



**CÓMO MEJORAR TU
RELACIÓN DE PAREJA**



INTRODUCCIÓN

No existe una relación perfecta, ya que siempre llega un momento en el que las cosas cambian, se producen peleas y conflictos, y las personas acaban separándose. Pero siempre es bueno encontrar el momento para empezar de nuevo y aportar una perspectiva más fresca a tu relación. Aquí conocerás aspectos interesantes para asegurarte de que tu relación sea la mejor y se convierta en algo mejor y más maravilloso de aquí en adelante.





Conceptos básicos de relaciones de pareja

Conceptos básicos de relaciones de pareja

A continuación, te muestro los aspectos más básicos, pero sin duda los más importantes, que tienes que tener en cuenta a la hora de hacer propósitos para tu relación. Síguelos y **empieza a crear mejores relaciones en tu vida.**

La base:

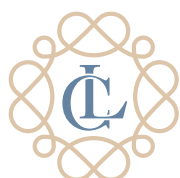
Si eres como la mayoría de las parejas de hoy, lo más probable es que el balance de tu año haya estado lleno de cosas buenas y malas, de alegrías y penas, de triunfos y conflictos; pero ¿por qué no te tomas un tiempo para renovar aspectos y dejar atrás todas esas cosas no tan buenas que han estado sucediendo? Durante unos minutos, siéntate con tu pareja y hablad de que cosas pueden mejorar y favorecer vuestra relación actual para que esta sea mucho mejor que antes.

El perdón es la clave

Para que los dos podáis avanzar con una mentalidad positiva, **es imprescindible que perdonéis y olvidéis lo ocurrido en el pasado.** Si durante mucho tiempo has guardado alguna herida dentro de ti y te cuesta perdonar a tu pareja, este es el momento perfecto para dejar pasar las cosas y abrazar el concepto de perdonar. Negarse a perdonar puede ser similar a un veneno que se filtra lenta pero inexorablemente por todo tu ser, llenándose de amargura y acabando por poner una barrera permanente entre los dos. Cuando perdonas, no significa necesariamente que apruebes las cosas hechas por tu pareja. Lo más importante es que el perdón llegue a significar que por fin has hecho las paces con él para poder seguir adelante.



Cómo mejorar tu relación de pareja



La evaluación de los problemas es imprescindible

Tómate el tiempo necesario para evaluar los mayores problemas de tu relación. Para algunos, esto puede ser la falta de comunicación. Para otros, puede ser las finanzas o un sinnúmero de otras cuestiones. **Discutid el problema y pensad en cómo podéis mejorar las cosas.** Escuchad las ideas del otro para que los dos tengáis la misma participación en la decisión.

Cambiar para mejorar

Hablad de las formas que pueden ayudar a mejorar o incrementar, lo que ya es bueno en vuestra relación. Todas las parejas tienen sus propios puntos fuertes en su relación. Habladlo y convertidlo en una validación que signifique que los dos estéis haciendo las cosas bien. Hablad de las cosas para que lo bueno sea aún mejor y haced el firme propósito, de que nunca daréis por sentado los aspectos buenos de vuestra relación.

Hablar de romance e intimidad

Cuando hablamos de romanticismo, también debería abarcar la vida sexual. No se puede negar que esto es una parte integral de la relación, así que asegúrate de que esta área no la dejáis de lado. Refíd juntos y jugad con ello. Pensad en cómo podéis mejorar y hacer más feliz esta parte de vuestra relación.

Piensa en las cosas que os esperan en esta nueva fase

¿Planeáis comprar tu propia casa este año o quizás planeáis formar una familia? Esta nueva fase puede ser el mejor momento para empezar a hacer planes. Probablemente los dos queráis estar más en forma y más sanos. **Podéis hacerlo juntos**, ya que puede ser una forma divertida de alcanzar el objetivo que os habéis propuesto. Planificad y preparad las comidas juntos. Salid a pasear juntos. Independientemente de los planes que tengáis por libre cada uno, buscar espacios en común.





