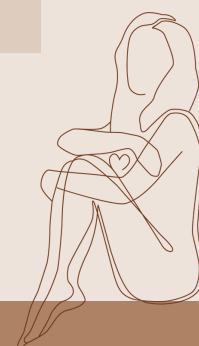
¿Cuál es tu concepto de amor?

Como te he comentado en el taller hay tres elementos que condicionan mucho cómo serán las relaciones que construyamos, es hora de reflexionar:

¿Qué significa para ti el amor?

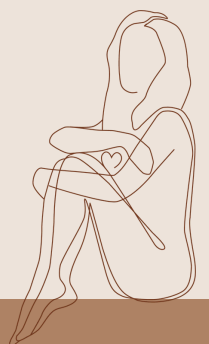
¿Cómo crees que deben ser las relaciones

¿Qué crees de ti misma?



TALLER ONLINE

Ahora observa tus respuestas y compáralas con las relaciones que has tenido hasta ahora, ¿ves alguna similitud? o por el contrario ¿sientes que son completamente opuestas? ¿ves alguna incoherencia? Reflexiona

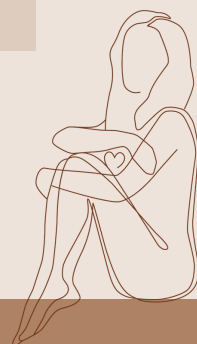


Mitos del amor romántico

En el taller hemos reflexionado sobre esos mitos más característicos del amor romántico y cómo pueden afectarnos. ¿Con cuáles te sentías identificada?

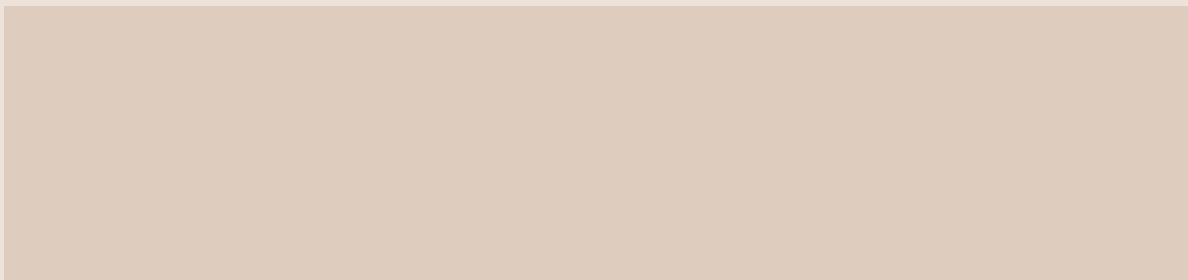
¿De qué manera sientes que estos mitos han podido interferir en tus relaciones?

Ahora que has visto lo que determinan y también lo condicionantes que son, ¿quieres seguir manteniéndolos en tu vida?

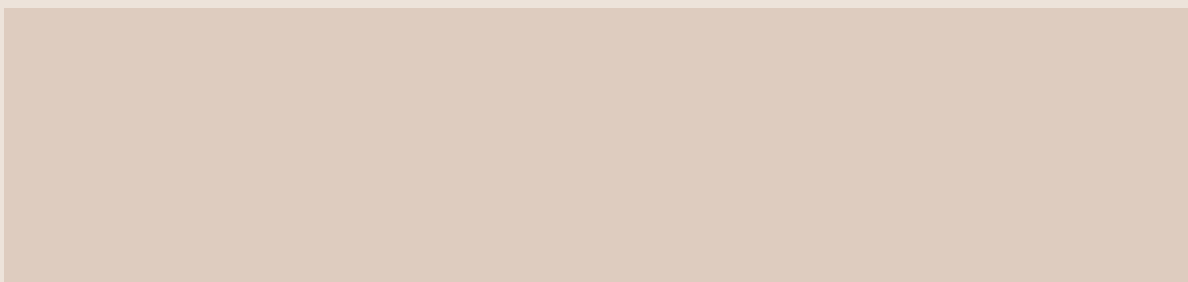


Mitos del amor romántico

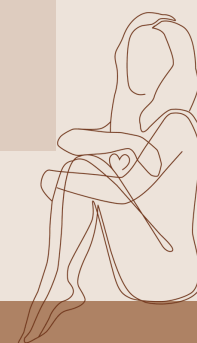
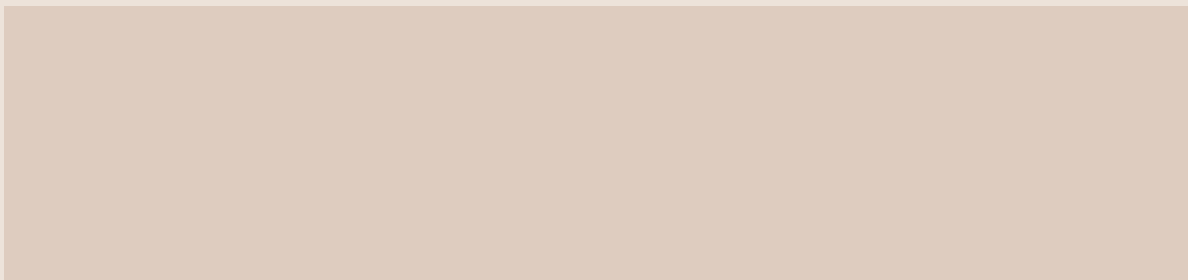
Sientes que hay algún otro mito que no se haya mencionado y que sientes que te está afectando en tus relaciones.



En el taller te comentaba ciertas palabras con las que solemos asociar el amor, ¿sientes que en tú caso también asocias amor con lucha, esfuerzo, reto, algo que te completa, ansiedad,...?



Ahora observa todas tus relaciones, ¿sientes la presencia de estos conceptos en ellas? Si te ayuda, pon ejemplos concretos de cuando los ves. Por ejemplo: Con Pablo estaba muy presente la intensidad, cada día era como una montaña rusa con él.



El modelo de amor

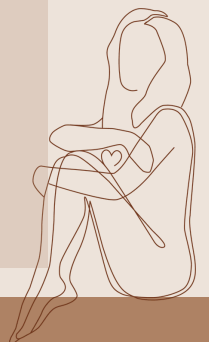
Como te comentaba construimos nuestro modelo de amor en base a dos elementos, la relación que tuvimos con nuestros padres y de qué manera aprendimos a dar y a recibir amor. Por eso, es muy importante tomar conciencia de estos dos elementos.

Para ello, te invito a reflexionar:

¿Cómo era la relación de pareja de tus padres? (si veis muestras de amor y cariño, si había muchas discusiones...)

¿Cuáles eran sus dinámicas? (se dejaban de hablar después de pelear, no hablaban de sentimientos, ...)

¿Qué posición/rol ocupa tu padre en la relación? ¿Y tú madre?



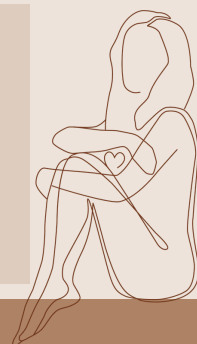
TALLER ONLINE

Ves alguna similitud con las relaciones que has creado hasta ahora. Por ejemplo: que sientas que tú también asumes el papel quizás más de sumisa como tu madre, que tiendas a retirar tu palabra cuando te enfadas, que sientas que tú también antepones las necesidades de los demás a las tuyas como tu madre...)

Ahora es el turno de reflexionar sobre cómo era la relación de tus padres contigo.

¿Cómo de presentes estaban en tu vida? ¿Sentías que satisfacían tus necesidades? ¿Podías comunicarte con ellos abiertamente? ¿Podías expresar lo que sentías?

¿De qué manera sentías que te daban amor? ¿Qué sentías que debías ser/hacer para que te quisieran?

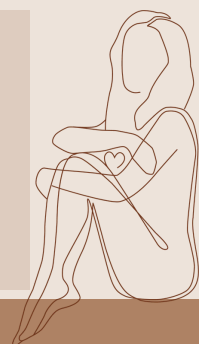


TALLER ONLINE

Como hemos visto existen dos tipos de amor, el condicional y el incondicional, es hora de reflexionar sobre el tipo de amor que recibiste en tu infancia e insisto, hacerlo desde la comprensión, no desde el juicio hacia nuestros padres.

