

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



3 PILARES PARA CONSTRUIR UNA RELACIÓN SANA DE AMOR Y ARMONÍA, VS. 3 RAÍCES DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA:

1. ELECCIÓN vs Querer cambiar al otro.
2. CONSTRUCCIÓN vs No tener el “manual de instrucciones” para construir.
3. MADUREZ EMOCIONAL vs Falta de madurez emocional.

¡CUANDO TÚ CAMBIAS, TODO CAMBIA!

No podemos cambiar al otro, pero cuando nosotras cambiamos nuestra percepción y nuestra actitud, generamos también cambios en el otro.

Pero para que realmente funcione debemos soltar la expectativa en los cambios del otro y enfocarnos en hacer nuestro trabajo, el resto vendrá como consecuencia.

ELECCIÓN: VOLVER A ELEGIR A TU ESPOSO VS. QUERER CAMBIARLO.

El primer paso para construir: Tomar la decisión de “volver a elegir” a tu esposo y aceptarlo tal cual es.

Entendiendo que él es la pareja perfecta para ti, él es tu complemento a la perfección, lo que tú necesitas para evolucionar y juntos encontrar cada uno su equilibrio, ser maestros el uno del otro, valorar y apreciar lo que cada uno aporta al otro, verse el uno en el otro y lograr la armonía que viene a través de equilibrar los opuestos. Todo fue creado con su complemento y somos espejos el uno del otro.

Hay dos tipos de naturalezas según lo explica en Tanya; La columna derecha y la columna izquierda, cada columna tiene sus tendencias, cuando la persona está en equilibrio de su tendencia, la relación puede fluir en armonía, cuando la persona está en un extremo de su tendencia se genera conflicto.

Para el equilibrio en la relación es necesario trabajar en equilibrar los extremos de la naturaleza de personalidad.

TEST NATURALEZA DE PERSONALIDAD

IDENTIFICA CUÁL ES TU NATURALEZA DE PERSONALIDAD Y LA DE TU ESPOSO.

Marca las características de cada columna con las cuales te identificas en mayor o menor medida y fijate si predominan más características de la columna izquierda o derecha. Luego identifica la columna de tu esposo.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron

IMPORTANTE A TENER EN CUENTA:

- Todos tenemos un poco de cada, pero en la naturaleza de nuestra alma predomina una columna que es la que nos fué dada por El Creador para nuestro propósito y misión en esta vida.
- Ninguna columna es mejor que la otra, sino que cada una necesita de la otra para encontrar su equilibrio y su tikun. Ambas columnas son las diferentes caras de una misma moneda, hay que aprender a ver la totalidad en cada "combo" para tener una visión más objetiva.
- Se pueden modificar conductas o actitudes, pero la naturaleza no se cambia.
- Las características en sí pueden parecer positivas o negativas, pero en realidad todas van a depender del extremo en el cual son utilizadas
- Cuanto más en equilibrio estén tus características, saldrá tu mejor versión y te sentirás mejor en general.
- No es lo mismo una mujer columna derecha o izquierda que un hombre columna derecha o izquierda, el hecho de ser hombre o mujer en si ya suma energías y actitudes diferentes a cada naturaleza.
- El nivel extremo de cada columna depende en gran parte de las heridas emocionales de la infancia, cuanto más heridas no sanadas, posiblemente mayor será el desequilibrio.
- En las parejas primeras nupcias, la gran mayoría de los casos son columnas complementarias.
- En una relación de pareja, cuando uno hace un movimiento y se acerca a la columna del otro, genera que el otro también se equilibre, energéticamente.