Cuida de ti mismo primero

Hay personas que acaban olvidándose de sí mismas cuando entran a formar parte de una relación. Sin embargo, para que una relación funcione, es importante que ambas partes sepan cuidar de uno mismo para poder cuidar mejor del otro. Descubre la importancia de cuidarte primero a ti mismo antes que a cualquier otra cosa.

El autocuidado es la clave para una mejor relación

Cuidar de uno mismo cuando se está en una relación es tan importante como cuidar de la propia relación. Es imprescindible que te cuides a ti mismo antes de arreglar tu relación. En este caso, puedes aplicar el viejo adagio que dice que nunca puedes dar a los demás lo que no tienes. **Hasta que no te sientas feliz y en paz contigo mismo, nunca tendrás una relación feliz y en paz.**

Si optas por saltarte estos pasos y saltar de inmediato a las aguas turbias de tu relación problemática, lo más probable es que te hundas directamente. Esta es la razón por la que necesitas hacer todo lo que esté en tu mano para poder estabilizarte antes de que esto te sobrepase.

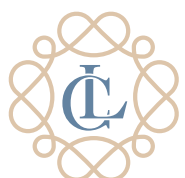
Antes de enfrentarse a los problemas centrales de su relación, debe seguir los siguientes pasos para aumentar las posibilidades de éxito.

Comprométete a mantenerte bien pase lo que pase en el camino

Prométete a sí mismo que seguirás cuidando de ti y que seguirás estando bien pase lo que pase en tu relación. Si tu felicidad depende completamente de que tu pareja esté a tu lado todo el tiempo, **acabarás sintiéndote impotente y temeroso.** Esto significará que es más probable que realices acciones poco interesantes como suplicar y rogar. Cuando esto ocurra con más frecuencia, menos querrá tu pareja mantener la relación. ¿Por qué?

Una buena razón es que tu pareja te verá cómo alguien emocionalmente dependiente y necesitado. Las cosas que otra persona hará por ti seguirán sin ser suficientes para ti porque siempre esperarás más de esa persona. Es algo que no se le escapará a tu pareja y le hará temer ser consumido y devorado por tus interminables demandas de cuidados y atención que nunca terminarán.

Una razón más es que puede ser una verdadera carga para una persona sentirse completamente responsable de la felicidad de otra. La mayoría de las personas sienten la necesidad de huir si este es el caso. La pareja que intenta ser todo para el otro sentirá entonces rabia y resentimiento cuando se le coloque en este tipo de posición exigente, apagando así cualquier sentido de compartir, diversión, deseo y juego que son vitales para tener una relación duradera.



Cuando te respetas a ti mismo y crees en tu propia capacidad de prosperar, tanto si estás en una relación como si estás soltero, seguramente vendrás de un lugar lleno de fuerza y empoderamiento. Estos dos atributos pueden atraer a otras personas y provocar respeto, lo que te convertirá en una pareja más deseable y adorable..

Comprométete a seguir siendo feliz con tu vida:

No es necesario que esperes a planificar algunas actividades divertidas que puedas hacer por tu cuenta hasta que tu relación sea perfecta. Si quieres, puedes apuntarte a clases en las que puedas aprender cosas nuevas e interesantes como la cocina gourmet, tocar la guitarra o cosas que siempre has querido pero que nunca has hecho. Aprende nuevas habilidades, marca y amplía tu mundo personal, viaja solo a lugar que deseas conocer.

Cuando te diviertes y te mantienes activo, te sentirás mucho más feliz e incluso contento contigo mismo. Además, esto te hará más atractivo a los ojos de tu pareja. Cuando lleves tu propia vida con gusto, tengas sentido de la aventura y te cuides bien, independientemente del estado en que se encuentre tu relación, aumentarás la probabilidad de que tu pareja quiera pasar más tiempo contigo.





Aprende a tener el beneficio de la duda

Ninguna relación prosperará y tendrá éxito si uno siempre duda de las palabras, los sentimientos y las acciones del otro. Tener “mentalidad del beneficio de la duda” puede ayudar mucho a cambiar el flujo de tu relación hacia la mejor dirección.

Dale a tu pareja el beneficio de la duda.

