



LAS 3 CLAVES PARA LOGRAR UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA Y FELIZ

CAROLINA CASTELLS



www.aureaespai.com



[aureaespai](https://www.instagram.com/aureaespai)



01

INTRODUCCIÓN

02

¿CÓMO SON LAS PAREJAS
SANAS Y FELICES?

03

PRIMERA CLAVE:
CONÓCETE Y QUIÉRETE

04

SEGUNDA CLAVE:
ELIGE BIEN

05

TERCERA CLAVE:
APRENDE A AMAR

06

MI EXPERIENCIA
PERSONAL EN EL AMOR





01

INTRODUCCIÓN

Tenía que escribir sobre el amor. No podía ser de otra forma que este ebook estuviera relacionado con relaciones de pareja, las buenas relaciones de pareja.

Pero nunca hubiera podido escribirlo si antes no hubiera pasado tantas y tantas veces por el desamor.

Sí, el desamor, aquello que nos hace sufrir tanto, aquello que tantas lágrimas nos ha hecho caer. No creas que es el amor quién nos hace daño, ¿cómo puede ser que la cosa más bonita del mundo nos haga sufrir? Empecemos a decir las cosas por su nombre.



Y ahora si, quiero decirte que no estás sola. Yo he pasado por algo parecido. De hecho, sé que si estás aquí es porque:

- te encuentras inmersa en una relación de pareja que no funciona

○

- sabes que podría funcionar mejor pero no hay manera de salir del bucle

○

- estás cansada de ir de relación en relación sin que la cosa cuaje

o a lo mejor

- te encuentras en un estado sin pareja, pero sabes que Cupido puede llamar a la puerta en cualquier momento, y no quieres que te coja desprevenida, volver a cometer los mismos errores y que al final la relación no funcione.

Sea cual sea tu situación, ¡te felicito! darse cuenta es el primer paso para un gran cambio en tu vida y lograr tu mayor deseo: vivir, de una vez por todas, una relación de pareja sana y feliz.



Y estoy segura que toda la información que te voy a transmitir en estas líneas te servirá de ayuda, porque la he preparado con mucho cariño, y porque lo he vivido en mis propias carnes, y ojalá yo hubiera tenido mucho antes todo esa información que te comparto.

Así que, cógete un tiempo para ti, busca ese momento tuyo, de paz y tranquilidad, estáte bien despierta y atenta, ten preparado un boli y una libreta, porque empieza un bonito trabajo de reflexión que seguro que te cambiará la vida.

¡Empezamos!





02

¿CÓMO SON LAS PAREJAS SANAS Y FELICES?





¿Preparada?

Antes de emprender un nuevo viaje tienes que saber primero cuál es el destino al que quieres llegar, así que primero te cuento cómo será tu lugar cuando tengas una relación de pareja sana y consciente, para que no pierdas ese foco durante todo tu trayecto.



“

Nunca podrás llegar a
tu destino si no sabes
hacia donde vas



Recuerda:

* ✨ Sí, las relaciones de pareja sanas y felices existen aunque es imposible estar siempre feliz, incluso creo que nadie querría una relación para siempre así, porque si así fuera, ¿dónde estaría nuestro crecimiento?

Pero de ahí a un sufrimiento constante cambia la cosa.

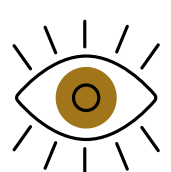
* ✨ Tú también puedes tener una relación de pareja sana y feliz. Y esta premisa deberías tatuártela en la piel.



Seguro que te han contado muchos cuentos toda la vida sobre el amor romántico y, como tal, son solo eso, cuentos. Pero ¿te han dicho alguna vez qué ingredientes deben estar presentes en una relación de pareja sana?

Ahí te dejo la *receta*

- DEBE DE SER FÁCIL
- DEBE FLUIR
- DEBE HABER COMODIDAD
- EN LO IMPORTANTE, DEBÉIS COINCIDIR
- LOS ALTIBAJOS MUY PRONUNCIADOS NO EXISTEN
- TU PAREJA ES TU MEJOR AMIGO
- TIENES UNA CONFIANZA PLENA QUE NO TE VA A HACER DAÑO
- SIEMPRE QUIERES QUE LA OTRA PERSONA ESTÉ BIEN, NO QUIERES QUE SUFRA
- HAY UN EQUILIBRIO ENTRE LO QUE TE DOY Y LO QUE TU ME DAS



Ese amor incondicional de dártelo todo sin esperar nada a cambio en las relaciones de pareja no existe.



