

Como debe ser:

1. Ama siempre desde la libertad
 - ----La persona no te pertenece es libre, pero decide
 - ----tener una relación contigo y por lo tanto es libre de marcharse
 - ----Cada uno debe tener su espacio privado, su intimidad
2. Respetuosa
 - ----No pretender cambiarla
 - ----Aceptarla tal como es
 - ----Enfadarse esta bien
 - ----Decir lo que te molesta tambien
 - ----Hablar con respeto
 - ----No dejarse dominar de la rabia
 - -----Posponer la discusión
 - -----Tomarte un tiempo antes de responder
3. Afecto y ternura
 - ----Amables y Cariñosos
 - ----Favorecer la cercanía emocional
 - ----Mensaje bonito
 - ----Piropo sincero
 - ----Muestras de ternura
 - ----Detalle
 - ----Nunca dejarla de sorprender
4. Confianza y Seguridad
 - ----Cultiva la confianza mutua
 - ----gestionar conflictos
 - ----Expresar si algo incomoda
 - ----No invadir su privacidad
 - -----Correo
 - -----WhatsApp
 - -----Espiar conversaciones
 - ----No alimentar los celos
 - ----No alimentar la desconfianza
5. Buena comunicación
 - ----Informar lo que nos gusta y lo que no
 - ----Expresar opiniones
 - ----Hablar de inquietudes y sentimientos
 - ----Las discusiones pueden mejorar con la comunicación
 - ----Se pueden convertir en algo constructivo
 - ----Fomentar la unión en la pareja
 - ----Tu pareja no sabe lo que sientes ni en que piensas exprésalo
 - ----El tenerlo todo acumulado dentro a largo plazo puede
 - ----explotar todo de una manera mas intensa
 - ----reservar un espacio diario para conversar con nuestra pareja

- ----acerca de cualquier cosa es una excelente costumbre que favorecerá
 - ----afianzar y mantener una relación satisfactoria.
6. Intimidad
- ----Disfrutar los espacios íntimos
 - ----Haz de tu relación una dinámica divertida
 - ----Es importante compartir:
 - -----caricias
 - -----besos
 - -----abrazos
 - -----en conclusión, relaciones eróticas en pareja
7. Pautas para aprender a discutir
- ----Discute solo un tema por cada vez.
 - ----Habla de cómo te sientes tú, no acuses al otro.
 - ----Evita las generalizaciones (siempre, nunca, todo, nada) y habla de un hecho concreto.
 - ----Utiliza un tono amable y evita discutir un tema cuando tu nivel de enfado sea muy elevado.
 - ----Pide lo que quieras, concreta el cambio (por ej: Me gustaría que la próxima vez que fuéramos a casa de mi madre antes de comer y no a media tarde).
 - ----No entres en reproches de la otra persona e ignora si te ataca o cambia de tema. (Por ej: Ese tema lo podemos hablar si quieres en otro momento, ahora estoy tratando de decirte que...).
 - ----Termina la crítica con algo bueno (por ej: Te agradezco que me hayas escuchado y espero que este tema se solucione ya que me encanta estar bien contigo).

Sé que hacer esto es realmente complicado, y que en ocasiones lo que te apetece es gritar a tu pareja y tirar objetos por toda la casa, pero te aseguro que, si respiras hondo, esperas que baje tu nivel de activación para hablar y utilizas estas pautas obtendrás resultados mucho mejores.

Nota:

~~~~ Amar desde la libertad significa que queremos compartir nuestra vida con el otro, pero que no lo necesitamos. Significa aceptar que somos dos personas diferentes y no un pack dos en uno, significa dejar nuestras inseguridades a un lado y conseguir que el otro esté con nosotros porque quiere y no mediante manipulaciones que impiden que encuentre a otra persona mejor. Significa que nuestra pareja conozca a miles de personas, pero, aun así, nos prefiera a nosotros.

~~~~ Aprende a comunicarte → Una buena comunicación es uno de los pilares básicos de la pareja, ya que el diálogo es lo que permite crear un proyecto de vida en común, en donde es muy importante negociar, ceder y llegar a acuerdos. Se puede aprender a discutir de una manera constructiva, en la que aportemos nuestro punto de vista con respeto y expliquemos como nos estamos sintiendo, sin necesidad de entrar en un círculo vicioso de reproches y acusaciones en el que lo más probable es que acabemos discutiendo acerca de algo que ocurrió hace años, dejando del lado el tema que hizo que comenzara la discusión.

~~~~ Aprende a pensar en verde → Si te pones unas gafas azules y te pregunto de qué color ves el mundo me responderás que azul ¿Verdad? Y seguramente por más que me empeñe en demostrarte que es amarillo, y que no lo estás viendo de la manera correcta será imposible que me des la razón ya

que realmente tu mundo es azul. Nuestra historia de aprendizaje hace que veamos el mundo de un color o de otro, y para nosotros simplemente el mundo será de ese color porque lo vemos así. El problema es cuando para uno de los miembros de la pareja el mundo es azul y para el otro es amarillo, este es el momento de pensar en verde. No siempre tienes que estar de acuerdo en lo que tu pareja piensa, creo que nos obcecamos demasiado en llevar razón, cuando el objetivo final es solucionar el conflicto. Cuando detectes que ambos tenéis puntos de vista completamente diferentes, en vez de seguir discutiendo por llevar razón y salirte con la suya, plantea soluciones intermedias en las que se incluyan ambos puntos de vistas. Ni azul, ni amarillo, ¡Verde!