NATURALEZA DE PERSONALIDAD "COLUMNA DERECHA":

Sefirot: Taanug Placer, Jojma Sabiduría, Jesed Bondad, Netzaj Persistencia.
Movimiento energético: expansivo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES PREDOMINANTES (DEPENDIENDO DEL NIVEL EXTREMO):

1. Personalidad emocional
2. Fluye según sus estados emocionales
3. Espiritual
4. Le gustan las conversaciones profundas
5. Busca conexión emocional
6. Relajado, desestructurado
7. Dice que "sí" con facilidad
8. Flexible, adaptativo
9. Paciencia

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



10. Tranquilo, no le gusta la discordia
11. Habla suave, delicado
12. Empatía, conecta con lo que siente el otro
13. Busca el bienestar
14. Generosidad
15. No siempre termina con todo lo que se propone
16. Piensa que puede abarcar más de lo que realísticamente puede
17. Por lo general no le alcanza el tiempo
18. Se puede olvidar algunas cosas
19. Distráido
20. Le cuesta la disciplina y el orden, los horarios
21. Le cuesta poner límites
22. Le cuesta tomar decisiones, prefiere que el otro decida
23. Necesita recibir amor con palabras, tiempo de conexión, dedicación etc.
24. Le afecta emocionalmente cuando no recibe el amor de la forma en que quiere recibir
25. Su intensidad emocional puede generarles inestabilidad, angustia, tristeza, sensación de vacío, etc. (Dependiendo el grado de sensibilidad emocional)
26. Pueden sentir inseguridad y necesitar validación externa

NATURALEZA DE PERSONALIDAD “COLUMNA IZQUIERDA”:

Sefirot: Ratzón Voluntad, Bina Entendimiento, Guevura Disciplina, Hod Esplendor.
Movimiento energético: contracción.

CARACTERÍSTICAS GENERALES PREDOMINANTES (DEPENDIENDO DEL NIVEL EXTREMO):

1. Personalidad Dominante
2. Ambición
3. Lógica, racional
4. Exigente
5. Detallista
6. Con los pies en la tierra, realista
7. Responsable, correcta, cumple con su palabra
8. Buena memoria
9. Va al punto, de pocas palabras
10. Puntual
11. Le gusta la estructura y la rutina, el orden
12. Práctica, persona de acción

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

| @raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



13. Se enoja/frustra con facilidad
14. Cuando se enojan pueden tener reacciones/ palabras agresivas
15. Sabe poner límites con facilidad
16. Rápida
17. Toma decisiones
18. Seguridad en sí misma
19. El amor pasa por la acción, lo que hace por los demás o lo que los demás hacen por él/ella, no por palabras
20. Habla y le gusta que le hablen de forma objetiva y racional, no emocional ni haciendo suposiciones
21. Si necesitan algo de él/ella, es importante que se lo pidan y le expliquen de forma concreta y lógica y no de forma sentimental
22. Dicen lo que piensan con sinceridad y precisión, sin vueltas
23. Independientes
24. No le gusta que le digan lo que tiene que hacer ni que decidan por él/ella
25. Le molesta el desorden, la irresponsabilidad, las personas que no cumplen su palabra
26. Le cuesta más empatizar

VOLVER A ELEGIR A TU ESPOSO.

CLAVES PARA UNA ELECCIÓN CONSCIENTE Y SANA Y CÓMO TRANSFORMAR LAS DIFERENCIAS EN UNIÓN Y APRECIO POR EL OTRO:

CLAVES:

1. EL “COMBO” VIENE ASÍ, NO HAY UN POCO DE CADA.

Piensa: ¿Por qué lo elegiste? ¿Qué características te gustaron de él? (que posiblemente te complementen)

Esas características (columna) vienen con todo su combo! Puedes apreciar lo que te complementa o puedes quejarte de lo que quisieras diferente, pero no es realista esperar que sea una persona perfecta “con un poco de cada a mi elección”

Vivir con alguien y en tu mente querer que sea diferente es dañino para ambos, creer que soy yo la perfecta y que solo si él sería más así o mas así sería feliz, pero eso no es verdad, porque tú sólo puedes sentirte completa con alguien que te complementa, no con alguien igual y ese que te completa “viene con todo el combo” así como tú vienes con todo el combo, no hay un poco de cada.

2. VER LA IMÁGEN COMPLETA PARA “VOLVER A ELEGIR”:

Tienes 3 opciones para elegir; o tienes de esposo a un combo como él o un combo como tú, o sola.

Recuerda, cada columna viene con su combo. En cada elección hay “un precio a pagar”.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



3. TOMAR CONSCIENCIA DE LA EXPECTATIVA IRREAL:

Darse cuenta de la expectativa irreal que muchas veces tenemos, de que el otro sea diferente a lo que es, del sufrimiento que causamos y nos causamos al querer cambiar al otro, al tener la ilusión de que si él sería diferente yo sería más feliz, al depositar el conflicto en él, y creer que mi forma de ser es mejor que la de él.

4. CAMBIO INTERNO DE PERCEPCIÓN:

El shalom bait, paz en la pareja, depende de una profunda toma de conciencia de que realmente mi pareja es perfecta para mí así como es, que no sería más feliz con alguien de columna diferente y que sus desequilibrios muchas veces reflejan mis desequilibrios, por lo tanto mientras yo no trabaje en mis desequilibrios, aunque tenga otra pareja los conflictos volverán a surgir. (en términos generales, por supuesto que hay excepciones)

5. ACEPTACIÓN, APRECIO Y RESPETO (NO RESIGNACIÓN):

Cuando dejas de luchar contra la realidad, contra lo que quisieras que fuera diferente y lo aceptas como es, se genera un cambio muy profundo en ambos, eso transforma el vínculo y genera que el otro esté más dispuesto a colaborar en lo que le toca.

Esa elección es la base para el shalom bait, paz y amor en la relación, aprender a apreciar y valorar al otro tal cual es, con el combo completo y volver a elegirlo. Lo que más destruye al hombre es cuando su mujer no lo aprecia tal cual es, cuando en el fondo espera que sea diferente o que de/haga cosas que no puede dar. No significa que no pueda mejorar ciertas conductas y actitudes, pero se logra cuando hay aceptación de la naturaleza de la persona, desde la comprensión y el amor viene la motivación de mejorar.

En general no solo con la pareja, entender cada "combo" ayuda a entender a las personas, a los hijos, a saber qué motiva a cada persona, qué buscan y qué esperar de cada uno. Nos hace ser comprensivas, más objetivas y realistas en las expectativas sobre los demás, desde tu familia hasta tu empleada, tu suegra, tu nuera, tu hermana, etc.

La naturaleza no se puede cambiar, la acción sí. Lo que molesta la mayoría de las veces es la naturaleza, aunque haga y diga lo que tú quieres, eso no te llenará porque en el fondo estás esperando que cambie la naturaleza, eso frustra y enoja.

- Concepto espejo: diferentes tipos de espejos, igual u opuesto. Se nos muestra lo que necesitamos aprender, lo que más me afecta y molesta de mi esposo es lo que yo debo aprender.

CLAVES PARA LA MUJER COLUMNA DERECHA CON UN HOMBRE COLUMNA IZQUIERDA.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron

Si eres mujer columna derecha, estas claves harán toda la diferencia en tu relación de pareja.

- El hombre columna izquierda es como “una pared” puedes luchar o apoyarte en ella. - Autovaloración y confianza en ti misma. Respétate a tí misma.
- Cuando es necesario poner límites hazlo con seguridad en tí misma y también con respeto hacia él.
- Recibe y aprecia el amor que él te da en su idioma; el hombre columna izquierda expresa amor mediante actos, aprende a ver y valorar todo lo que él te da, sentirás que te ama mucho más de lo que crees...
- Sé autosuficiente emocionalmente, evita la dependencia emocional, evita esperar que él llene tu vacío, eso solamente generará frustración en tí y más carencia.
- No esperes que te exprese amor como tu “ideal emocional”, sé realista en cuanto a lo que puede y lo que no puede darte, acepta su forma de dar amor.
- Recuerda que su lenguaje es “racional” y el tuyo es emocional, no esperes algo que no te puede dar... eso sólo lo alejará más. Aprende su idioma.
- Agradécele siempre todo lo que hace por ti y por la familia, eso lo hará sentirse feliz de ser tu hombre y lo motivará a dar lo mejor de él.
- Exprésale lo feliz que te sientes de tenerle de esposo, hazlo sentir tu héroe. (y obsérvalo como tal)
- ¡Sonríe mucho! Muéstrale que eres feliz a su lado, no tienes idea cuánto lo motiva esa actitud.
- Evita las quejas y las críticas.
- No lo juzgues, acéptalo como es, el “combo” completo. Sé realista y acepta su naturaleza, no esperes que sea alguien que no es.
- Cuando hablas, primero aclara tus ideas en tu mente, se concreta, si quieres lograr mantener su atención no lo marees con palabras demás, trata de ir al punto.
- Cuando hablas con él, habla en su “idioma racional”, si es necesario expone ejemplos concretos de lo que quieres transmitir.
- Utiliza tu flexibilidad para fluir con él.
- Utiliza tu empatía para comprender su naturaleza etc.
- Utiliza tu sensibilidad para ver la suya, a veces detrás de la coraza...
- Permítele dirigir, confía y apóyate en él. Recibe y disfruta lo que él tiene para darte.
- Si quieres una respuesta positiva de su parte habla las cosas cuando estés tranquila y sin sobrecarga emocional, no le pidas cosas o critiques desde tu emocionalidad.
- Entiende sus tiempos, cuando está ocupado etc, no lo tomes personal.
- Háblale con respeto y amor.
- Expresa lo que necesitas de forma asertiva, con convicción y seguridad pero no exijas ni impongas, eso sólo generará más resistencia.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



- Considera y ten presente lo que es importante para él, por ejemplo; el orden, la organización, los horarios, vestirse y arreglarte bien para él, etc. Recuerda que para él los actos expresan más amor que las emociones y las palabras.
- Exprésale amor en su idioma; estar pendiente de sus cosas, preparar una comida que le gusta, comprar algo que sabes que necesita, etc.
- Buscar hacer cosas que te llenen, tiempos para ti, mimarte, etc. Se feliz contigo misma, eso lo hace sentir que no dependes todo de él y genera que él quiera darte más.

SI APLICAS ESTAS CLAVES VERÁS CÓMO MUCHOS CONFLICTOS DESAPARECEN Y SE DESARROLLA EL AMOR Y LA CERCANÍA ENTRE USTEDES.

CLAVES PARA LA MUJER COLUMNA IZQUIERDA, COMO ESPOSA DE HOMBRE COLUMNA DERECHA:

- Confía en tu hombre, verlo capaz y darle el lugar de hombre en la relación, apóyate en él.
- Si tus ideas lo pueden ayudar compártelas con él, pero no estés controlándolo, suelta y confía en su capacidad.
- Dale tu apoyo y confía en que él puede.
- Si te necesita ayúdalo pero no te cargues todo sobre tus hombros, comparte la carga y dale lugar a que él lidere sus proyectos.
- Comprende y valora su naturaleza, aprecia como su forma de ser complementa la tuya, aprende de él lo que te falte a tí, por ejemplo; a relajarte y desestructurarte, a ser menos exigente y más comprensiva etc.
- Acéptalo como es, el “combo” completo, acepta su naturaleza, no esperes que sea alguien que no es, piensa por ejemplo; si te molesta su naturaleza menos dominante piensa que no te gustaría estar con alguien que te diga lo que hacer todo el tiempo...
- Generar admiración hacia él y su forma de ser, eso lo motivará a ser cada vez mejor.
- No “mandonearlo” recuerda que eres su compañera de viaje, no su mamá.
- Cuidado con las críticas y los juicios, eso puede hundirlo.
- Aprender a disfrutar y permitirlo.
- Salir del “deber ser” y dar lugar a relajarte, generar más conexión emocional en la relación de pareja, pasar tiempos juntos etc.
- Aprender a fluir más.
- Conecta con tu femineidad y disfruta tu lugar de mujer en la relación, no te pongas en el rol de hombre.
- Sé cariñosa.
- Aprende a ser expresiva y amorosa, exprésale amor con palabras, gestos, contacto físico, tiempo de calidad, etc.
- Aprende su idioma.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

| @raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron

- Entiende que sus aspiraciones no son las mismas que las tuyas, quizás sea menos ambicioso en algunas cosas... y está bien, acéptalo.
- Aprende a pedir ayuda, a expresar lo que necesitas, pero sin herir.
- Aprende a recibir la ayuda que te da, aunque no sea como tú lo harías... agradécelo.
- Evita "corregirlo" constantemente, acepta que las cosas pueden hacerse de otras formas también.
- Desarrolla tu tolerancia y empatía.
- Lo más importante; confía en él y busca admirar y apreciar su persona.

ALGUNOS PUNTOS DE CONFLICTO EN LA MUJER COLUMNA DERECHA Y SU TIKUN, CORRECCIÓN.

Fíjate qué características en tu naturaleza no están en equilibrio y trabajarlas.

Evalúa qué actitudes tuyas potencian las reacciones no positivas en tu pareja columna izquierda, por ejemplo:

Tu emocionalidad excesiva puede generar en él frustración, culpa y no saber qué hacer.

La queja e insatisfacción constante por tener una expectativa ideal de él no realista puede generar frustración, enojo y con el tiempo desmotivación.

La desorganización, falta de orden, de estructura, no estar pendiente de las cosas importantes para él,

dependencia emocional y carencia emocional, esperar que sea más emocional, menos estructurado, etc. La baja autoestima, inseguridad y falta de confianza en tí misma, etc.

MUJER COLUMNA IZQUIERDA, POSIBLES CONFLICTOS Y SU TIKUN.

La mujer columna izquierda y sus posibles conflictos:

Es exigente con ella y con los demás, no le gusta que le digan lo que tiene que hacer, quiere tener el control y que las cosas se hagan a su manera, tiene expectativas muy altas sobre su hombre y sobre sus hijos, le cuesta aceptar que otros piensen/ hagan/sean diferente a lo que ella cree que debería ser, lo que ella considera "correcto", le cuesta empatizar y entender a las personas de la columna derecha, la disciplina y el orden tienen un lugar muy importante, el deber ser, y eso la lleva a no empatizar con las necesidades, tiempos, deseos de los demás (ni con las suyas propias), todo esto genera una sobrecarga de trabajo y estrés ya que "nadie lo hace como yo, entonces mejor lo hago yo" y comienza acumular enojo y resentimiento hacia quienes no hacen/son como ella espera.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



La mujer columna izquierda tiene un conflicto constante entre querer hacer/controlar/decidir todo pero a la vez se siente sobrecargada de tantas responsabilidades, le cuesta confiar y apoyarse en su hombre columna derecha, lo cual genera cada vez más extremos tanto en él como en ella.

TAREA:

1) Vuelve a leer el test de naturaleza de personalidad y tómate un tiempo para reflexionar sobre tu naturaleza y la de tu esposo y luego responde:

- ¿Cómo él te complementa?
- ¿Cómo tú lo complementas a él?
- ¿Por qué lo elegiste?
- Están en los extremos de las columnas cada uno o están en equilibrio?

2) Sabiendo su naturaleza, sus virtudes y sus puntos débiles, sabiendo que no hay persona completa, que o es "derecha" o es "izquierda" y que cada columna viene con su combo, ¿Lo vuelves a elegir?

Importante: la elección no puede hacerse desde la resignación ni por motivos externos (como los hijos, ya estoy con él, etc) sino desde un lugar de elegirlo porque entiendes que es el mejor complemento para ti.

3) A partir de ahora deja de luchar contra la realidad y acéptalo tal cual es! Deja la expectativa no realista de que sea alguien que no es y comienza a verlo con aceptación y sin juicio

4) Identifica y toma nota cuáles claves necesitas mejorar según tu naturaleza.

5) Identifica y toma nota de tus puntos de conflicto en relación a tu naturaleza de personalidad derecha o izquierda, si hay algún extremo o desequilibrio en tu columna y cómo puedes trabajarlo.

6) Expresa a tu esposo algo que admiras de su personalidad, dile qué aspectos de su personalidad te aportan a la tuya y genera el hábito de expresarle cada día algo que aprecias y admiras de él. Este hábito es mágico! ¡Pruébalo!

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

| @raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



CONSTRUYE TU RELACIÓN DE PAREJA

“LA MUJER SABIA CONSTRUYE SU HOGAR.” (MISHLE)

¿QUÉ GENERO YO EN MI ESPOSO?

Consciente e inconscientemente generamos reacciones positivas o negativas en el otro. “Tu prójimo es tu espejo” (Baal Shem Tov)

Hay diferentes tipos de espejos.