¿Has hecho alguna vez cosas estúpidas, tontas o hirientes que han afectado mucho a tu pareja? Lo más probable es que casi todas las personas de este mundo hayan herido involuntaria o intencionadamente a un ser querido. De hecho, las investigaciones han demostrado que muchas personas hacen cualquier cosa que hiera a su pareja en todas las relaciones a largo plazo.

Todas las relaciones están destinadas a experimentar su propia cuota de conflictos. Ya se trate de confusiones, malentendidos o desacuerdos, cuando estas con alguien bastante tiempo, al final se producirá algo que dará lugar a tensiones. La gente te hará sentir frustrado, enfadado, decepcionado, herido o molesto. Tu pareja es humana, igual que tú, así que no hay forma de evitarlo. Cuando se produzcan estas situaciones, **¿responderás con ira o darás a tu pareja el beneficio de la duda?**

Cuando das a otra persona el beneficio de la duda, sólo significa que cuando aún te falta toda la información necesaria, incluso en momentos de conflicto; seguirás dispuesto a asumir lo mejor, dejar de lado el juicio negativo y responder de forma favorable. El amor mismo puede dar el beneficio de la duda. No hará que la mente se llene de suposiciones negativas. Buscará la manera de sortear las situaciones difíciles incluso después de que se demuestre que estás equivocado o de que se sienta decepcionado.

El amor no es ingenuo y, en cambio, da el beneficio de la duda. El amor elige ver lo mejor de los demás. No da este tipo de beneficio simplemente porque quiere hacerlo. Lo más importante es que das a tu pareja el beneficio de la duda porque lo eliges y porque la amas. Este acto es desinteresado. Así pues, **¿cómo puedes conceder a tu pareja el beneficio de la duda?**



Amor

La clave está en saber cómo amar a alguien. No puedes esperar que una persona te acepte completamente por lo que eres y luego esperar la perfección de ella. Este amor no es incondicional. El amor condicional se basa en el egoísmo, algo que no te permitirá dar a una persona el beneficio de la duda.

Paciencia

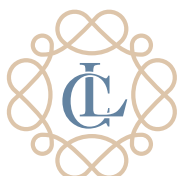
La paciencia es necesaria cuando se busca la verdad y se intenta resolver un conflicto. Sacar conclusiones precipitadas no forma parte de dar el beneficio de la duda.

Comprensión de

Es importante intentar ponerse en el lugar de la otra persona. Por lo que sabes, probablemente tengan miedo de ser ellos mismos debido al rechazo, el abandono o cualquier otro problema. Asume que tu pareja ha intentado ser sincera y crecer contigo antes de trabajar con ella para conseguirlo.

Perdón

Lo último, pero no menos importante, es aprender a perdonar y olvidar. **Nunca te dejes llevar por la amargura.** Cuando finalmente dejes pasar tu enfado inicial, deja que se quede en el pasado y no permitas que vuelva a nublar tu mente.





Cambia tu mentalidad de “culpar”

La mentalidad de “**echarles la culpa a ellos**” es otro de los grandes errores en una relación. Dejar que otras y mismo a cambiar esta mentalidad negativa.

Deshazte de las culpas en tu relación

En lo que se refiere a echar las culpas en la relación, a veces es mucho más fácil ver los defectos de tu pareja que los tuyos propios. Uno de los mayores problemas de las parejas que se señalan con el dedo es que la mayoría de las veces, las dos partes tienen razón o ambas están equivocadas. **Todas las personas tienen sus propios defectos** y algunas formas en las que intentan defenderse, alejando a otras personas de ellas. Estas defensas para protegerse se vuelven mucho más fuertes una vez que te acercas a otra persona, con viejos sentimientos que desencadenan formas en ti que no esperas o de las que ni siquiera eres consciente.

Si quieres mejorar tu relación y hacer que prospere y dure más, **la clave está en conocer y desafiar estas defensas que tienes**. En lugar de adaptar la mentalidad de culparlos y elegir centrar tu atención en los defectos de tu pareja, ¿por qué no mirar primero tus propias limitaciones?

