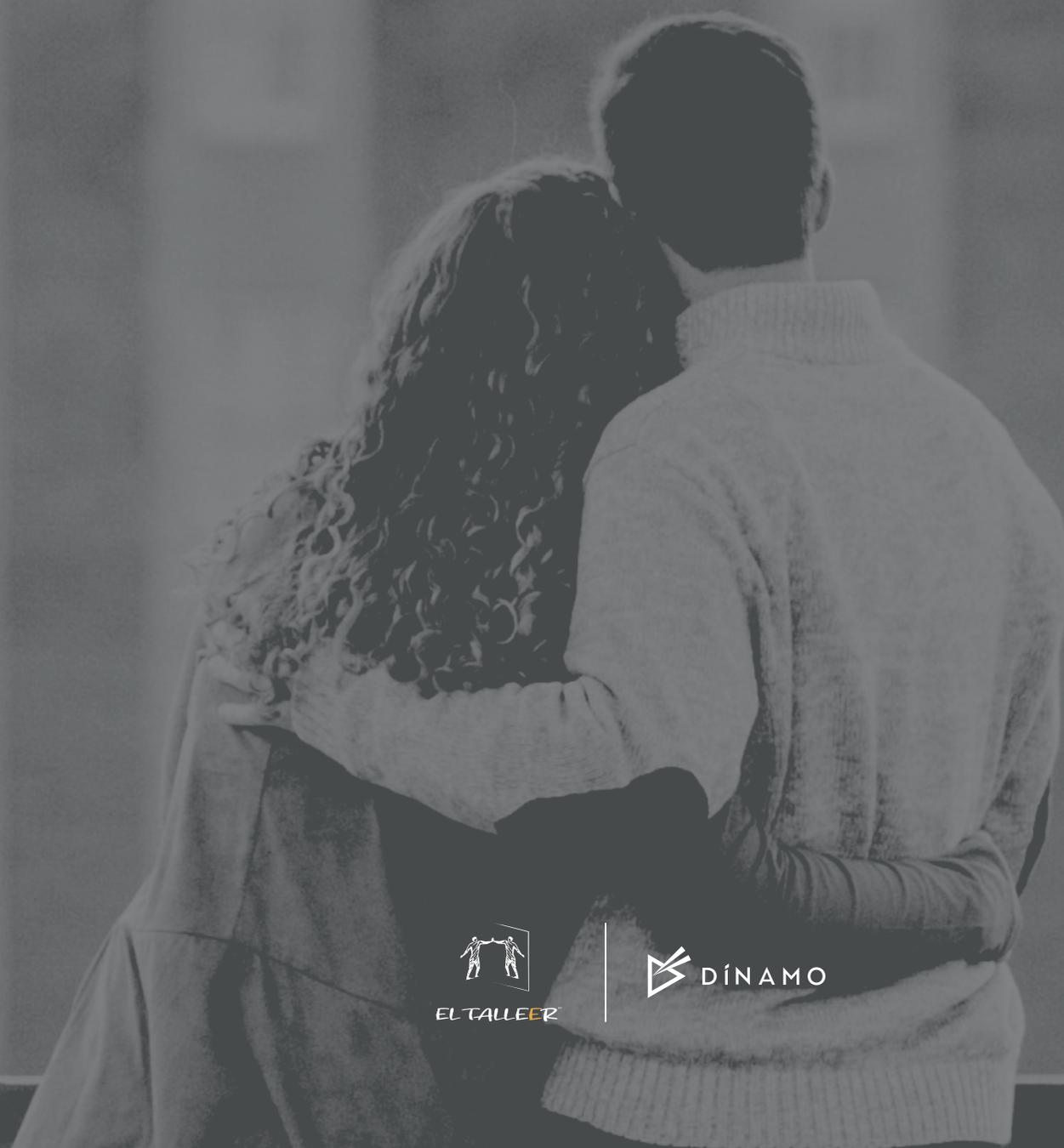


TALLER DE  
**PAREJAS**  
**+ QUE 2**

---



## **TEMARIO**

- 01. ¿Qué significa emparejarse?**
- 02. ¿Cuál es el propósito de emparejarse?**
- 03. ¿Por qué la felicidad en pareja?**
- 04. ¿Qué necesitan las personas antes de formar pareja?**
- 05. ¿Cómo pueden las personas aprender a convivir en pareja?**
- 06. ¿Cómo se maneja armónicamente una relación de pareja?**

# CLASES DE ENAMORAMIENTO

**01.**

Instinto - LA FEA

**02.**

Ego

**03.**

Admiración

## ¿Cómo influye el instinto?

El instinto: Genera la vida, mantiene la vida, defiende la vida.  
En el instinto no influyen los sentimientos, el análisis, el afecto, la comprensión o el amor.

El enamoramiento generado por el instinto está sujeto a la acción de la Feniletilamina, hormona que anula la personalidad durante el estado de enamoramiento; por lo cual, el instinto de protección y la aceptación total del otro, se expresan sin pasar por el filtro distorsionado de los conceptos aprendidos y de los traumas adquiridos.

## ¿Cómo influye el ego?

Cuando el EGO está presente en la elección de pareja busca una persona que lo complazca y lo reafirme, que se comporte como él o ella espera, y por esto, la relación se llena de temores y expectativas.

## ¿Cómo influye la admiración?

La admiración, tiene que ver con lo mental y con lo espiritual.  
Si lo miramos desde lo mental, entonces reconocemos ciertas cosas que, para nuestra personalidad, son afines.

Si lo miramos desde lo espiritual, lo miramos como valores que a veces son complementarios, aunque no sean afines, y se pueden conciliar a través de acuerdos.

Lo que admiras de una persona es lo que forma la relación, no lo que te atrae de ella.

Los aspectos mental y espiritual pueden generar el enamoramiento, aunque inicialmente no lo hubiera habido. Sin embargo, si hay la atracción y no hay la admiración, el enamoramiento desaparecerá en muy poco tiempo.

Una excelente relación de pareja se da cuando existen atracción y admiración mutua.



# ARCHIVOS DEL COMPORTAMIENTO

## Instinto

- Mantener la vida: Deseo (carencia) o placer (satisfacción).
- Generar la vida: Enamoramiento FEA.
- Proteger la vida: Huir o atacar.

## Ego

- YO QUIERO.
- Lucha por placer.

## Personalidad

- Sistema de creencias. "Representación en el lenguaje. YO CREO.
- Debe ser positivo o negativo. Dualidad.

## Inconsciencia

- Traumas: Estímulo que sobrepasa el umbral de la tolerancia de los sentidos.
- Reacciono o evito.

## Conciencia

- Capacidad de darse cuenta
- YO SÉ.

# GÉNERO Y ARQUETIPO

## Femenino

Gesta y contiene la vida  
Periodos de acción largos  
Requiere tiempo, delicadeza, estabilidad  
Necesita sentirse segura y estable  
Pregunta  
Oído, escucha  
Desilusión tristeza y frustración

## Masculino

Información que fecunda la vida en el universo  
Capacidad de estimularse a prisa  
Espera ser atendido rápidamente  
Fuerza para penetrar y vencer obstáculos  
No pregunta, se enfoca en lo que funciona  
Voz, habla  
Desconcierto, sentimiento de rechazo





## SANAR Y **RESOLVER EL PASADO**

“

**HAY ANCLAJES MENTALES  
Y EMOCIONES QUE GENERAN  
UNA ADICCIÓN INCONSCIENTE  
A LA CONDUCTA Y A LA  
REAFIRMACIÓN DE ESTA  
A TRAVÉS DE LA RELACIÓN  
DE PAREJA.**

”

Es indispensable resolver y sanar el pasado para poder tener una relación de pareja sana y estable, y no solo en la relación de pareja, sino en general para cada aspecto de la vida. Si bien, el pasado no se puede cambiar, sí se puede aprender de él y resolverse a través de la comprensión de las diferentes experiencias. De igual manera, el pasado no está en el pasado, porque cada individuo lo sigue repitiendo en todas las experiencias que tiene hoy como adulto.

Esta es la razón por la cual la gran mayoría de personas al crear una relación de pareja, de manera inconsciente buscan una pareja con características similares a la de uno de sus padres. Buscan suplir una carencia de la niñez o bien, se comportan hacia su pareja como lo hacía con uno de sus padres. Lo que genera esto, en realidad, es que no se tenga una relación de pareja, sino que se repita un patrón de conducta adictivo.



## EJERCICIO

### **AUTORIDAD Y AFECTO**

1. ¿Qué significa la autoridad? ¿Quién fue la persona que represento la autoridad en tu infancia? Quien ponía las normas?

2. ¿Qué significa el afecto? ¿Quién fue la persona que represento el afecto en tu infancia?

3. ¿Cómo veías a tu papá y a tu mamá en la niñez? Cómo era la relación de ellos?

4. ¿Qué de tu pasado afecta tu relación de pareja actual?



# ¿POR QUÉ SE ACABAN LAS RELACIONES DE PAREJA?

**01.**

Continuas críticas

**02.**

Disminución de la comunicación  
y la confianza

**03.**

Desconocimiento principios  
femenino y masculino

Cuando una relación se acaba, generalmente las personas se encuentran tan confundidas que no aciertan en comprender qué fue lo que pasó y terminan culpando al otro o a ellas mismas. En realidad, no se trata de culpables si no de ignorancia, por lo general, de ambas partes sobre cómo hacer y mantener relaciones de mutua satisfacción.

Los errores que usualmente se cometen y cuyo resultado es, generalmente, negativas para las relaciones son:

### **Las críticas continuas:**

Ciertos tonos de voz, la falta de colaboración, la invalidación del trabajo, las actividades o expresiones del otro, el incumplimiento de acuerdos, el rechazo y las imposiciones o prohibiciones, son diferentes formas de agresión que el INSTINTO reconoce inconscientemente como un ataque; reaccionando en defensa con respuestas de mas agresión o huida, lo cual deteriora y acaba muy rápidamente cualquier relación.

En el instinto no influyen las emociones, los sentimientos, el análisis, el afecto, la comprensión ni el amor. En el instinto lo único que influye es la compatibilidad genética, que es lo que llamamos química o atracción. De manera que una persona puede sentir atracción o química hacia muchas personas, sin embargo, la compatibilidad solo se da cuando la atracción o química es mutua o recíproca. Cuando esto ocurre, el instinto empieza a segregar feromonas, en especial una hormona llamada Feniletilamina (F.E.A.), cuyo propósito es el de bloquear el análisis y crear el estado del enamoramiento que dura aproximadamente dos años.

Hay que tener en cuenta, que el instinto no puede crear relaciones de pareja, está totalmente impedido, ya que solo se encarga de la reproducción para continuar la especie. De igual manera, el instinto es el que crea los problemas y la agresión en la relación de pareja.

Las primeras manifestaciones del efecto de la agresión en la relación de pareja se reconocen fácilmente por los siguientes síntomas:

### **Disminución de la comunicación y la confianza:**

Poco entusiasmo para compartir actividades comunes, disminución del deseo y la frecuencia en la actividad sexual, disminución del afecto y de los detalles cariñosos, poco interés en compartir las actividades o problemas del otro, aumento de la necesidad de compartir con otras personas, infidelidad y alejamiento llevan a la ruptura y TERMINACIÓN DE LA RELACIÓN.

Desconocimiento del funcionamiento de los principios femeninos y masculinos de la naturaleza: Toda manifestación o creación de vida es el resultado de la interacción de estos dos principios, sin embargo, estos principios en realidad son OPUESTOS COMPLEMENTARIOS, por lo cual operan en forma diferente y opuesta.



# ENERGÍA VITAL

<b>PERSONA EGOÍSTA</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>PERSONA AMOROSA</b>	<b>RESULTADO</b>
DESCONSIDERADA	ABANDONO - SOLEDAD	COMPRESIVA	ACERCAMIENTO
QUEJUMBROSA	ALEJAMIENTO - FASTIDIO	RESPECTUOSA	AMISTAD
MALGENIADA	DISTANCIAMIENTO	DETALLISTA	ADMIRACIÓN
IMPACIENTE	ANGUSTIA - MAL GENIO	ADAPTABLE	CONVIVENCIA ARMÓNICA
RENCOROSA	AISLAMIENTO	REFLEXIVA	DIÁLOGO - COMUNICACIÓN
DOMINANTE	RECHAZO - ABANDONO	SERVICIAL	APOYO INTEGRACION
IMPOSITIVA	REBELDÍA RESENTIMIENTO	CARIÑOSA	TERNURA
CRITICONA	POLÉMICA ALEJAMIENTO	CALMADA	PAZ ARMONÍA
AGRESIVA	DEFENSIVIDAD	PACIENTE	COMPAÑÍA
POSESIVA	SEPARACIÓN	FLEXIBLE	DESEO DE COMPARTIR
GRITONA	DISCORDIA - DESAGRADO	NEUTRAL	CONFIANZA

## EJERCICIO

1. ¿Cuáles fallas deberías evitar para no deteriorar tu relación de pareja?
  
2. Desde la comprensión de la naturaleza, de los principios masculinos y femeninos ¿Cuál crees que sería la mejor forma de manejar tu relación de pareja?
  
3. ¿Cómo harías para obtener una buena estabilidad y satisfacción en tu relación?



## EJERCICIO TERMÓMETROS

De manera individual y luego comparando con tu pareja, evalúa con un porcentaje % de satisfacción como están los siguientes aspectos de la relación:

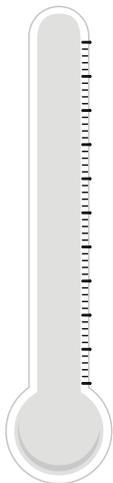
**CONFIANZA:** No juzgo, no critico, no invalido al otro. Cumplimiento de acuerdos.

**COMUNICACIÓN:** ¿Podemos hablar de todo? ¿Cómo me siento?

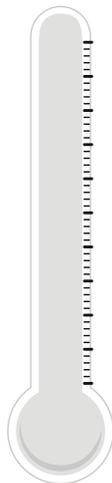
**RESPETO:** ¿Respeto las decisiones del otro?

**APOYO:** ¿Sigo allí sin importar lo que pase?

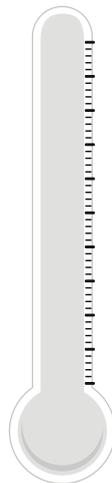
**ALEGRÍA:** ¿Nos divertimos? ¿Pasamos rico?



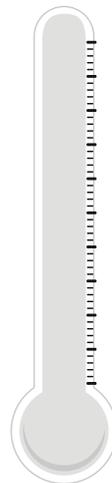
**CONFIANZA**



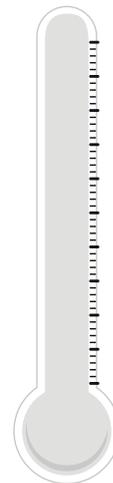
**COMUNICACIÓN**



**RESPETO**



**APOYO**



**ALEGRÍA**

# RELACIÓN DE PAREJAS SANAS

**01.**

Amor

**02.**

Valores afines y complementarios

**03.**

Enamoramiento y sentimientos

**04.**

Acuerdos

**05.**

Compromisos

Usualmente, la conformación de una pareja se inicia por una mutua atracción física, la cual, desde la ley de la naturaleza asegura una buena compatibilidad genética. Sin embargo, no garantiza el éxito de la pareja, ya que la atracción no significa la compatibilidad en otras áreas que realmente complementan y sustentan una relación estable y de alto nivel de mutua satisfacción.

Conformar una relación de pareja que pueda lograr una adecuada estabilidad, requiere, como mínimo, cumplir los siguientes pasos:

- Preelaboración del significado del amor
- Reconocimiento de valores afines y complementarios
- Atracción y enamoramiento
- Elaboración de acuerdos
- Asumir niveles de compromiso

### **1. Preelaborar el significado del amor:**

consiste en tener muy clara la comprensión de la forma de expresión del amor en una relación, aún mucho antes de pensar en establecer algún tipo de vínculo. La expresión del amor se logra a través de la aceptación del otro, donde soy feliz con la felicidad del ser amado y aplicando, en la relación, los principios de libertad, apoyo, confianza, respeto, ternura y servicio.

**2. El reconocimiento mutuo de valores afines y complementarios,** asegura la base para construir una excelente relación de pareja, por lo cual, éste debe ser el punto de partida de toda relación y debería observarse desde mucho antes de entrar al estado de enamoramiento.

**3. El enamoramiento y los sentimientos** que surgen como resultado de una atracción física, no son confiables para establecer una relación, porque los sentimientos son variables y el enamoramiento es temporal y está sujeto a la acción de la Feniletilamina (F.E.A.), hormona que anula la personalidad durante el estado de enamoramiento, por lo cual, el instinto de protección y la aceptación total del otro se expresan sin pasar por el filtro distorsionado de los conceptos aprendidos y de los traumas adquiridos, dando esa maravillosa sensación de expresión del amor. No obstante, cuando el enamoramiento es el resultado del reconocimiento previo de los valores compartidos, la estabilidad de la pareja está asegurada.



# RELACIONES DE AMOR

**01.**

Aceptación de la pareja. Aceptar a las personas tal como son.

**02.**

Aprender a aceptar las costumbres y comportamientos del otro, sin juzgarlos.

**03.**

Manejo de sentimientos y emociones, una vez notes la presencia de un sentimiento negativo debes cambiarle la polaridad.

**04.**

**Comunicación sana:** Ayuda a encontrar solución a las dificultades y desarrolla la confianza.

**05.**

Aceptación de manejar adecuadamente los desacuerdos puede convertirse en mutuo crecimiento y aprendizaje continuo.

**06.**

Indispensable el cumplimiento y respeto de cada acuerdo. En caso de que sea difícil de cumplir, es necesario replantear los acuerdos.

**07.**

Desarrollar un nivel de confianza mutua, se logra con los principios de libertad y apoyo.



## Relaciones de destino

Las relaciones de DESTINO se reconocen por las condiciones de agresión e insatisfacción presentes o por la inexistencia de opciones adecuadas para poder zafarse de las relaciones o evadir la situación. En este tipo de relaciones las personas utilizan el método de RESISTENCIA donde precisamente se cumple la ley del destino "a mayor resistencia mayor fuerza"

- Regaño – grito – o me callo
- Llevo la contraria
- Todo lo critico
- Fastidio con amenazas
- La crítica
- La descalificación constante
- La justificación y búsqueda de culpables

## Relaciones conscientes

Las relaciones CONSCIENTES se caracterizan por la comprensión de que toda situación que vivimos es una maravillosa oportunidad de aprendizaje y crecimiento mutuo. En este tipo de relación las personas aplican el método de la ACEPTACIÓN: Integración de extremos en un solo propósito de amor y paz

- Comunico sanamente
- Expreso valoración
- Reconozco y agradezco
- Sorprendo con detalles
- La amabilidad
- La reflexión
- El aprendizaje y la responsabilidad

**EJERCICIO**  
**RELACIONES DE AMOR**

1. ¿Qué tendrías que comprender del amor antes de iniciar una relación?
2. ¿Cuáles serían los valores mutuos que pueden sustentar una relación, aún en los momentos más difíciles?
3. ¿Cómo puedes reconocer que una persona tiene estos valores?
4. ¿Qué es lo que más te enamora de una persona?
5. ¿Sobre cuáles aspectos o situaciones específicas, consideras necesario hacer acuerdos con tu pareja?

