Evaluar y diferenciar la atracción de la compatibilidad:

Compatibilidad:

1. Valores en común, tengo que saber cuales son mis valores. ¿Cuáles son mis valores más importantes en una relación 3-6? Ejemplo: hay personas que valoran más la predictibilidad, estabilidad, rutina mientras que otras valoran más libertad, conexión, intimidad, aventura, exponerse a cosas distintas.

Saber yo y conocer la otra parte en qué gastan su dinero, en qué priorizan su tiempo. Ahí te das cuenta cuáles son sus valores. Descubrir con curiosidad y evaluar la compatibilidad.

1. Estilos de vida:

Al principio todo es sencillo por la energía sexual, ambos queremos, pero pasa el tiempo y esa llama ya se estabilizó, y no es lo único que nos mueve hacia delante, y eso es tener una visión compartida, que quiero hacer con mi vida, que metas tengo, se ve con la visión, metas, expansión económica, emigrar, vivir cómodos en la misma ciudad. Habla mucho de tu visión de vida, valores, estilo de vida, no tiene que ser exacto y espejo, sino ser compatibles, ceder para saber si podríamos encajar.

**Tener el enfoque correcto**

Las mujeres tenemos la tendencia a estar en modo víctima, espacio mental de escasez e inseguridad, de que no hay nadie disponible para mi, tiendo a agarrar lo que haya disponible.

Si mi mentalidad está en ese modo negativo, voy a seguir atrayendo eso, debo hacer trabajo interno de reemplazar pensamientos limitantes por pensamientos expansivos. Tampoco mentirnos y decirnos, todos los hombres son maravillosos, pero yo me conozco, tengo las herramientas y sé discernir entre un buen hombre y un hombre a quien no vale la pena darle el espacio de entrar o que no es bueno para mí.

No caer solo en la atracción superficial de la intimidad, reírnos.

No caer en la idea de la pareja ideal. Hay mujeres que destacan, de alto valor, super buenas en todo y caen en el desempoderamiento y la victimización, o sienten que nadie está a su altura. Esa postura no te va a llevar a la persona indicada.

Ambos son un mecanismo de defensa con compasión, cariño y paciencia.

Tener expectativas realistas, sin bajar nuestros estándares. Encontrar ese término medio.

No hay hombre perfecto.

No hacer una lista de las cosas que un hombre debe tener.

1. **Ejercicio de la pirámide de las relaciones:**

**Elimina** la lista el check list de cosas superficiales y reemplazarlo por cosas que quiero sentir en esa relación.

Ejemplo: quiero sentir en la relación tranquilidad, expansión, que podemos crecer juntos, seguridad, estar a salvo, relajada, protegida, escuchada, valorada, amada, apreciada.

Has una lista de las cosas que quiero sentir.

1. Haz una lista de Quien tengo que ser yo para encarnar al hombre que quiero conocer, para ser el match del hombre que quiero conocer. Ejemplo: ser más juguetona, que pone más limites sanos, que sabe cómo pedir las cosas a su hombre, que comunica sus necesidades, que se ejercita, que medita.

No se trata de no soy suficiente, sino encarnar la mejor versión de mí misma, y desde ese espacio orgánico y natural voy a atraer a alguien que esté en su mejor versión.

No hay que hacer nada, **hay que ser** para atraer a la persona, desde ahí emano la energía magnética, desde mi mejor vida.

1. Construir una conexión genuina y sólida

Nos llevamos bien, conversamos, conexión sólida, estable comprometida.