



---

EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA, ¿DÓNDE ESTOY? ¿DONDE QUIERO ESTAR?

Tanto si en estos momentos estás en una relación, como si no lo estás, es importante que analices qué razones te ha llevado a ello y qué es lo que quieres en tu vida en este área.

**ESTOY EN UNA RELACIÓN DE PAREJA**

¿Dónde estoy?

¿Dónde quiero estar?

¿Cuál es la tendencia en mi relación en los últimos meses?

**AHORA MISMO, NO ESTOY EN UNA RELACIÓN DE PAREJA**

¿Dónde estoy?

¿Dónde quiero estar?

En el caso de que no quieras estar en una relación, ¿porque crees que no deseas entrar en una relación de pareja?

---

## MI RELACIÓN DE PAREJA PERFECTA

Como has visto en el video, no podemos pretender pedir algo que no estamos dispuestos a dar, ni podemos dar algo que no tenemos, así que vamos a analizar cuál es el modelo de persona perfecta que tú quieres y también que tienes tú de eso.

**Si pudiera diseñarla a mi medida, ¿cómo sería el modelo ideal de persona que quiero como pareja en mi vida? ¿Qué valores tendría? ¿Qué tipo de personalidad? etc...**

**¿Qué tengo yo de eso? ¿Cómo debería de ser yo para responder al tipo de persona que atraería al modelo que yo quiero? ¿Qué debería mejorar o a qué debería renunciar?**

**¿De que me doy cuenta?**

---

## LAS 10 CLAVES PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA Y DURADERA

Valora tu relación de pareja actual o la última relación de pareja que tuviste, y analiza punto por punto, valorando de 1 a 10 si crees que cumplías lo que se propone en cada punto, Siendo 1, (no se cumplía para nada) y 10, (se cumplía totalmente)

### 1.- Profundo respeto

Profundo respeto a uno mismo y profundo respeto al otro miembro de la pareja. ¿Qué habrá venido a enseñarme?

### 2.- Confianza

Amar es confiar, sin confianza no puede existir amor verdadero.

### 3.- Sanar nuestro pasado

Si no sanamos nuestro pasado no amaremos de manera sana en nuestro presente. No podemos cambiar el pasado pero si la mirada hacia el pasado.

### 4.- Nadie debe cambiar

No podemos amar al otro por lo que esperamos que llegue a ser, debemos amarle por lo que ya es ahora mismo y si no es así, no le estamos amando de corazón.

### 5.- Cuidar la relación

Toda relación tendrá ciclos y momentos de todo, pero nosotros podemos hacer mucho para que la tendencia vaya hacia mejor. Hacernos responsables de nuestra relación.

### 6.- Proyectos en común

Compartir anhelos e ilusiones para realizar en común

### 7.- Buena comunicación

Es la herramienta para gestionar los inevitables conflictos.

### 8.- Juntos pero no fusionados

Una pareja ante todo son dos individualidades con sus necesidades individuales y luego son una pareja con sus necesidades como pareja.

### 9.- Amar desde la libertad

Nadie pertenece a nadie, que cada uno decide libremente estar en la relación por que le apetece y que si deja de ser así, cada uno es libre de marcharse. Libertad y responsabilidad.

### 10.- Sexualidad con plenitud

Ternura, sensualidad, sexualidad, los hombres a veces dan amor para conseguir sexo y las mujeres a menudo dan sexo para conseguir amor.

---

¿Cual o cuáles de los 10 puntos anteriores han fallado de manera recurrente en la relaciones de pareja que he tenido a lo largo de mi vida?

¿Por qué crees que fallaron estos puntos?, ¿dónde puede estar el origen?

¿Qué debería trabajarme para no volver a caer en eso?

**¿De qué me doy cuenta?**