6. ¿Cuáles son los compromisos más importantes que estarías dispuesto a asumir con tu pareja?

7. ¿Qué tendrías que hacer para no deteriorar tu relación, cuando no estas de acuerdo con algunos comportamientos de tu pareja?

8. ¿Qué harías para evitar que tus sentimientos o emociones negativas dañen tu relación de pareja?

9. ¿Cuál sería el resultado para tu relación, si alguno de los dos no cumple los acuerdos establecidos?

10. ¿Cómo sabrás que te estás ganando la confianza de tu pareja?



# COMPROMISOS PARA VERADERAS RELACIONES DE AMOR

## **Libertad:**

- Unidos por la libre decisión.
- No tienes ninguna obligación conmigo. sino un compromiso con los acuerdos.
- Construir un propósito en común.
- Solo logramos la libertad si me hago cargo de mi propia felicidad.
- Si no soy capaz de ser feliz por mi mismo, soy un peligro para la sociedad.

## **Ternura:**

Expresiones verbales y físicas de afecto y ternura. Consentir, mimar y acariciar .

## **Servicio:**

- Clave esencial para mantenerse como la mejor opción para el otro.
- Dar lo mejor de sí incondicionalmente.
- Preguntarme cuándo he dejado de ser la mejor opción.

## **Respeto:**

- Aprovechar las diferencias como formas de apoyo mutuo para el crecimiento interior y el desarrollo de la adaptación.

## **Aceptación:**

- Consiste en renunciar a cambiar a las personas para que sean como a mi me gusta.  
El desarrollo de la aceptación se consigue por medio de la comprensión de las leyes de la vida y entrenándose en mantener la serenidad.

## **Confianza:**

- Significa poder expresar, o escuchar acerca de cualquier suceso o pensamiento, con la seguridad de encontrar siempre comprensión, diálogo, apoyo y vías de solución, sin importar cuan difícil parezca la situación

## **Apoyo:**

- Consiste en valorar las relaciones por encima de cualquier aspecto material y de todo concepto o gusto personal. EL desarrollo del apoyo se logra cuando siempre buscamos soluciones y no culpables ante los errores o la pérdida de cualquier bien material, valorando el aprendizaje, sin permitir que nadie se sienta mal, ya que todo evento trae una enseñanza que fortalece las relaciones.



# **FUNCIONES DE LA PAREJA**

**01.**

Establecer la base de la unión familiar que conduzca a la armonía de su núcleo social.

**02.**

Crear relaciones que faciliten la expresión de amor.

**03.**

Compartir y apoyarse mutuamente en todas las circunstancias de la vida.

**04.**

Tener hijos conscientemente.

**05.**

Apoyar la formación de los hijos y la integración de la familia.

# MANEJO DE LA SEXUALIDAD

**01.**

Distribuir y reponer las energías que se generan y se consumen diariamente.

**02.**

Mantener el equilibrio emocional y mental.

**03.**

Estimular el desarrollo de los sentimientos de amor.

**04.**

Compartir el afecto, la ternura y la expresión de amor.

**05.**

Engendrar los hijos conscientemente decididos por la pareja.



Una de las manifestaciones básicas y más hermosas de la naturaleza del ser humano es la sexualidad, sin embargo, en muchos casos, el desconocimiento acerca de sus funciones y manejo, es causa frecuente de fracasos en las relaciones de pareja.

## Los cinco principios fundamentales de la sexualidad son:

1. Distribuir y reponer las energías que se generan y se consumen diariamente.
2. Mantener el equilibrio emocional y mental.
3. Estimular el desarrollo de los sentimientos de amor.
4. Compartir el afecto, la ternura y la expresión de amor.
5. Engendrar los hijos conscientemente decididos por la pareja.

**La energía que se produce en los centros sexuales,** es distribuida a todo el organismo mediante la actividad sexual, reponiéndose de esta manera el equilibrio energético, lo cual da una sensación de plenitud y alegría, desapareciendo la ansiedad y el deseo que son característicos de las carencias energéticas.

**Las caricias** no son solamente una forma de expresión del amor y la ternura, sino que además estimulan la generación de energías internas que contribuyen al mantenimiento del bienestar físico, emocional y mental del individuo. Por esta razón, un buen manejo de la sexualidad debe incluir diariamente suficientes caricias y expresiones de ternura que estimulen las energías internas naturales del ser humano.

**La actividad sexual y el intercambio energético,** estimulan rápidamente el desarrollo de los sentimientos, por lo cual una sexualidad bien manejada, no solamente es altamente satisfactoria para la pareja sino que además, es una poderosa herramienta para generar sentimientos de amor que pueden dar mucha estabilidad a la pareja.

**Cuando se llega a la sexualidad, desde la valoración y la mutua admiración,** la sexualidad se convierte en el acto de expresión de amor más hermoso, donde se comparte profundamente el afecto, la ternura y los sentimientos que fortalecen la relación.

**La procreación debe ser un acto conscientemente decidido por la pareja,** en el cual, debe estar presente toda la capacidad de amar, el afecto, la ternura y los mejores sentimientos que comparten la pareja, ya que estas características llegan finalmente a transmitirse al hijo.

# MÉTODOS DE MANEJO ARMÓNICO DE LA SEXUALIDAD

Para lograr un manejo totalmente armónico y satisfactorio de la sexualidad, es necesario la observación consciente de las leyes que rigen la Naturaleza Humana, lo cual nos puede indicar claramente cuáles son las necesidades sexuales reales del ser humano y la forma adecuada y natural de satisfacerlas. Para lograr este propósito podemos utilizar los siguientes métodos de observación, experimentación y verificación:

## **La compatibilidad:**

Se reconoce fácilmente cuando surge una fuerte y mutua atracción física entre el hombre y la mujer; lo cual asegura, no solamente, que la sexualidad alcanzará un excelente nivel de estímulo, generación y distribución energética, si no que, si la pareja decide la procreación, los hijos tendrán una combinatoria genética que asegura la armonía física y salud.

## **El reconocimiento de zonas del cuerpo:**

Donde están ubicadas las mayores concentraciones de sensores (zonas erógenas) que, al ser estimuladas por las caricias generan energías internas específicas, es algo que el instinto hace con gran facilidad, por lo cual, basta con dejarse guiar por el instinto para lograr una adecuada estimulación de estas zonas.

## **Las caricias:**

Son la forma natural de estimular la generación interna de energías, por lo cual podemos decir que las caricias son un nutriente. En la sexualidad es muy importante que la pareja se acaricie mínimo cada 24 horas, ya que esta práctica genera energías que mantienen el equilibrio de los centros básicos que rigen el comportamiento humano, en el nivel instintivo, emocional, sentimental y mental y, contribuye positivamente al fortalecimiento de las relaciones y la capacidad de compartir.

## **El erotismo:**

Es una manifestación natural del deseo o necesidad de estimulación sexual, relacionada directamente con los distintos tipos de energía que genera internamente el cuerpo físico. El manejo adecuado del erotismo permite suplir sanamente las necesidades energéticas de los centros físicos, emocionales sentimentales y psíquicos, que requieren de energías específicas para su equilibrio y normal funcionamiento.

- Sueños eróticos que se generan cuando hay carencias no suplidas por otros medios, logrando la naturaleza de esta manera estimular la generación de las energías internas necesarias para su equilibrio.
- Imaginación erótica o fantasías sexuales estimulantes.
- Verbo erótico a través de palabras, tonos, frases románticas y canciones.
- Movimientos eróticos a través del baile o la danza.
- Caricias eróticas o estimulación táctil, donde la pareja al estimularse mutuamente, activa zonas del cuerpo altamente especializadas en la generación de energías equilibrantes de todos los centros internos del cuerpo.
- Auto estimulación erótica, también llamada masturbación, la cual se da cuando, por alguna razón, no existe la posibilidad de tener pareja, sin embargo, también se logra de esta manera, la distribución de las energías internas del individuo sin alcanzar a suplir totalmente las carencias, puesto que no se presenta el intercambio de energías de diferente polaridad.

En general, el erotismo, a través de su expresión artística y natural, contribuye sanamente en el mantenimiento de los niveles energéticos normales, que requieren los diferentes centros internos del cuerpo, lo cual se reconoce en los estados de alegría, optimismo, entusiasmo, claridad mental y equilibrio emocional que manifiesta un individuo.

La relación sexual o penetración, produce en la pareja una máxima excitación que lleva al orgasmo el cual, es como una explosión interna que lanza las energías generadas por el erotismo hacia todos los centros internos que las utilizan.

### **Los ciclos sexuales del hombre y de la mujer son diferentes:**

En el hombre, corresponde al tiempo de maduración de los espermatozoides, el cual es aproximadamente de tres días y medio y, en la mujer, corresponde al tiempo de maduración del óvulo, el cual es de aproximadamente 28 días. Teóricamente esta diferencia de ciclos podría indicar que la necesidad sexual del hombre es mayor que la de la mujer, pero en la práctica, se ha demostrado que el deseo sexual no corresponde a los ciclos de maduración o de fertilidad, sino a procesos emocionales y energéticos asociados.

Los ciclos de deseo están directamente relacionados con la cantidad de energías consumidas a través de las diferentes actividades que desarrolla el ser humano a nivel mental, sentimental, emocional, instintivo y físico, por lo cual, estos ciclos son muy variables de acuerdo con la edad y con las diferentes actividades o situaciones que cada que cada individuo enfrenta en la vida y de la forma como las maneja.

Por ser el deseo sexual un claro indicador de carencia energética, podemos, a través de él, determinar cuales actividades o situaciones son las mayores consumidoras de energías internas.



“

SI NO SOY CAPAZ DE DECIDIR,  
ACORDAR Y COMPROMETERME,  
ESTOY TOTALMENTE SOLO  
Y DEFINITIVAMENTE POBRE.

LA CAPACIDAD DE ASUMIR  
COMPROMISOS ES  
PROPORCIONAL AL NIVEL DE

**LEALTAD Y RESPETO** ”



# ¿CÓMO PLANTEAR UN ACUERDO?

**01.**

Me gustaría  
conocer tu  
opinión.

**02.**

Qué rico si  
pudiéramos  
hacerlo juntos.

**03.**

Me encantaría  
que lo  
habláramos.

**04.**

Cómo te parece  
sí...

**05.**

Te invito a...

# LEY DE LOS ESPACIOS VACÍOS

TODO LO QUE ESTÁ  
VACÍO TIENDE A  
LLENARSE.

LO NO ACORDADO  
TIENDE A LLENARSE  
DE DESACUERDOS.



## ACUERDOS MÍNIMOS PARA LA RELACIÓN

1. Propósito (¿Para qué estamos juntos?).
2. Hijos (queremos hijos, cuántos, biológicos o adoptivos.)
3. Trabajo (rol de contenedor, rol de proveedor, horario).
4. Familia (relaciones, acuerdos con la participación familia extendida).
5. Tiempo (duración contrato, duración relación).

6. Sexualidad (exclusividad, frecuencia, hábitos gustos).
7. Religión (credos, prácticas con la pareja e hijos).
8. Ternura (expresiones físicas y verbales de cariño).
9. Dinero (distribución gastos, presupuesto familiar).
10. Filosofía (forma de ver la vida, intereses personales y espirituales).
11. Costumbres (hábitos, celebraciones y fechas especiales).

12. Cultura (nacionalidad, nivel socioeconómico)

13. Alimentos (hábitos alimenticios, horarios y costumbres en la mesa)

14. Educación (nivel educativo, intereses de educación, proyecto educativo de los hijos)

15. Pasatiempos (distribución del tiempo libre individual, de pareja familiar)

16. Confort (nivel de vida y comodidad)

Otros:







# LA PAREJA COMO SOCIEDAD

**01.**

Conocer mi socio

**02.**

Claridad en el propósito





# PASOS PARA CREAR UNA RELACIÓN ARMÓNICA

**01.**

Observación de los valores compatible y complementarios.

**02.**

Determinación de espacio que podría ocupar la relación.

**03.**

Decisión de proponer o aceptar la relación.

**04.**

Verificación de los valores a través del compartir

**05.**

Creación de acuerdos.

**06.**

Asumir el compromiso.

**07.**

Desarrollar un nivel de confianza mutua, se logra con los principios de libertad y apoyo.

**08.**

Establecer los principios del amor como base de la relación.

**09.**

Entrenarse en la comunicación armónica.

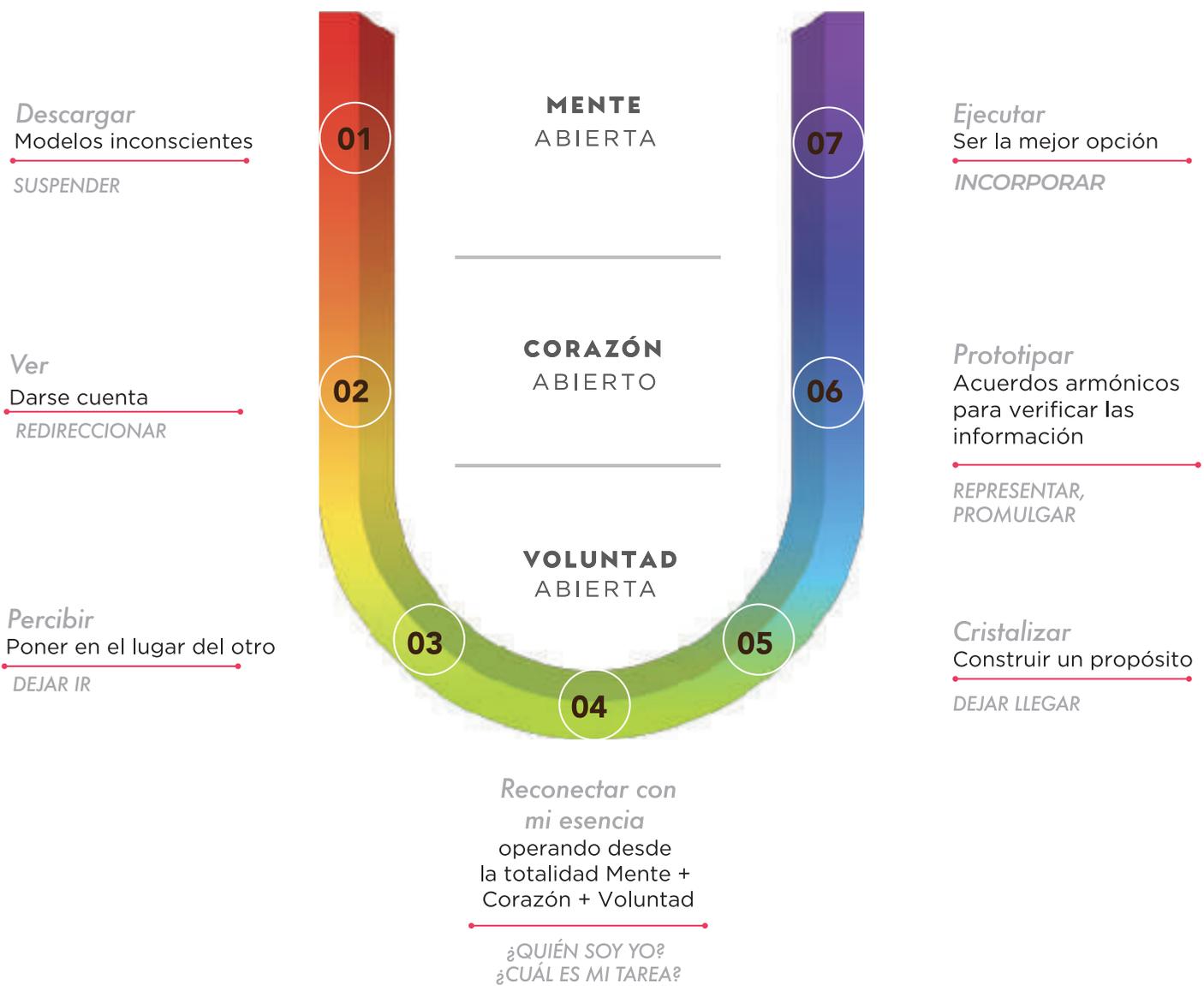
**10.**

Desarrollar confiabilidad, aceptación, libertad, respeto, servicio, apoyo y ternura.



## RELACIONES DE DESTINO

## RELACIONES DE AMOR



# GLOSARIO

**EMOCIONES:** Manifestación pasajera de un sentimiento. Se generan cuando el instinto se ve amenazado (ataca o huye). No existen emociones neutras, cambian de polaridad fácilmente porque responden a estímulos neutros:

EMOCIONES + = PLACER

EMOCIONES - = MIEDO / IRA

**SENTIMIENTOS:** Son expresiones positivas o negativas en el SISTEMA DE CREENCIAS. No existen creencias universales. Creo conflictos cuando trato de hacer universal un concepto personal.

+ = Alegría

- = Depresión, decepción

**Amor:** Capacidad mental superior. Capacidad de aceptar y respetar al otro tal como es, en sus gustos, hábitos, creencias. Está por encima del instinto y el sistema de creencias.

**Egoísmo:** Pretender que el otro cambie para que yo esté feliz. Pensar en mí no es egoísmo. Mis sentimientos no dejan respetar la posición del otro.

**Felicidad:** Ausencia total de sufrimiento.

**Sufrimiento:** Reacción mental ante la realidad que no acepto. El dolor es un indicador de que algo en mi cuerpo no funciona bien. El sufrimiento es un indicador de que algo no funciona bien en mi mente.

**Confianza:** Se da cuando cumplo los acuerdos, no juzgo, no critico, no invalido a la otra persona y esto permite que el otro abra su corazón.

**Deseos:** Indicadores de carencia. Sed, hambre, sueño, frío, deseo sexual. Ayudan a mantener el instinto en equilibrio.

**Placer:** Indicador de satisfacción.

**Ego:** Mecanismo de defensa creado por el instinto para asegurar la supervivencia.

**Trauma:** Impronta que queda en nuestra mente resultado de una experiencia que sobrepasa el umbral de la tolerancia de los sentidos.

**Infidelidad:** Deslealtad con los acuerdos.

**\* Información tomada de la Escuela de Magia del Amor de Gerardo Schmedling.**



TALLER DE  
**PAREJAS**  
**+ QUE 2**

---

 (+57) 3176435820

 [info@dinamoconsulting.co](mailto:info@dinamoconsulting.co)

   [eltalleer.dinamo](https://www.facebook.com/eltalleer.dinamo)

[www.dinamoconsulting.co](http://www.dinamoconsulting.co)