“Proyectamos en el otro lo que tenemos en nuestro subconsciente” (Carl Jung)

Clave:

Reconocer qué estoy generando y hacerme cargo.

Por ejemplo:

- Reconocer qué generan mis pensamientos/ juicios sobre él, en él.
- Reconocer qué genera mi actitud hacia él, en él.
- Reconocer qué genera la desvalorización y no respeto a mi misma en él. -Reconocer qué lugar le doy en mi vida y qué lugar espero que ocupe? -Reconocer qué generan mis críticas hacia él, en él.
- Reconocer qué generan mis expectativas (no realistas) de él, en él.
- Reconocer qué genera mi “no respeto” y no aceptación hacia él, en él. -Reconocer qué generan mis demandas y/o dependencia emocional, en él.

ACTITUDES QUE DESTRUYEN:

Actitudes tóxicas; maltrato emocional:

- La manipulación. Generar culpa.
- Castigar con el enojo o el silencio.
- Querer cambiar al otro, no aceptarlo como es. -Desvalorizar al otro.
- Las comparaciones.
- La queja y crítica constante. -Reacciones impulsivas.

ACTITUDES QUE CONSTRUYEN:

- Admiración; si en tu mente él es tu “héroe” y lo tratas como tal, él será ese “héroe” para ti.
- Exprésale tu admiración de diferentes formas.
- Exprésale lo importante que es él para tí.
- Exprésale el valor que tiene para tí lo que él te da o hace por tí. -Respetar y valorar su esfuerzo, su trabajo, su tiempo, su ayuda, etc. -Manifestar el respeto y amor hacia él de diferentes formas. -Agradecerle siempre todo!
- El poder de tu sonrisa en él.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



- Trátalo como un rey y tendrás un rey a tu lado, y tú serás una reina.
- Dale, en tu mente y en tu corazón el lugar que merece. -Estar atenta a sus necesidades y lo que le gusta. -Interésate por lo que es importante para él.

CÓMO DESARROLLAR ADMIRACIÓN:

Admirarlo por lo que él es, su persona, sus características, lo que te complementa etc. y No por algo externo, logros etc.

Enfócate en sus virtudes y valora su persona, agradécelo y exprésalo, no des por sentado.

LA IMPORTANCIA DE UNA COMUNICACIÓN SANA Y RESOLUTIVA:

Cómo hablar para que tu pareja te escuche y entienda. Paso a paso para resolución de conflictos:

- 1.NO hablar cuando hay sobrecarga emocional. La carga emocional genera que el otro se cierre. En lugar de eso, cuando hay algo que te molesta toma nota y busca otra forma de descargar tu emoción, puede ser hitbodedut o escribir, hablar con alguien, caminar, etc.
- 2.Destinen una mini cita a la semana para hablar de temas que haya que resolver, que los dos sepan de antemano que tal día a tal hora podemos hablar de lo que nos molesta o etc. Pero sin sobrecarga emocional, desde un lugar maduro y sano, de amor y respeto.
- 3.Cuando van a hablar del tema seguir este orden:
 - Obsérvalo con amor, aprecio y respeto.
 - Destaca algo que aprecias y valoras de él, algo que hizo o etc.
 - Luego dile lo que sientes /necesitas, pero SIN culpar ni apuntar, NO desde el reclamo o queja, sino desde lo que tú sientes y lo que tú necesitas. (Habla claro y concreto, no lo marees, para eso aclara primero tus ideas. Habla confiada y segura, con convicción).
 - Si no logran llegar a un acuerdo, exponer el tema de conflicto y buscar soluciones juntos, por ejemplo: me sucede esto, cómo crees que podemos hacer para buscar una solución que nos convenga a los dos, qué se te ocurre que podemos hacer?
 - Luego de esa cita no se habla más del tema hasta la próxima cita si es necesario volver a hablarlo.

PREVENIR CONFLICTOS POR EL DINERO:

- Qué significa el dinero para ti y qué significa el dinero para él.
- Generar la conciencia de “somos un equipo”.
- Dedicar “citas” para hablar sobre la organización y administración del dinero.