Evita crear “caos innecesarios”

Una vez que surge un conflicto, es fácil alimentar el fuego utilizando todo tipo de pruebas de los defectos de carácter de tu pareja. Una sola mañana en la que accidentalmente se ha tostado demasiado el pan del desayuno, puede llevar ya a crear un escenario de caos. La creación de situaciones y escenarios de caos, es uno de los mayores problemas en todas las relaciones. Intenta evitar hacer esto si no quieres que tu relación esté siempre llena de casos diferentes día tras día.



Déjalo

Cuando las culpas van de un lado a otro y las cosas se salen de control, ya no será posible resolver quién tiene realmente la culpa. Durante estas discusiones, en realidad no hay ningún ganador. La batalla podría haberse ganado, pero la guerra está perdida. Intenta mantener la perspectiva en las cosas importantes. Si tu objetivo es volver a acercarte, no te vendrá mal dejar el pasado, bajar la guardia y ser amable con el otro. El desarme unilateral podría ser el paso inicial para recuperar el flujo amoroso y fácil de sentimientos entre los dos.

Calma

Las relaciones pueden desencadenar en ti formas que rara vez esperabas. Hay muchas cosas que se pueden desencadenar, sobre todo cuando tus defensas están siempre en alerta. Cuando te sientas así, intenta concentrarte y relajarte antes de reaccionar. Luchar contra el fuego no te servirá de nada. Controlar el temperamento de tu pareja será más fácil cuando te calmes tú primero antes de acercarte a él/ella.

Comunica tus sentimientos

Una vez que te hayas calmado y hayas dado a tu pareja la oportunidad de expresar su propia percepción, es el momento de que expliques cómo te has sentido, pero eso sí, sin necesidad de sentirte víctima ni de echar la culpa. Intenta no utilizar declaraciones generalizadas o lenguaje victimista si no quieres que las cosas vayan de mal en peor.

Una vez que hayas cambiado tu mentalidad de culparles, **darás a tu relación mayor oportunidad de seguir siendo apasionada, igualitaria y satisfactoria.**



5.

Proyección y Planificación

Incluso las relaciones necesitan “**mentalidad de proyección y planificación**”. No basta con pensar o imaginar sin más las cosas. Necesitas mantenerte decidido y cambiar la forma en que tu mente percibe las cosas para asegurar lo mejor para tu relación. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a conseguir la mentalidad adecuada para tu relación.

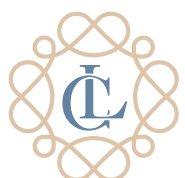
Una mentalidad correcta conduce a una relación que te hará sentir bien

Tener una mentalidad mal proyectada puede afectar negativamente a tu relación y a ti mismo por también. Si siempre piensas que no hay razón para que te quiera nadie o que los demás te dejarán cuando te conozcan, acabarás siendo un tomador y un compañero necesitado. Antes de que te des cuenta, ya estarás dándote la razón, o buscándote argumentos internos de que tu pareja ya no quiere quedarse a tu lado. Por supuesto, esto no es lo que quieres que ocurra, pero una vez que continúas privándote de las cosas buenas, nunca podrás compartir y dar porque te sientes vacío por dentro. Las relaciones sanas son aquellas que comparten y dan y si sigues pensando negativamente, no hay posibilidad de que tu relación sea sana.

Para ayudarte, aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a tener la mentalidad correcta que llevará tu relación hacia una mejor dirección.

Nunca asumas

Asumir puede llevarte a situaciones incorrectas y, lamentablemente, eso no ayuda en la relación con los demás. **Asumir es como un veneno** que puede consumir tu mente y no es algo constructivo en una relación de pareja. Por ejemplo, tu pareja anterior tiende llegar tarde por las noches debido a las reuniones de trabajo que se alargan hasta más allá de la cena. Aunque descubriste que detrás había una historia de infidelidad que os llevó a una ruptura. Posteriormente, encontraste una nueva pareja y cuando tu actual pareja no llega a la hora a cenar contigo, asumes instantáneamente que es igual que tu anterior pareja. Te lanzas y empiezas a acusarlo cuando la verdad es que la cena estaba



relacionada con una operación de negocios importante.

Es esencial saber que **no todas las personas son iguales** y que el defecto de una pareja anterior no tiene por qué ser el mismo defecto de la actual. Sacar conclusiones de inmediato alejará a tu pareja de ti antes de que te des cuenta.

Vive y quédate en el ahora

Intentar revivir el pasado no es bueno, al igual que centrarse excesivamente en el futuro. Hay algunas personas que se han quedado tan atascadas con su pasado que su existencia en el presente es casi imposible pues no pueden construir, ya que solo miran hacia atrás. Mientras tanto, y en el lado opuesto, también hay quienes viven sólo para el futuro, con sus vidas ya planificadas.

Es bueno que tomes algunas lecciones importantes de tu pasado y las utilices para tu presente, o que planees en el futuro, cosas que llevas tiempo deseando. Pero nunca dejes que el pasado tome el control total de tu presente, del mismo modo que no debes planificar cada detalle para tu futuro. Vivir y permanecer en el ahora permitirá que las cosas las vivas con presencia y plenitud, como se supone que debe hacerse, con tus decisiones basadas en tu presente y no en tu pasado o en lo que quieres que sea tu futuro.

Sé agradecido

Uno de los secretos para tener una actitud correcta con los demás y aún más en pareja, es **estar agradecido** por lo que tienes en la vida y por dónde estás en el presente y en el momento actual. Agradecer las bendiciones que tiene tu relación en el momento te ayudará a proyectar más positividad en tu vida y te evitará que te ahogues en las adversidades que puedan surgir.

Proyectar la actitud correcta es fácil siempre y cuando tú y tu pareja os ayudéis mutuamente hacia la dirección que queréis que tome vuestra relación.





Construir la compasión

Decir las palabras equivocadas en el momento equivocado puede causar estragos en cualquier relación. Antes de abrir la boca y soltar las cosas, es importante reflexionar para no herir los sentimientos de tu pareja. Hay consejos que puedes tener en cuenta para seguir esta pauta:

Una relación con la compasión es una relación con la felicidad

Las personas compasivas son más felices. Las parejas que sienten compasión por el otro tienen más comprensión y alegría en sus relaciones. La compasión, la combinación de consideración, amabilidad, preocupación y empatía, **se considera la piedra angular para las personas que quieren tener una vida amorosa satisfactoria.**

Cuando uno se siente deprimido y triste, el más simple gesto de compasión por parte de su pareja puede mejorar mucho su estado de ánimo. Las palabras de ánimo y los abrazos cariñosos pueden disipar cualquier malestar que se pueda sentir. Tener a alguien que te coja de la mano, que te dé el apoyo emocional que necesitas permaneciendo a tu lado, puede aliviar fácilmente cualquier dolor, sea cual sea.

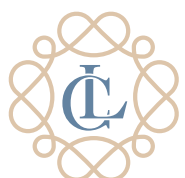
Las relaciones que carecen de compasión tienden a ser duras y frías. Una vez que esto ocurre, las interacciones serán menos cariñosas, lo que lleva a la acumulación de resentimientos que pueden hacerte percibir como si fueras el único que está en esa relación.

El desarrollo y la expresión de la compasión pueden establecer una zona segura para tu amor, así como para otros sentimientos y problemas que puedan surgir. Nada puede sustituir la simpatía o el tacto suave de tu pareja. Esto es algo que puede sanaros a los dos, algo que crea esa seguridad emocional que nunca has pensado que necesitabas en primer lugar.

Construir la compasión es muy fácil, siendo el deseo y la voluntad, el primer elemento o ingrediente. En este caso, podéis hacer un ejercicio muy sencillo: **pregunta a tu pareja sobre las necesidades que pueda tener y luego explicar las tuyas propias.** A través de esta conversación, será más fácil mostrar compasión al otro porque ambos sabéis en qué debéis centrar vuestra energía.