Una relación sana tiene que ser recíproca, tiene que haber equilibrio entre tú me das y yo te doy, es un yo te cuido y tú me cuidas, yo cedo y tú cedes, nos hacemos favores mutuamente y nos ayudamos en lo que podamos.

Se construye una relación desde el amor.

Eso no significa que las dos personas tengáis que ceder a la misma vez y al mismo tiempo. Es algo que se da a lo largo del tiempo. Quizás hoy él/ella necesitará más de ti pero sabes que si fuera al revés también contarías con su apoyo.

En una relación sana las dos personas estáis felices y sentes que crecéis juntos. Percibes que no necesitas al otro, que puedes vivir sin esa persona, pero que junto a ella estás mejor, te suma y te sientes más llena.



Te aporta paz, optimismo, tranquilidad, crecimiento y la mayor parte del tiempo estás bien, cómoda, con confianza. Es una relación fácil.

En una relación de pareja sana, puedes ser tú misma, y por lo que tú eres es por lo que tu pareja te admira; y lo mismo tú con ella, la admiras por lo que es y reconoces sus cualidades.

Y también existen los conflictos en una buena relación de pareja, y los desacuerdos y las discusiones, pero desde el respeto, la buena comunicación y el crecimiento mutuo.

Ese es el destino al que tú deberías llegar.





Ahora te toca a ti

¿Cómo es o han sido tus relaciones de pareja?

[illegible]

¿Qué características de las anteriores cumple?

[illegible]

¿Te gustaría vivir a ti también relaciones de pareja sanas y felices?

☐ SI ☐ NO

ES EL MOMENTO DE DESCUBRIR LAS

tres llaves maestras

QUE ABRIRÁN TODAS TUS PUERTAS HACIA

un amor consciente





03

PRIMERA CLAVE:
.....
CONÓCETE Y
QUIÉRETE



Nuestro tipo de relaciones son iguales a la relación que tenemos con nosotros mismos.

Esa clave es principal en una relación de pareja. No tener buena autoestima hace que te relaciones con el otro desde la carencia y desde el miedo.

Y eso tiene muy mal pronóstico y mucho sufrimiento.

Así que empieza a invertir en ti, en autoconocimiento, en aceptación y en amor hacia ti mismo.

Cuando sepas quién eres y te aceptes tal y cómo eres, sin miedos, sabiendo que eres digna de un bonito amor, no habrá quién te frene.

Por mucho que ames a alguien, tienes que amarte más a ti misma.

ENTRENA TU AMOR CONTIGO MISMA



La autoestima viene determinada por cómo te ves y cómo te sientes contigo misma. Se construye en la infancia y tus padres o cuidadores principales tienen mucho que ver en esa construcción; si has tenido una infancia con un apego seguro y con dosis de afecto físico y verbal podrás enfrentarte al mundo siendo consciente de tu inmenso potencial. Por el contrario, aquellas personas que durante su infancia han carecido de ese apego seguro y sus inputs han sido más bien negativos su nivel de autoestima es mucho más bajo.



Eso quiere decir que si mi infancia ha sido mala nunca más podré tener una buena autoestima

No!



Y eso quiere decir que siempre tendré el mismo nivel de autoestima

Nooo, la autoestima puede fluctuar y, aunque tener una buena base es algo que siempre vas a llevar encima, te pueden pasar cosas que hagan que tu autoestima cambie.



