

PROTOCOLO PARA INICIAR UNA RELACIÓN

Relaciones conscientes

TRASCENDER

A photograph of a man and a woman embracing from behind on a mountain overlook. The man is wearing a grey t-shirt and the woman is wearing a dark top. They are looking out over a valley with a lake and mountains in the distance under a clear sky. The word 'TRASCENDER' is overlaid in large, bold, dark letters across the center of the image.

Luján Lizaso

Recordá los consejos más útiles

- 1) Empezá una relación PARA DAR, no para obtener.
- 2) Bajá tus reglas para sentirte mal al mínimo.
- 3) Ayudá a tu pareja a satisfacer sus necesidades.
- 4) Sabé que tu pareja también tiene miedo a no ser amado y a no ser suficiente.

PROTOCOLO PARA INICIAR UNA RELACIÓN

Preguntas a hacerte:

- 1) ¿Puede esta persona ser mi pareja? ¿Está disponible?
- 2) ¿Va a ser esta persona una buena pareja? ¿Hará bien su tarea? ¿Tiene las mismas metas y valores que yo en la vida?
- 3) ¿Es el indicado en términos de sexualidad y sensualidad?

SELECCIONÁ TU POSICIÓN

Un gran viaje se hace con el primer paso, primero necesitamos saber dónde estás.

Estoy en una relación y...

- A- Quiero mejorarla.
- B- Quiero dejarla.
- C- Está estancada.

SELECCIONÁ TU POSICIÓN

Un gran viaje se hace con el primer paso, primero necesitamos saber dónde estás.

Estoy en una relación y...

A- Quiero mejorarla.

B- Quiero dejarla.

C- Está estancada.

O NO estoy en una relación y...

A- Quiero una, pero me da miedo salir herida.

B- No querés enamorarte nunca más, ya lo hiciste en tu pasado y te dolió.

SOÑANDO CON TU PRICIPE AZUL

Ahora, necesitamos tener MUY CLARO a dónde querés llegar.

Tener estándares altos de merecimiento es algo hermoso.

Así que soñemos con las cualidades que amarías que tuviera tu pareja, o bien, tu futura pareja.

Dale rienda suelta a tu imaginación.



SÉ LA PERSONA QUE QUERÉS ATRAER A TU VIDA

Bien, ahora vamos a ver si VOS estás a la altura de las circunstancias, ¿En qué clase de persona me debería convertir para atraer esa pareja que deseo, o para motivar a mi pareja a mejorar?

Tenés que pedir algo que ya te estés dando, y si no te lo das tenés que hacer algo para dártelo, en orden de merecerlo.

¿Qué hábitos debes incorporar, qué rutinas, qué cosas nuevas tenés que probar?

EJERCICIO PARA LOS CASADOS.

Sentate con tu pareja a tener esta conversación:

- Pedile que te puntué como amante y compañero de vida, del 0-10. _____
- ¿Qué tanto estoy llenando la necesidad de amor y conexión de mi pareja? _____
- ¿Qué necesitás que haga para llevarla a 10?

- ¿Qué tanto estoy llenando la necesidad de significancia de mi pareja? _____
- ¿Qué puedo hacer para llenarla a 10?

- ¿Qué tanto estoy llenando la necesidad de certeza y seguridad?

- ¿Qué puedo hacer para llenarla a 10?

- ¿Qué tanto estoy llenando la necesidad de variedad? _____
- ¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?

- ¿Qué tanto siente mi pareja que puede crecer al lado mío?

- _____
- ¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10?

- ¿Qué tanto siente mi pareja que le doy? _____
- ¿Qué puedo hacer para llevarlo a 10? _____