Es cierto que una cosa que puede ser un poco difícil, es comprometerse a mantener siempre la compasión intacta en cualquier diálogo. Una relación compasiva está desprovista de dureza y, una vez que ésta se produce, los dos tenéis que identificarla y apagarla de inmediato para poder volver a relacionaros de la manera correcta.

Un ejercicio sencillo pero eficaz para aumentar la compasión es **mirarse a los ojos.** Aunque las películas hayan romantizado mucho esta acción, esto rara vez ocurre en las relaciones modernas. En lugar de mirar atentamente la televisión, detente y mira



profundamente a los ojos de tu pareja e intuye las emociones que tiene para crear más compasión y profundidad. Y después lo comentáis conjuntamente.

Es bueno mostrar compasión, pero es mejor ser compasivo. Si tu pareja comparte un problema contigo y muestras preocupación, le haces saber a tu pareja que no que no sólo vas a estar ahí, sino que también te preocupas por lo que está pasando tu pareja. Es algo que tu pareja sentirá y también devolverá este tipo de gesto de la misma manera que tú.

Asegúrate de que construyes y practicas la compasión como parte esencial de tus amores cotidianos. No hay nada más palpable que saber que tu pareja se preocupa por ti de la misma manera que tú de tu pareja.





Cambiar tu mentalidad y pensar antes de hablar

Decir las palabras equivocadas en el momento equivocado puede causar estragos en cualquier relación. Antes de abrir la boca y soltar las cosas, **es importante reflexionar para no herir los sentimientos de tu pareja**. Hay consejos que puedes tener en cuenta para seguir esta pauta:

Elije sus palabras y elíjelas sabiamente

Incluso las palabras más sencillas pueden inspirar lealtad, elevar los corazones y cambiar la vida de las personas. Pueden dar vida a cosas muertas o también pueden mutilar lo que antes eran corazones enteros. Las palabras también pueden ser un asesino para un personaje, alejar un alma y mostrar bondad y crueldad indebidas.

En cualquier relación, hay que pensar antes de hablar debido al impresionante y a veces destructivo poder de las palabras en los demás. Todas las relaciones tienen su propia cuota de **“basura emocional”** y asuntos no resueltos que pueden afectarles de forma negativa. Para preservar una relación y hacer que ésta prospere, es esencial pensar en las cosas que vas a decir, así como considerar si las palabras que vas a decir provienen de un corazón amoroso y amable o de un corazón que fluye con amargura, rabia, frustración, ira y otras emociones improductivas.

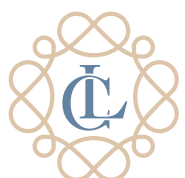
Una vez que las frases y palabras poco amables se escapan de tu boca, nunca podrás retirarlas y dar marcha atrás será más complicado. Aunque te esfuerces en decir algo diferente o algo mejor, o en reparar el daño causado por las palabras que dijiste en el momento álgido de una discusión, no hay forma de retractarse, aunque te esfuerces mucho. El daño está hecho. Sin embargo, todavía hay esperanza y es pensando antes de hablar.

Una cosa importante que hay que recordar es considerar primero el efecto que tus palabras pueden tener en la otra persona. ¿Les hará sentirse mal? ¿Menorará su confianza en sí misma? **Hay que tener en cuenta estas cosas para no herir los sentimientos de los demás.**

Decir cosas implica también tener en cuenta el momento oportuno y poder un buen momento y ocasión para transmitir el mensaje. Evita decir cosas negativas en momentos emotivos o agitados. Nunca empieces una conversación muy emotiva si no hay tiempo suficiente para hablar.

Ten en cuenta los motivos por los que hablas. Si sólo quieres decir algo por hablar, piénsalo bien. ¿Las palabras sonarán poco amables? ¿Deberías dejarlas como están, sin decirlas, para evitar cualquier emoción negativa? **Es importante tener motivos verdaderos y buenos para hablar.**

Pensar antes de hablar es vital para cualquier relación, ya que no hay forma de retirar las palabras. Una vez que se rompe el corazón, se rompe por mucho que se intente recomponer los pedazos.





Mantén tus propios límites

Los límites son esenciales para las relaciones, especialmente las personales. Aprende a establecer y mantener tus propios límites para tener una relación fructífera en el futuro.