Pero tienes que saber que si se trabaja, mejora.
Así que por favor, no te dejes para el final y
empieza hoy mismo. Y para guiarte en tus
primeros pasos para aumentar tu autoestima te
dejo unos **tips súper importantes** que debes
tener muy muy presentes:

14 *tips*

- 1 Piensa de forma positiva
- 2 Trátate con amor y cariño
- 3 Focalízate en todos tus éxitos
- 4 Agradece
- 5 Dedícate a lo que te apasiona y
aporta valor al mundo
- 6 Atrévete a expresar lo que sientes
- 7 Ábrete a recibir
- 8 Acéptate y quíérete; eres única, y
eso te hace maravillosa
- 9 Valórate
- 10 Perdónate
- 11 Aprende a poner límites
- 12 Mímate
- 13 Siéntete merecedora
- 14 Aprende a estar contigo misma, y
haz que te encante

Sólo con leer estos tips tan importantes no va a cambiar nada en ti, así que para que los puedas llevar a cabo te propongo algunos ejercicios.

EJERCICIO 1: Diario de agradecimiento



Para llevar un diario de gratitud sólo tienes que tener una libreta o documento digital y comprometerte a escribir al menos tres cosas por las que te sientes agradecida cada día. Si te parece difícil comenzar a escribir, puedes empezar sintiéndote agradecida de estar viva. Luego puedes empezar a escribir acerca de algo que tengas a tu alcance en ese momento, como el vaso donde acabas de beber agua, la ducha de agua caliente que te acabas de tomar, la cama donde puedes dormir.

¡Hay tantas cosas por las que una puede agradecer, que tu lista podría ser infinita!

Cuando agradeces tu vida cambia.

*Con ese ejercicio ejercitarás también tus pensamientos positivos.



EJERCICIO 2: Aprende a valorarte



Busca en ti:

- 5 aspectos de tu imagen física a los que das valor, y 5 que, aunque no te gustan, quieres aprender a aceptar o integrar como parte de ti.
- 5 aspectos de tu forma de ser que valoras, y otros 5 que podrías considerar como áreas de mejora.

Intenta ser lo más concreta que puedas, tanto en lo que valoras positivamente, como en lo que no apruebas de ti misma.

Por ejemplo, es mejor “tengo dificultad para establecer una comunicación” que “soy tímida”

¿Notas la diferencia?

Cuando tengas la lista detallada, sé consciente de cómo coexisten en ti tanto las cualidades como los déficits, al igual que le pasa a todo el mundo. ¡Empieza a amarte desde ya! No hace falta que esperes a que la columna de déficit desaparezca.



EJERCICIO 3: Aprende a poner límites



Una de las creencias que puedes tener acerca de ti misma y de las relaciones es pensar que siempre hay que decir sí o ceder para que te acepten o te quieran, por ejemplo:

“Siempre tengo que decir sí para no quedar mal con los demás”. “Si no le digo que sí, pierdo su amistad o su amor”.

Eso conlleva a muchos sentimientos de culpabilidad, remordimientos, frustración, miedos, y al final daño a tu autoestima.

Te propongo el siguiente ejercicio para saber poner límites:

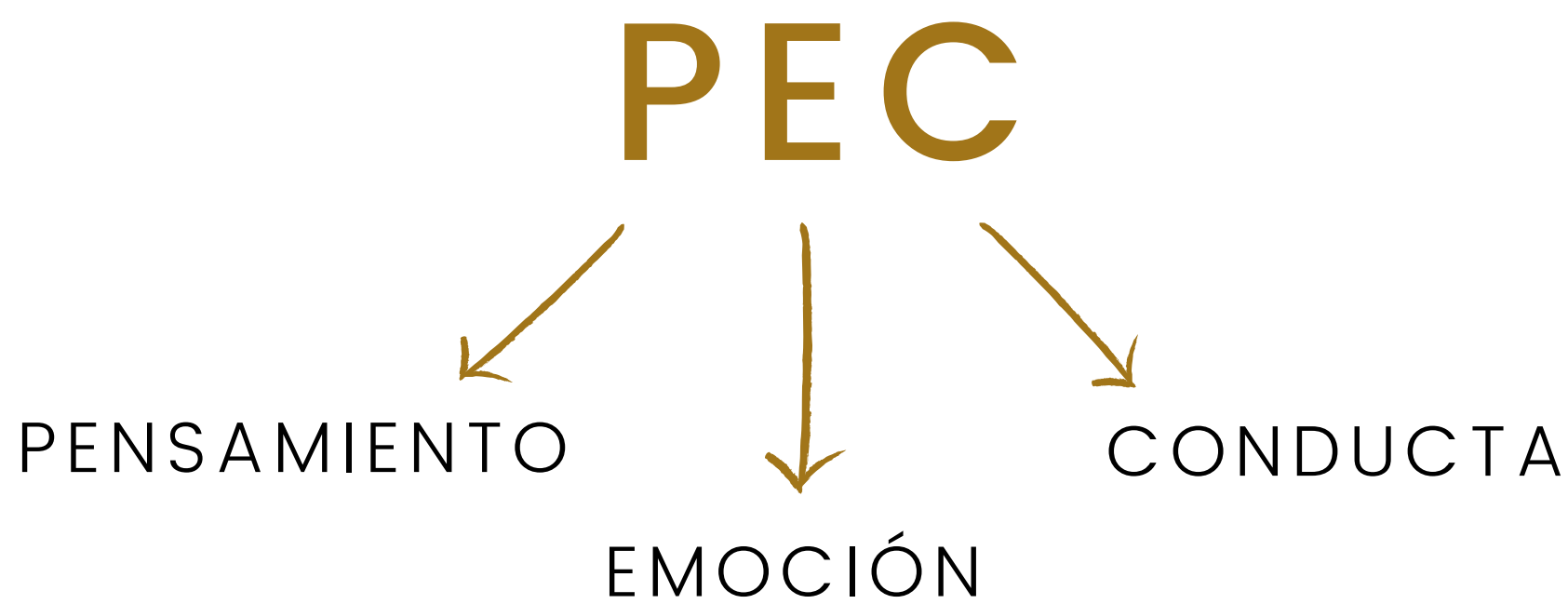
Simplemente expresa “no”.

Se trata de expresar con franqueza y firmeza “un no” con las palabras, los gestos o incluso el cuerpo. Empieza por los “noes” menos difíciles hasta acercarse a los más complejos (generalmente relacionado con personas cercanas a tu entorno)

1. Date cuenta cuántas veces dices sí en lugar de decir no
2. Empieza a entrenar tus “no” para ser más congruente contigo y con tus relaciones, siempre siendo amable contigo
3. Cultiva tu confianza para expresarte con más claridad



La autoestima es algo que se forma en tu mente, y ahí radica tu verdadero poder. Recuerda esa palabra:



Si entiendes que lo que piensas lleva implícita una emoción, (te sientes de determinada forma) y eso hace que te comportes de forma diferente, sabrás que el poder de generar cambios está dentro de ti.

* ✨ HAZ ESTA PRUEBA:

Repite: “No soy capaz” y nota las sensaciones en tu cuerpo. Este pensamiento negativo activa en ti una emoción de inseguridad y por consiguiente hará que tu cuerpo se bloquee y paralice.

* ✨ PRUEBA A LA INVERSA:

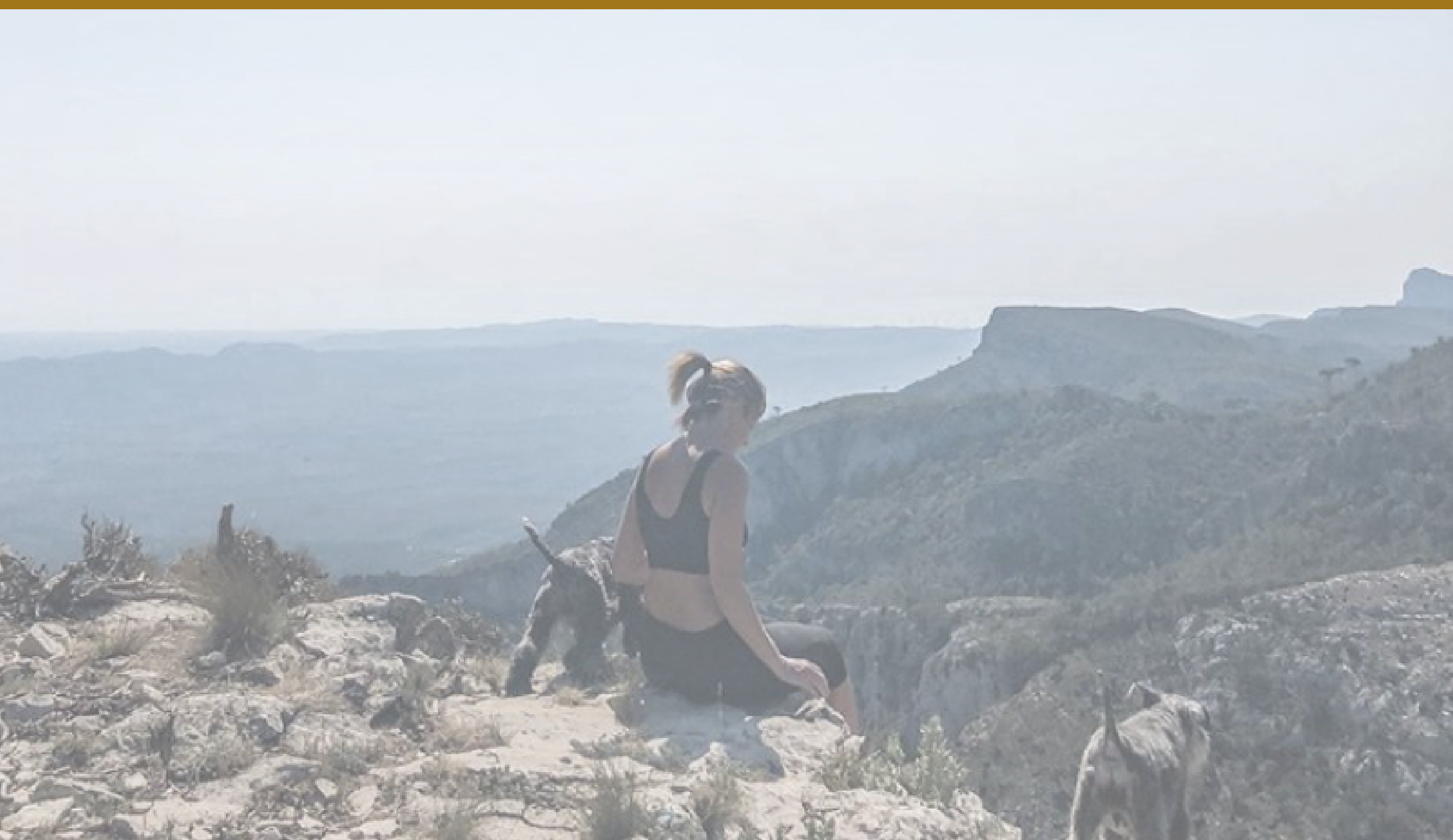
“Me siento capaz de lograrlo” y nota ahora tus sensaciones en el cuerpo.

✧ ✧
✧ *Recuerda:*

¡UTILIZA TU SUPERPODER!



04



SEGUNDA CLAVE:
.....
ELIGE BIEN



Tu autoestima ya está mucho más cuidada, confías más en ti, te ves más segura y sabes lo que vales, lo que te mereces. Ha llegado el momento de elegir.

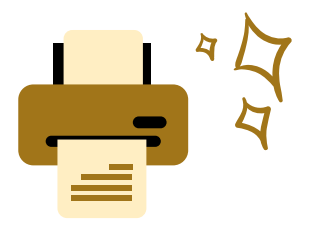
Un buen punto de partida es aprender a estar bien sola antes de elegir a otr@, y eso se consigue reforzando la autoestima y mejorando la confianza en ti misma, es decir, sintiendo que tienes la capacidad de continuar con tu vida aunque no tengas pareja. Si has perdido el miedo a quedarte sola, y sabes que no necesitas al otr@ para ser feliz, tendrás la seguridad que tu siguiente relación la elegirás realmente porque te suma.

QUÉ DEBES HACER PARA ELEGIR BIEN A TU PAREJA

Pues hay dos aspectos super importantes:

- 1** Comprobar que te conoces
- 2** Saber quién quieres que te acompañe en tu vida





IMPRIME SI QUIERES ESTA
HOJA PARA QUE LA PUEDAS
TENER A MANO



**Coge tu libreta y boli, y tómate el tiempo que
necesites para responder las siguientes preguntas:**

**COMPRUEBA
SI
TE
CONOCES
BIEN**

¿Quién soy?

¿De dónde vengo?

¿Por qué soy como soy?

¿Qué es lo que he vivido que me ha hecho
que hoy sea como soy?

¿Cómo me relaciono? ¿Desde el apego,
desde los celos, desde la necesidad, ...?

¿Cuáles son mis valores?





IMPRIME SI QUIERES ESTA
HOJA PARA QUE LA PUEDAS
TENER A MANO

QUIÉN QUIERES QUE TE ACOMPAÑE

¿Quién quiero que me acompañe?

¿Qué quiero en una relación de pareja?

¿Qué vida quiero?

¿Qué futuro quiero?

¿A qué aspiro?



Una vez tengas eso claro, tus elecciones irán en concordancia con eso, y no te conformarás con menos.

¿Eso quiere decir que a lo mejor tengo que pasar un período de abstinencia afectiva?

Pues a lo mejor sí, y a veces ese período no es corto. Pero merece la pena esperar, ¿no crees?

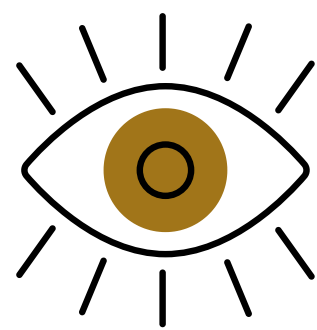
Y mientras tanto, ¿no puedo conocer a nadie más?

Nooooo, ¿cómo vas a saber si esta es la persona correcta si no te abres a conocer gente?

Pero sí que eso quiere decir que hay que pasar unos filtros, y que a lo mejor conoces a alguien y pasa el primer filtro, pero a medida que le vas conociendo no pasan los otros. Y decides no continuar, porque no es lo que tú quieres en tu vida. A eso se le llama amor propio, seguridad, paciencia, tener las cosas claras, confianza, y también saber estar sola y no conformarse con menos, creerse merecedora de un amor digno.



Es decir, dentro de esa primera fase de enamoramiento (que tiene muy poco de consciente) cuando notes que con esa persona quieres ir un poco más allá tendrías que tener ese punto de consciencia que te permita descubrir cómo es el otro en realidad, conocerle bien en todos sus aspectos: triste, enfadado, estresado, etc. Aquí es donde de verdad podrás decir que puedes llegar a amar a esa persona, o si no te gusta, tendrías que cortar ya la relación.



Cuidado con ser muy exigentes porque, entonces, si nos pasamos de la raya a lo mejor no la encontramos.



Todas somos libres de
elegir a la persona que
encaja con nuestros
valores, con aquello que
buscamos en una
relación.

05

TERCERA CLAVE: APRENDE A AMAR



✧✧ ¿Sabes amar? ✧✧

Bueno, si el primer punto lo tienes bien trabajado y has aprendido a amarte desde la comprensión y la aceptación, en esencia, ha llegado el momento de no quedarte este amor para ti. El mundo necesita de gente que exponga aquello que sabe, y el amor no es menos.

Has elegido y te han elegido, has encontrado alguien que sientes que encaja contigo y que es posible que vuestra relación funcione.

¿Crees que ya está todo hecho?

Creo que en el punto en el que te encuentras del ebook ya sabes que no. Las relaciones están vivas, y para que no mueran, se deben de cuidar, **SIEMPRE**.

Así que  o  esos **cuatro imprescindibles** y cuando pase el tiempo no te olvides de ellos:

NO olvidar



Mantén una buena comunicación.

Tienes que ser capaz de hablar con tu pareja, de expresar lo que sientes, de demostrar aquello que te preocupa o te hace daño, de decirle lo que te mueve, lo que te da miedo. Y debes sentir que a tu pareja le importa lo que estás diciendo, y aunque no esté de acuerdo, te escucha y te comprende.

Trátala con respeto.



Siempre. Cuando discutas con tu pareja háblale con respeto, sin reproches, sin acusaciones. Y aunque tengas muchas ganas a veces de desahogarte con otras personas, por algunas cosas que no te agradan, cuida tus palabras, porque de lo contrario estas desprotegiendo vuestro vínculo y perdiendo la admiración hacia tu pareja.



Demuéstrale que te importa.

Mírala, viéndola de verdad, con atención, con interés, con todo aquello que te comparte, que te explica, que sepa que estás ahí con autenticidad, y porque es lo que deseas.

Comparte momentos, espacios, lugares, proyectos.



Coincide con él/ella, vivid la misma vida.



Una relación de pareja tiene que ser fácil,
tienes que sentir que las cosas fluyen, qué
mirais hacia la misma dirección.



Son los pilares que nunca deben faltar en una
buena relación.



06

MI EXPERIENCIA PERSONAL EN EL AMOR



Quiero compartir contigo esa parte de mi vida relacionada con el amor, que al final dan sentido a todo mi trabajo y que hace que hoy pueda comprenderte mucho más.

Y es que en mi vida también he tenido muchos desengaños amorosos, que poco a poco he ido puliendo hasta conseguir la relación deseada. Y pensarás que esto no puede ser, pero la verdad es que así es.

Puedo decir que soy afortunada, cada lágrima derramada por alguna relación truncada ha sido un gran aprendizaje, así que he acabado volviéndome casi una experta.

Experta en saber que los amores pueden terminar.

Aunque nunca te imagines que a ti eso te pueda ocurrir, la realidad es que pasa. Gracias a eso aprendí que hay que aprovechar el



tiempo con la pareja, que ese tiempo sea de calidad, dejando de lado enfados que muchas veces te arruinan un viaje, una cena, por una tontería, sin más. Y que a la pareja hay que cuidarla, por eso de, “por si algún día se acaba, voy a coleccionar los mejores momentos”.

Experta en saber estar sola y enamorarme de mi misma.

No veas cómo cuesta este episodio de nuestra vida, aprender a estar sola ha sido uno de mis mayores logros, pero cuánto beneficio adquirido.

Ahora cuando a mi pareja le apetece no estar conmigo no me lo tomo como que no me quiere o no me prioriza, respeto sus tiempos al igual que deseo que él también respete los míos. ¡Y es que yo también los tengo! Cuántas veces antes, si mi pareja hacía algo yo me quedaba vacía sin nada que hacer, pero ahora, después

de nutrir mi soledad y conocerme, y saber que cosas me gustan y tener mis propios hobbies, yo también tengo esos tiempos, tantas veces antes incomprendidos.

Aprendí también que hay que cuidar mucho la forma en la que te muestras y vibras, porque al final eso es lo que atraes. Para eso trabajé mucho mi autoestima, y supe que había personas que te valoraban por mucho más que un físico, porque así lo sentía yo.

Aprendí a decir no, porque sabía que aquello no era lo que yo quería en mi vida, y no te creas que no me moría por un abrazo de una noche, pero sabía que luego eso me haría mucho daño.

Aprendí a superar mis miedos, a que hay que abrirse a conocer gente, y arriesgarse si crees que merece la pena.



Aprendí a cuidar de mi pareja lo mejor que sé, a darle lo mejor que tengo, a tenerlo presente, a pensar que no es fácil coincidir con personas que te sumen tanto, a admirar y reconocer que es un regalo de la vida y sentirme agradecida por ello.

Porque ¿sabes?, no sólo se aprende del desamor, del amor también se aprende, y mucho.

¡QUÉ BONITA LA VIDA VIVIDA!

La vida vivida de forma consciente. La vida vivida aprendiendo cada día sobre mi, para forjar después relaciones que suman, que hacen que tu potencial se multiplique, que hacen que vivas en paz, acorde a tus valores.



Y hasta aquí mi historia y mis aprendizajes,
pero ahora me gustaría conocer la tuya, saber
un poco más de ti, así que si te apetece puedes
escribirme a hola@aureaespai.com y
compartirla.

Y si no quieres perderte contenido de valor
sígueme por las redes en IG [@aureaespai](https://www.instagram.com/aureaespai) o si
quieres sentirte acompañada en todo tu
proceso no dudes en visitar mi web
www.aureaespai.com.

Estaré encantada de conocerte y acompañarte.

Carolina Castells





hola@aureaespai.com



[@aureaespai](https://www.instagram.com/aureaespai)



www.aureaespai.com