Cuando amamos a la otra persona de manera incondicional, conectamos con la necesidad y el deber de quedarnos por muy mal que lo pasemos en nuestras relaciones. ¿Sientes que has amado de manera incondicional a tus parejas?

Ahora que has visto como era la relación con tus padres, ¿ves alguna concordancia en tus relaciones de pareja? (Por ejemplo: que no haya comunicación, que tampoco te sientas vista o atendida, que te sientas sola, que sientas que debes ser de una manera X para que te quieran...)

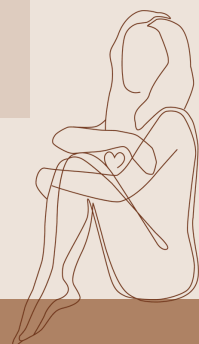


¿Qué personaje has creado ara relacionarte con los demás?

A lo largo de nuestra vida desarrollamos ciertos personajes para poder relacionarnos con los demás, ¿cuál sientes que has creado tú?

Hemos hablado de los roles y de las posiciones de madre y niña, ¿con cuál te sientes tú identificada, rol de sumisa, de la que tira del carro o ambas? ¿En qué te sientes identificada?

¿Para qué sientes que has ocupado este rol en tus relaciones?

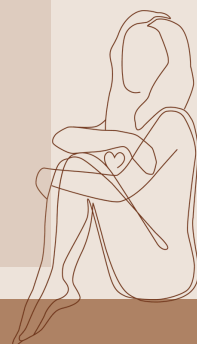


¿Das siempre con el mismo tipo de perfil?

Existen distintos tipos de perfiles con los cuales sentimos una fuerte atracción, aun cuando no sea para nosotras, ¿qué tipo de perfil sientes que atraes tú?

¿Qué sientes que te hace engancharte a este tipo de perfiles?
Tomate tu tiempo para responder

Ahora que has localizado ese tipo de perfil que quizás atraes más, observa de nuevo tus respuestas en la relación que mantenías con tus padres ¿ves alguna similitud? (Por ejemplo: siento que atraigo a hombres emocionalmente no disponibles y puedo observar que mi padre es exactamente igual)

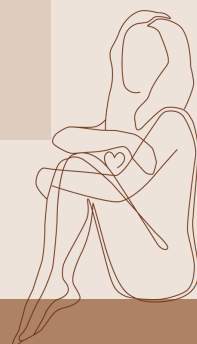


¿Cuál es tu estilo de apego?

Ahora que conoces bien cuáles son los estilos de apego, ¿con cuál te identificas tú y por qué?

¿Con qué estilo identificas a tus parejas? ¿Por qué?

¿Sientes que en tus relaciones se ha dado ese patrón entre apego ansioso- apego evitativo? ¿De qué manera sientes que te ha afectado?

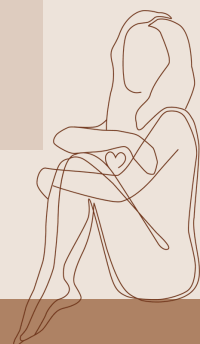


¿Cuál es tu estilo de apego?

Ahora que conoces bien cuáles son los estilos de apego, ¿con cuál te identificas tú y por qué?

¿Con qué estilo identificas a tus parejas? ¿Por qué?

¿Sientes que en tus relaciones se ha dado ese patrón entre apego ansioso- apego evitativo? ¿De qué manera sientes que te ha afectado?

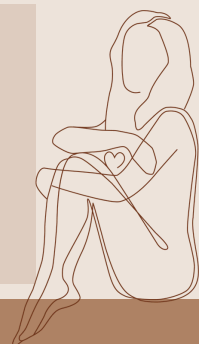


El miedo

El miedo es una emoción que puede llegar a condicionarnos mucho en nuestras relaciones y aunque en el vídeo te he hablado de dos miedos en concreto existen muchos más y quiero invitarte a hacer un listado de todos esos miedos que se despiertan en tus relaciones.

¿Cómo sientes que estos miedos te han podido condicionar en tus relaciones? (Por ejemplo: como tengo miedo a quedarme sola, me conformo con el primero que me elige...)

¿Cómo es tu relación con el miedo? ¿Te lo permites sentir o huyes de él?

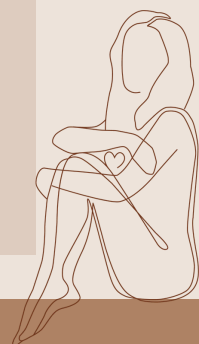


¿Por qué caigo siempre en lo mismo?

Te he explicado algunos de los motivos que te llevan a repetir una y otra vez la misma historia en tus relaciones, pero ahora quiero que te lo lleves a tu historia y que reflexiones concretamente, qué te puede estar pasando a ti.

¿Qué creencias tienes sobre ti misma, el amor y las relaciones? (Puedes basarte en los conceptos que pusiste en los primeros ejercicios o en los que te he puesto yo en el taller)

¿Cómo te sentías de niña con tus padres? ¿Te sentiste rechazada o abandonada? ¿Te sentiste vista? ¿Te sentías querida? (Se que responder a estas preguntas puede resultar doloroso, recuerda que no buscamos culpar a los padres, simplemente comprender qué te ha ocurrido a ti)



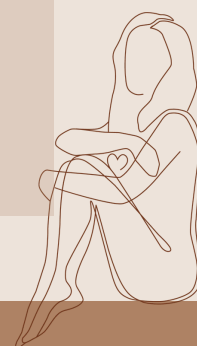
TALLER ONLINE

¿Cómo han sido tus relaciones? ¿Hay algo que se haya repetido?
¿Cómo han sido tus experiencias? Para ello, te invito a hacer como un histórico de relaciones, pones el nombre de la persona y ciertos aspectos que sientas que son importantes.

Por ejemplo:

Roberto: Esfuerzo, mucha ansiedad, incertidumbre, desconfianza....

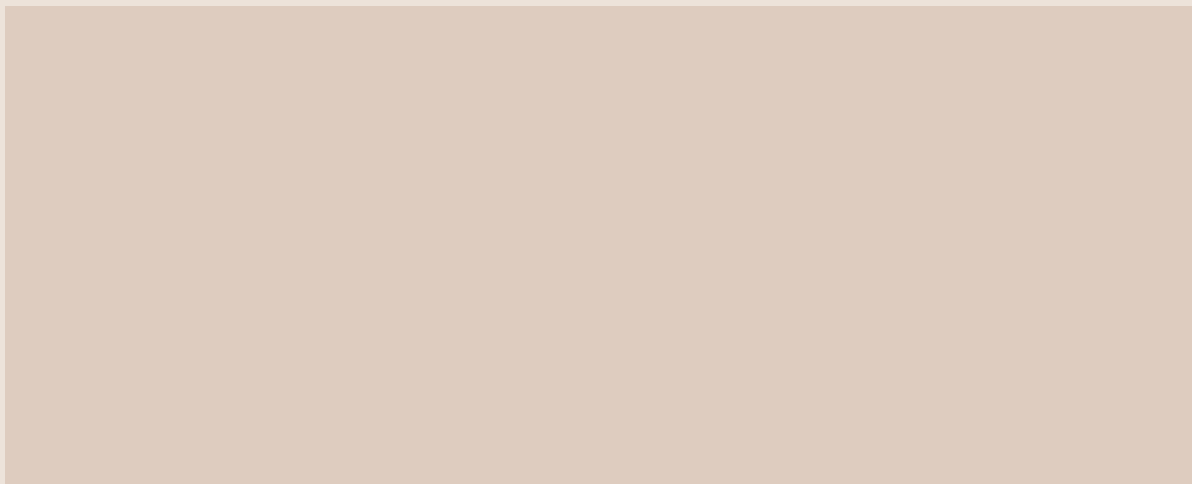
Y cuando lo tengas, subraya eso que se repite.