Los límites son imprescindibles para el éxito de las relaciones

Los límites se refieren al conjunto de límites personales que refuerzan tu sentido de autonomía e identidad. Pueden ser emocionales, físicos, sexuales y espirituales. Establecerlos es tu elección para protegerte y exigir respeto. Los límites pueden variar de una relación a otra y también pueden cambiar con el tiempo.

Determina tus límites

Considera las cosas que te gustan y las que no te gustan. Conoce las actitudes, experiencias y comportamientos que te hacen sentir incómodo. **Comprender claramente tus propios límites puede ayudarte a establecerlos con firmeza y claridad** y a reconocer si ya están siendo violados, (en cuyo caso urge poner fronteras y empezar a levantarlos) o por el contrario son respetados.

Se asertivo al comunicar tus límites

Cuando establezcas límites, hazlo de forma directa y clara. Determina los límites y con el uso de declaraciones y afirmaciones “yo”; tienes que ser dueño de tus sentimientos en lo que respecta a estos. No aceptes un NO por respuesta y trabaja tu asertividad.

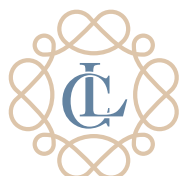


Crea una respuesta a las violaciones de tus límites

Piensa en una posible respuesta en caso de que se violen o pasen y trasgredan tus límites. Puedes volver a reiterar tus propios límites y reconocer el incumplimiento de los mismos. **Haz que tu pareja sea consciente de las consecuencias de no respetar tus límites; esto es fundamental.**

Cumple tus límites

Sé firme y asegúrate de que cumples tus límites y te ciñes a las consecuencias que has planeado y te has dicho a ti mismo. **No respetar los límites hará que tu pareja piense que no sucederá nada si vuelve a cruzar tus límites.** Si tu pareja no respeta los límites que tienes o no se los toma en serio, te hará sentir que tus necesidades, deseos y sentimientos no son importantes, no tienen sentido y son insignificantes. Esto no es saludable para ninguna relación, así que asegúrate de que los dos habláis de los límites del otro para que vuestra relación mejore. Y también de las consecuencias que tendría el no cumplir o respetar esos límites.





Utiliza las afirmaciones para mantener el rumbo

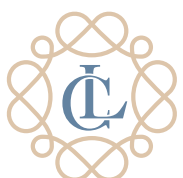
Aprende las distintas afirmaciones que puedes decirte a tí mismo cada día para seguir el curso de la resolución de tu relación.

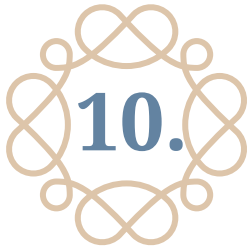
Afirmaciones positivas para una relación positiva

Para construir una relación sana, las cosas empezarán primero y esencialmente por ti. Esto es genial ya que significa que tienes todo el poder para construir una energía amorosa y positiva y llevar a cabo tu parte para que puedas nutrir todas las características que debe tener una relación saludable. Sin eso, todo lo que venga después no tendrá visos de funcionar, **El prerequisite eres tú.**

Hay varias afirmaciones que te ayudarán a mantener el rumbo correcto y hacer que tu relación sea tan saludable como tú quieres.

- Siento un profundo respeto por mi pareja.
- Puedo ser completamente yo mismo cuando estoy con mi pareja.
- Me merezco tener una relación sana.
- Considero importante escuchar lo que mi pareja tiene que decir.
- Uno de mis puntos fuertes es la comunicación sincera.
- Construir una relación sana y feliz merece para mí todo el esfuerzo.
- Puedo comunicar claramente mis necesidades y deseos.
- Puedo establecer mis propios límites si es necesario.
- Siempre tengo en cuenta la perspectiva de mi pareja.
- Me esforzaré por crear una relación sana con mi pareja.
- Actuaré con cuidado y respeto hacia mi pareja.
- Soy feliz con mi pareja y haré todo lo posible por mantenerla así.