UN TIEMPO PARA LA PAREJA; UNA PRIORIDAD.

La renovación en la relación es fundamental.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

| @raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron

El acostumbramiento, la rutina y el estrés por las responsabilidades pueden alejar a la pareja con el paso de los años si no se trabaja para una relación fresca.

AMIGOS Y AMANTES.

La relación marido y mujer es mucho más que ser padres y socios en la construcción de una familia. ¡Para disfrutar de una relación de armonía, amor y alegría es necesario ser también amigos y amantes! Volver a ser novios de vez en cuando, compartir y disfrutar la vida juntos y cultivar la conexión.

Programa con tu esposo un tiempo para compartir en pareja y propónganse dedicar un tiempo a la semana fijo para disfrutar juntos.

INTIMIDAD FÍSICA E INTIMIDAD EMOCIONAL.

La intimidad es una parte muy importante en la relación de pareja, según el judaísmo cuando hombre y mujer están unidos en cuerpo y alma con amor y pureza, La Presencia Divina mora entre ellos, es un momento sagrado. La intimidad física es una mitzvá, un precepto Divino. Pero es importante saber que la intimidad física comienza en la intimidad emocional, cuando hombre y mujer dedican tiempo a la conexión entre ellos, a cultivar el amor y la amistad. Además de buscar activamente la conexión entre marido y mujer, hay otro factor espiritual y energético que genera que la intimidad en la pareja mejore con los años y es la mitzvá de la mikve con las leyes de pureza familiar. (Para más información mikvah.org)

TIPS PARA GENERAR CONEXIÓN E INTIMIDAD EMOCIONAL.

La mayoría de las relaciones no terminan porque las parejas dejan de amarse el uno al otro. Terminan porque (uno o ambos) dejaron de dar al otro la atención, afirmación, seguridad, amor y comunicación que necesitan.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



“NADIE TE PUEDE DAR LO QUE TÚ NO TE DAS A TI MISMA”

¿CÓMO ES QUE LA PAZ INTERNA CREA LA BASE PARA EL SHALOM BAIT, PAZ EN LA RELACIÓN DE PAREJA?

Cuando no me siento en paz conmigo misma, cuando no me siento completa, hay una necesidad de sentirme querida, valorada, pero esa necesidad viene de una carencia y esa carencia genera una distorsión en lo que observo, por ejemplo ver “con lupa” lo que el otro hace, me da, o no me da etc. y agranda la falta, hay un vacío que el otro no puede terminar de llenar y aumenta la insatisfacción y demanda, porque nadie te puede dar lo que tú no te das a tí misma.

QUÉ ES MADUREZ EMOCIONAL

Ser autosuficiente emocionalmente, no depender, paz interior, ser feliz contigo misma.
Hacernos cargo de nuestras actitudes y reacciones y qué generamos en el otro.
Tener registro de nuestras emociones y gestionarlas sanamente.
Tener registro de los sentimientos de los demás y empatizar.
Poder pedir/ expresar lo que necesito de forma madura y sana.
Comunicación asertiva.

RECONOCER Y SANAR LAS HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA PARA DEJAR DE PROYECTARLAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

¿POR QUÉ ES NECESARIO RECONOCER Y SANAR MIS HERIDAS EMOCIONALES?

Lo que no sanamos en nuestro vínculo con mamá y papá muchas veces lo seguimos manifestando en la relación de pareja.
Las heridas emocionales que no reconocemos y sanamos, quedan en el subconsciente y se pueden manifestar en la vida de muchas formas; en la relación de pareja, en el vínculo con los hijos, entre otras.
Lo que no hacemos consciente busca salir a la consciencia, por eso “hace ruido”.
Al reconocer esas heridas y entender qué nos sucedió estamos haciendo consciente lo inconsciente para que deje de proyectarse en nuestras vidas y comenzar el camino hacia la sanación.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

@raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron



CÓMO SE FORMA UNA HERIDA/ CARENCIA

Cuando hay una necesidad que de niños/adolescentes no fué cubierta (por mamá principalmente, aunque también papá)
La profundidad de la herida/vacío dependerá de la distancia que hubo entre la necesidad del niño y lo que realmente recibió.