~~~~~ Comparte tiempo de calidad con tu pareja → Compartir tiempo de calidad con tu pareja es un elemento clave para que la relación no acabe sumida en la rutina. Entiendo que en ocasiones llegamos a tener una vida muy ajetreada y prácticamente la vivimos en piloto automático sin darnos cuenta lo que está ocurriendo a nuestro alrededor, pero reservar algo de tiempo para compartirlo con tu pareja debe estar entre tus prioridades si tu objetivo es mantener una relación de pareja saludable. Salir algún día a cenar, una escapada de fin de semana, vuestra peli favorita con palomitas, etc...

~~~~~ Nunca dejes de cuidar la relación → Al principio de las relaciones solemos mostrar nuestra mejor parte al otro, somos detallistas, le decimos cumplidos, etc... Sin embargo, con el paso del tiempo estos gestos suelen ir disminuyendo hasta que en ocasiones desaparecen. Las relaciones son como las plantas, si no las riegas, mueren. Así que si quieres mantener tu relación fresca y colorida nunca dejes de regarla. Algo tan simple como decirle al otro lo guapo que está hoy, regalarle flores, invitarle a cenar, llevarle al sitio donde os conocisteis, etc... puede mantener la relación durante mucho tiempo en un estado excelente.

~~~~~ Cuando quieras que el otro cambie, cambia tú → Creo que nos pasamos demasiado intentando cambiar a las personas, la mayoría de las veces sin obtener resultado alguno. Las personas solo cambian cuando quieren cambiar, o cuando cambia su entorno. Por lo tanto, si lo que queremos es que nuestra pareja cambie lo mejor que podemos hacer es cambiar nosotros. Si queremos que deje de salir tanto con sus amigos seguramente funcione mejor agradecerle los días que se quede contigo toda la tarde que reprocharle cada vez que salga, si queremos que sea más cariñoso ¿Qué tal si empezamos a mostrar nosotros más gesto de cariño?

~~~~~ Respeto y confianza → Sin respeto y confianza no existe la posibilidad de una pareja saludable. Amar es respetar y confiar, y sin respeto y confianza simplemente no hay amor.

## MI PERSPECTIVA →

Estoy fallando y estoy fallando mucho toda la vida todo el tiempo te he pedido que cambies muchas cosas y ya no quiero mas muchas veces te eh tratado mal no te respeto completamente muchas veces te eh fallado, a veces ya no cuido la relación como antes, realmente quiero hacer las cosas bien y si queremos hacer las coas bien debemos hacerlo juntas sin lo que haya pasado antes sin importar todo lo que hemos pasado sin importar los problemas haciéndolo bien, amor intento ser lo mejor posible pero muchas cosas no dependen de mi yo solo quiero cuidarte quiero respetarte quiero tratarte bien como siempre lo he hecho quiero ser esa pareja excelente que éramos quiero serlo quiero que lo hagamos juntas porque no quiero perderte pero así mismo no quiero hacerte daño y con todo esto si seguimos igual nos estamos haciendo daño bueno realmente te estoy haciendo daño y n quiero seguir siendo la persona por la que te estresas por la que no puedes respirar por la que no puedes vivir y para que sigas sufriendo a mi lado preferiría dejarte el camino libre aunque me duela pero verte sufrir por

mi culpa por mis cosas nooo, no quiero eso solo quiero verte feliz y si algún día encuentras alguien que pueda hacerte feliz algo que yo no logre pues me alegrare por ti.... Pero yo quiero intentarlo juntas quiero que cada vez que haga o digas algo te pongas en mi lugar a ella le gustaría que yo dijera eso a ella le gustaría que yo haga esto, yo hare lo mismo pero quiero que siempre tengas en cuenta eso algo de lo que me he dado cuenta es que tu y yo somos iguales queremos lo mismo queremos que estén con nosotras las 24/7 queremos amor que nos llenen de amor como chachitos así gorditos pero en este caso de amor usted y yo queremos lo mismo en nuestra vida y aunque no pensamos igual muchas veces necesitamos lo mismo aunque muchas veces sea en días diferentes y ese es un contra para nosotras pero si dicen que no siempre es 50, 50 si no que eso puede cambiar. Y yo solo quiero que sepas que siempre estaré aquí y que quiero estarlo como tu novia tu mujer tu esposa tu amante y todo pero si algún día eso cambia estaré aquí como tu amiga tambien podría ser como tu amante jajaja.

Te amoooo y eso no ha cambiado ni cambiara

Y no pasa esto por que estoy aca ni por que como dijiste los tenemos como juguete y que estas arta de mi actitud siento lamento esto pero nada de eso tiene que ver con como este yo ahora simplemente creo el siempre guardarme todo y a veces ya no se como mas hacer pero no depende de que este aca talves por que no te veo y todo se hace mas complicado. Solo se que te amooo y mucho y quiero cuidarte siempre

Te amo princesa



Eres hermosa.

Y siempre hemos sido una gran pareja y no quiero que eso cambie y te amo no lo olvides y pues si estaré sola y te escribiré luego en la noche posiblemente, pero en ningún momento olvides que te amo y que solamente intento estar mejor para no seguir haciéndote daño.



Te amo y eres mi vida entera