Los beneficios de trabajar en tu relación

Llegados a este punto, seguramente te has dado cuenta de todo lo que puedes hacer para llevar tu relación a un nivel superior y mejor. Pero, **¿cuáles son los beneficios que puedes esperar obtener de trabajar tu relación?**

Las ventajas de los propósitos de pareja

Muchas personas se hacen sus propios propósitos, desde ahorrar dinero, gastar menos, dejar de fumar, perder peso, aprender otro idioma, y una larga lista de propósitos. Por desgracia, hay un propósito que no se oye tanto: **“Trabajemos en nuestra relación”**.

Sin embargo, aunque esto no se diga realmente, la mayoría de las parejas que atraviesan aguas turbulentas en su relación siempre desean lo mejor. Hay un montón de beneficios que seguramente disfrutarás cuando crees y sigas tu propósito de trabajar para mejorar tu relación de pareja.

Una relación más sana está destinada a alcanzar a su destino

Los propósitos de relación preparan el camino para mantener una relación sana. **Una relación sana es aquella en la que dos personas se respetan mutuamente** y se mantienen fieles a sí mismas sin dejar de respetar a su pareja en su totalidad. Es cierto que esto requerirá respeto, paciencia y compromiso, pero aun así merecerá la pena todo el esfuerzo, porque al ser seres humanos, todo el mundo está destinado a conectar a un nivel más profundo con otra persona a la que aman.

Puedes restablecer los sentimientos y las conexiones que se perdieron en el camino

Es muy común que en las relaciones de larga duración se pierdan algunos sentimientos y conexiones a medida que pasan los años y parecen acostumbrarse demasiado a la presencia del otro. A través de un propósito de mejora y de trabajo de la relación, puedes tener la oportunidad perfecta para encontrar todo lo perdido y volver a ponerlo en su sitio o, mejor aún, llevar las cosas a un nivel superior y cambiar toda la cara de tu relación. Te ayuda a reavivar el fuego y a recuperar las viejas llamas que el tiempo parecía haber apagado sin que lo supieras.



Tu pareja y tú os convertís en mejores personas no sólo para vuestra relación sino también para vosotros mismos

La resolución de la relación se hace no sólo por el bien de salvar la relación en sí misma, sino que, lo que es más importante, su propósito es permitir que las dos personas involucradas en esa relación encuentren su autoestima para hacerlos mejores para sí mismos, para su pareja y para el resto de las personas que los rodean.

Si sientes que te has perdido a ti mismo en el transcurso de la relación, esta propuesta de recuperar y trabajar la relación te ayudará a encontrar tu camino y a recuperarte.



Quiero compartir contigo mis valores:



Presencial / Online

ONLINE: A través del ordenador, Tablet, teléfono o móvil

PRESENCIAL: Madrid, Zaragoza, Paris



Español / Inglés / Francés

Para que te expreses sin barreras en tu propio idioma.



Experiencia / Excelencia / Exclusividad

- Sesiones exclusivas, personalizadas, únicas y a medida para cada caso
- Con más de 27 años de formación y experiencia en empresas y en clínica.



Cualquier lugar del mundo a cualquier hora del día

- En cualquier lugar del mundo o en tu casa sin desplazamientos
- Atención continuada: a cualquier hora del día, 365 días



SOBRE MÍ



Soy Christine Lebriez.

Por mi amplia experiencia de más de 27 años en psicología y coaching empresarial, mi formación internacional y variedad de técnicas; realizo diferentes tipos de intervenciones en función de cada situación y cliente; mi orientación es ecléctica.

Ofrezco soluciones profesionales a los problemas de la vida. Tu problema, es mi problema... Estoy aquí para tenderte una mano, mi pasión y vocación son las personas.

Como psicóloga y coach, mi objetivo es conseguir el bienestar de mis clientes. Aporto herramientas que aprenderás a manejar y aplicarás tu solo.

“Mi pasión son las personas, vivo por y para ellas, en cualquier vertiente, tanto en la clínica como en la empresa; está en mis venas y es mi esencia.”



WWW.CHRISTINELEBRIEZ.COM