CÓMO IDENTIFICAR CUANDO SE ACTIVAN EN MI VIDA ACTUAL

Desequilibrios emocionales, reacciones, formas no sanas de gestionar lo que nos pasa, sentimiento de tristeza, vacío, necesidad constante, desvalorización, inseguridad, críticas, quejas, demandas, espero que el otro me haga feliz, me llene, me de, etc.
TODO adulto tiene la capacidad de autosanar el pasado, a través de “maternarse” a sí mismo y darle a ese niño todo lo que le faltó.
Cuando entiendes que tienes la capacidad de darte y llenarte a tí misma, comienza tu madurez emocional, dejas de depender y comienzas a ser libre!

CLAVES

- Aprende a identificar cuáles son y cuándo se activan esos “botones subconscientes (heridas)”
- Identifica cuáles fueron tus necesidades no cubiertas en tu infancia.
- Identifica de qué forma esas carencias emocionales se manifiestan en tu vida actual. - Identifica en qué momentos te vinculas desde la carencia emocional.
- Maternar a esa niña: Acompaña a esa niña a reconocer y liberar todas esas experiencias y emociones que afectaron en la infancia y ahora que eres “su mamá” dale todo lo que le faltó y acompaña a crecer y madurar.
- Aprender a ser autosuficiente emocionalmente, autoabastecer tus necesidades emocionales, llenar tus vacíos, autosanar tus carencias.
- Busca formas de llenarte a tí misma. Haz una lista de cosas que puedes hacer para llenarte a tí misma.
- Aprende a ser feliz contigo misma.
- Aprende a gestionar sanamente lo que sientes. -Aprende a hacerte cargo de tus reacciones. -Desarrolla la empatía.
- Aprende habilidades de comunicación asertiva. -Autoestima sana.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

| @raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron

SÉ FELIZ

en tu relación de pareja

Por Raquel Chocron

GESTIÓN EMOCIONAL

Liberar la carga emocional.

Para ir ligeras de carga emocional y no cargar con “maletas pesadas” de emociones negativas es fundamental permitirnos escuchar y sentir nuestras emociones para ir vaciando y así hacer lugar para la alegría y el amor. Al reconectar con tus emociones y vivir consciente de tu mundo interno podrás ser una persona emocionalmente sana y en equilibrio.

CLAVE

Detrás de toda reacción/ conducta hay una emoción y detrás de toda emoción hay una necesidad no cubierta.

CÓMO GESTIONAR

- 1) Reconocer lo que siento y darme el espacio para sentir y liberar la emoción, validar lo que siento!
- 2) Entregar a Hashem y pedirle ayuda.
- 3) ¿Qué necesito?
- 4) ¿Cómo lo resuelvo?

Si no tiene solución, lo acepto con emuna, fe.

Te fue dada la fuerza y capacidad que necesitas para el tikun que te ha tocado.

Nada es casualidad, la Kabala y el Jasidut enseñan que toda experiencia que te ha tocado transitar en la vida es parte del Plan Divino y tu alma antes de nacer recibió toda la fuerza y capacidad que necesitas para todas y cada una de las experiencias que se te presentan en la vida. Sólo debes reconectar con tu fortaleza interior y desarrollarla, tu alma tiene las respuestas, a veces es necesario un guía, pero ningún guía podrá hacer el trabajo por tí ni desarrollar tus recursos. Al recordarte esto cada día te empoderas.

VIVIR CONECTADA A LO ALTO

Un factor crucial: La conexión con La Fuente; El Creador, es lo que hace toda la diferencia. Cuando nos conectamos con Lo Alto nos empoderamos y somos nuestra mejor versión, nos llenamos de energía, sabiduría e inspiración.

ILUMINA TU HOGAR.
ALEGRÍA Y DISFRUTE EN EL DÍA A DÍA.
EXPRESA AMOR DE TODAS LAS MANERAS.

©Centro Arizal. Material protegido por derechos de autor. Prohibida su reproducción total o parcial.



+54 9 11 5948-6833



@centro.arizal

| @raquel.chocron



centroarizal@gmail.com



Raquel Chocron