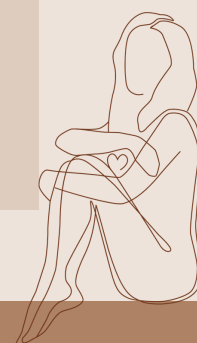
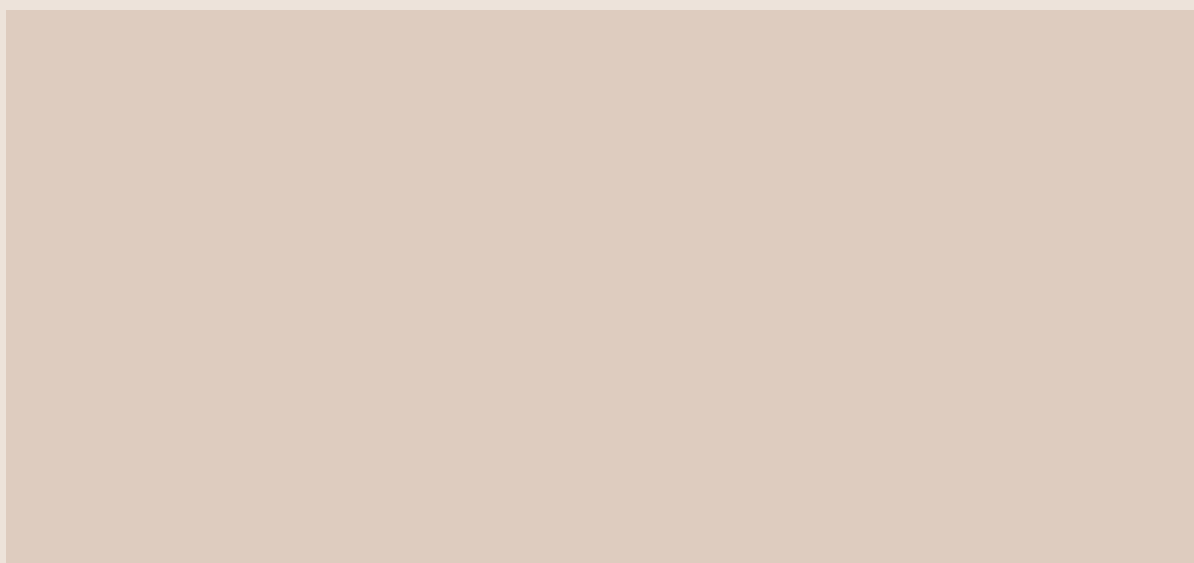
TALLER ONLINE

Vuelve de nuevo al apartado de la dinámica familiar y sigue indagando sobre ello, intenta ir más profundo, conectando con cómo te sentías cuando eras niña y observa si en tus relaciones hay cosas que se repiten.

Por ejemplo: me siento como una niña que necesita que la protejan, busco a papá en mis relaciones...



Ahora que has hecho un análisis exhaustivo de tu vida, ¿qué conclusiones sacas? ¿qué ves en común en tus relaciones? ¿qué sientes que te lleva a ti a repetir lo mismo una y otra vez?



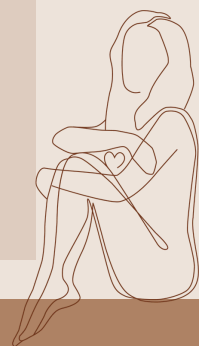
5 claves para convertirte en dueña de tu vida y crear la relación sana que te mereces.

Te he explicado las 5 claves que para mí son importantes a la hora de trabajar la relación contigo misma y la relación con los demás, ahora es tu turno, te toca reflexionar sobre cómo te sientes en cada punto.

Primera clave. Autoconocimiento.

¿Cuánto sabes sobre tus relaciones? ¿entiendes cuál es tu posición en tus relaciones y por qué la ocupas? ¿qué tan consciente eres de lo que te pasa cada vez que inicias una relación? ¿Conoces cuáles son todas esas creencias sobre el amor y las relaciones que posees y cómo te limitan?

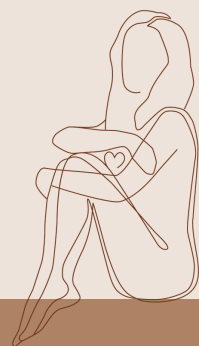
Del 1 al 5 (donde 1 es nada y 5 es muchísimo) ¿En qué medida sientes que te conoces y conoces lo que te pasa en tus relaciones?



Segunda clave. Historia de vida.

¿Eres consciente de todas esas dinámicas que aprendiste desde niña? ¿Sabes cuándo te colocas en la niña y cuándo en la adulta? ¿Conoces cómo maternar a tu niña interior? ¿Tienes claro cuál es tu herida y el trabajo interno necesario para sanarla? ¿Tienes claras cuáles son tus necesidades y cómo satisfacerlas? ¿y tus carencias?

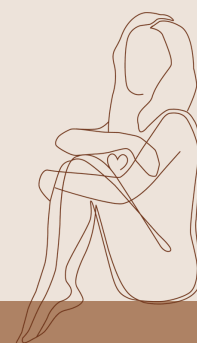
Del 1 al 5 (donde 1 es nada y 5 es muchísimo) ¿En qué medida sientes que eres consciente de tu historia de vida y de cómo esta afecta a tu vida y tus relaciones?



Tercera clave. Autoestima

¿Qué tan valiosa te sientes? ¿Eres consciente de las creencias que tienes sobre ti misma? ¿y de tu autoconcepto? ¿te sientes merecedora, valiosa y suficiente? ¿sabes cuidarte a ti misma? ¿te priorizas? ¿sabes poner límites? ¿Te escuchas? ¿te tratas con dureza?

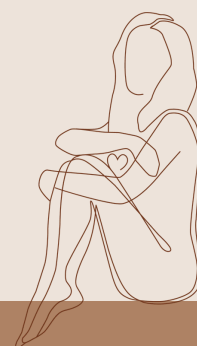
Del 1 al 5 (donde 1 es nada y 5 es muchísimo) ¿En qué medida sientes que está tu autoestima en este momento?



Cuarta clave. Autoestima

¿Tienes conciencia de por qué has desarrollado un estilo de apego u otro? ¿sabes cómo trazar el camino hacia un apego seguro? ¿tienes claro de por qué das con el mismo tipo de perfil en tus relaciones? ¿sabes identificar las banderas rojas y verdes?

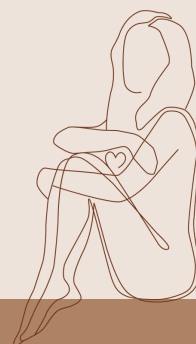
Del 1 al 5 (donde 1 es nada y 5 es muchísimo) ¿En qué medida sientes que eres consciente de tu estilo de apego y de cuándo se activa?



Quinta clave. Gestión emocional.

¿Te validas o te invalidas? ¿Te das permiso para sentir tus emociones? ¿Sabes regularlas de una forma sana o necesitas algo o alguien externo para hacerlo? ¿sientes que puedes sostenerte con lo que hay? ¿puedes escuchar tu intuición o te cuestionas? ¿te permites sentir todas tus emociones o hay alguna que te cuesta?

Del 1 al 5 (donde 1 es nada y 5 es muchísimo) ¿En qué medida sientes que puedes gestionar tus emociones?

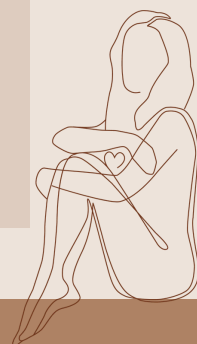


TALLER ONLINE

Después de este recorrido por las cinco claves ¿qué conclusiones extraes? ¿cuáles son las claves donde la puntuación era más baja? ¿qué te dice esto?

Qué aprendizaje sacas de esta experiencia que has vivido.

A qué puedes comprometerte aquí y ahora para continuar con tu crecimiento.



T A L L E R O N L I N E

Ha sido un placer acompañarte a indagar en tu interior.
Si quieres seguir creciendo y entender qué te ocurre en tus relaciones, ya sabes que he abierto inscripciones para "Quererme bonito" un espacio de 4 meses donde podrás aprender a priorizarte, quererte y cuidarte como te mereces y además, rodearte de mujeres que están pasando por lo mismo que tú.

Por solo 50€ al mes.

¿Quieres quererte bonito?

HAZ CLIC AQUÍ

