



GUÍA PRÁCTICA

Para el buen Amor
en Pareja



POR: MARGARITA & ALEJANDRO

Nadie planea fracasar
en su relación de pareja.

Pero sí fracasan
porque no la planean.



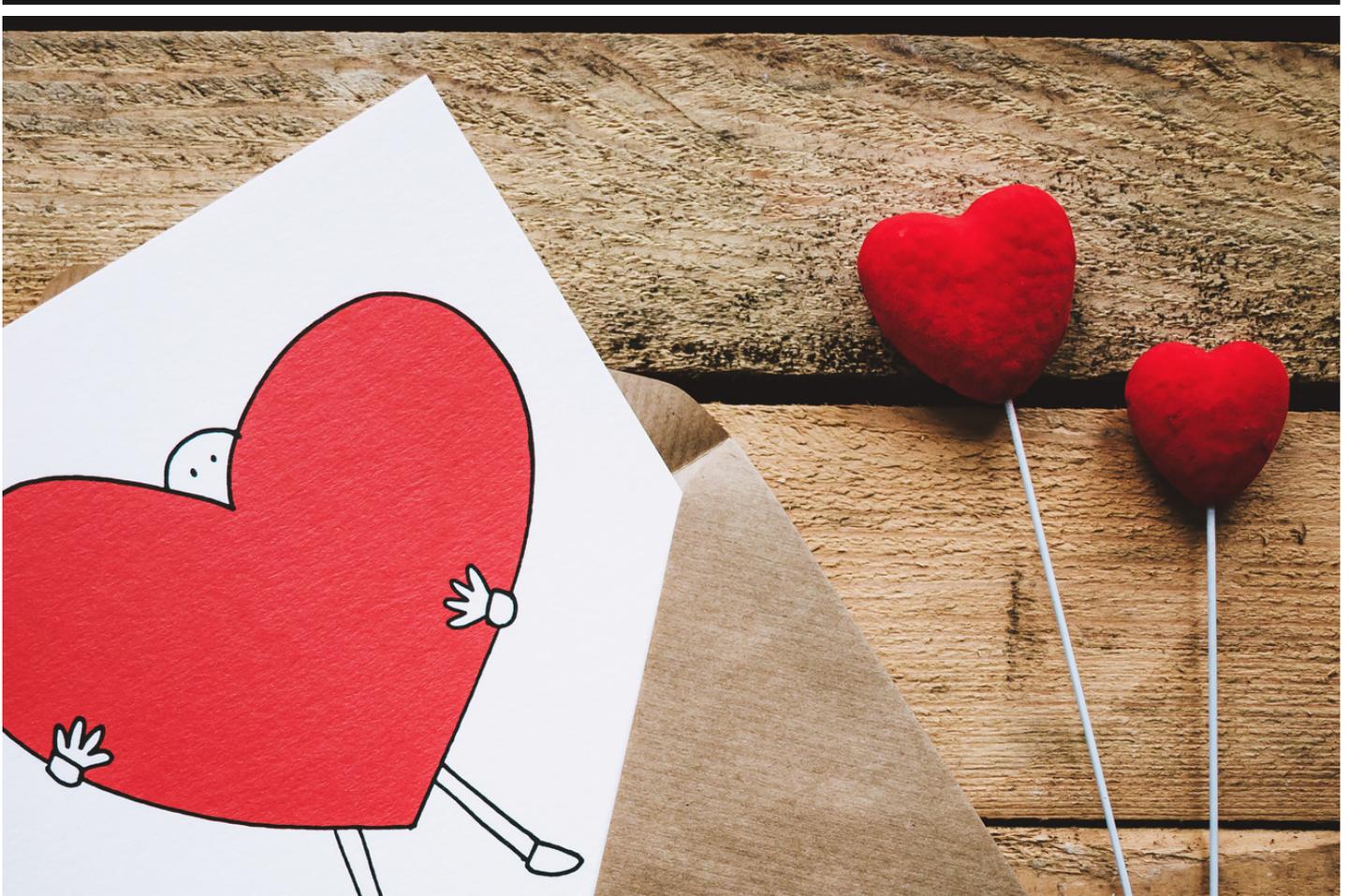


Planear nuestra vida a nivel profesional o laboral es lo más común, sin embargo hacerlo a nivel de nuestras relaciones, especialmente la de pareja, se convierte en un ejercicio tan lejano que lo perdemos vista.



A partir de hoy, tu vida sentimental dará un giro!

Planear tu vida en pareja te permitirá tener claridad de lo que anhelas y disfrutas en una relación, y así abrir el camino para vivirla con éxito y plenitud



Quando planeas :

- Te **enfocas** en lo que **quieres** lograr
- Defines lo que es **importante** para ti
- Encuentras los **recursos** para obtener lo que buscas
- Tomas **acciones alineadas** con lo que quieres y deseas.
- **Proteges tu ser y tu vida** de energías, personas, o ambientes que te frenan o limitan
- **Logras** lo que decides
- **Sucedan cosas extraordinarias**

HABILIDAD 1. CONEXIÓN

PASO 3. Toma las 5 con el mayor puntaje y escribe la siguiente frase:

*Para el éxito y plenitud en mi
relación de pareja debo minimamente
desarrollar, promover y/o cultivar:*

(Escribe esas 5 - 1 en cada línea)

HABILIDAD 2. PLANEACIÓN

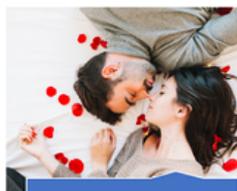
Una relación de pareja sana y plena es la combinación de 3 elementos esenciales:



AUTENTICIDAD



COMPROMISO



PASIÓN

AUTENTICIDAD: es la expresión de tu esencia y la esencia del otro. Promueve esa complicidad para ser y expresarse con tranquilidad y libertad desde lo que cada uno es. Sin juicios ni señalamientos. Con empatía y validación de su perspectiva y percepción. Una búsqueda mutua de ser cada vez más auténticos.

COMPROMISO: es la expresión del interés por el otro y por el éxito o sostenimiento de la relación en el tiempo. Son acciones para crear proyectos o actividades que los unan y les permitan compartir espacios, ideas, energía. No importa si son pequeños o grandes. Lo importante es que existan.

PASIÓN: es la expresión de lo erótico, sensual y sexual. Lo que los diferencia de ser sólo buenos amigos. Es todo aquello que los lleva a reinventarse, seducirse y conectarse en la intimidad, la variedad o el romanticismo.

HABILIDAD 2. PLANEACIÓN

Paso 1. Teniendo en cuenta lo que significa cada uno de estos elementos, escribe cómo quieres vivir en tu relación cada uno de ellos:

AUTENTICIDAD



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMPROMISO



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PASIÓN



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HABILIDAD 2. PLANEACIÓN

Paso 2. Escribe 2 acciones que tomarás (sólo o en pareja) para lograr lo que quieres vivir en cada elemento, y ponle una fecha que te comprometa:

AUTENTICIDAD



Acción 1:

Fecha y frecuencia:

Acción 2:

Fecha y frecuencia:

COMPROMISO



Acción 1:

Fecha y frecuencia:

Acción 2:

Fecha y frecuencia:

PASIÓN



Acción 1:

Fecha y frecuencia:

Acción 2:

Fecha y frecuencia: