

¡ATREVÉTE A AMAR!

(sin complicaciones)

Por Dr. Rafael Ramos

¡Hola!

Luego de trabajar en las sesiones de cada reto, vas a completar estos cuestionarios. Importante ¡No te adelantés! Porque vamos a hacer en cada sesión una revisión profunda

Sesión 01

¡Quiero amar ya! Reto comprendé tus patrones.

Analicemos tus criterios de selección de pareja:

Recordá que los criterios universales de elección de una persona implican hacer una revisión en varios ejes	Sí	No
1. <i>¿Hay atracción física?</i>		
2. <i>¿Esta persona tiene capacidad de compromiso?</i>		
3. <i>¿Estaba listo o lista para entrar en una relación?</i>		
4. <i>¿Había una propuesta concreta?</i>		
5. <i>¿Era una persona con la que te podías comunicar para hacer planes, negociar, tomar decisiones para darle cuerpo y forma a la relación?</i>		
6. <i>¿Era una persona orientada a la búsqueda de soluciones o crear complicaciones?</i>		
7. <i>¿Su perfil emocional estaba libre de enojos irracionales, celos, control, maltrato, manipulación, victimización, etc.?</i>		
8. <i>¿Tenía sus ciclos cerrados o todavía olía a su ex pareja?</i>		
9. <i>¿Compartías con esta persona valores y principios?</i>		

Hagamos un ejercicio de revisión sobre tus modelos de selección de pareja.

Nombre	¿Cómo lo/la conociste?	¿Cuánto duro la relación?	¿Cómo fue esta relación?	¿Por qué termino?

¿Por qué estabas ahí?

Esta pregunta es importante, en la vida tenemos que tener muy claro el ¿por qué de nuestras

decisiones y elecciones? De la misma manera que podemos decir ¿por qué elegimos una carrera técnica, profesional? o ¿él porque nos fuimos a vivir a otra ciudad? ¿por qué decidimos aprender un idioma? ¿por qué nos gusta la pasta y no la carne? De la misma manera tenemos que definir en el por qué en el amor.

Quiero proponerte que hagas una revisión profunda ¿por qué estabas ahí? Respondé estas preguntas:

¿Por qué estabas ahí?	
Yo estaba ahí porque creí que iba a funcionar ¿por qué querías esto?	
Yo estaba ahí porque creía que podría ser feliz ¿por qué pensabas esto?	
Yo estaba ahí porque la verdad yo sentía que era una buena persona ¿por qué lo veías de esta forma?	

Dejá los componentes emocionales, las ilusiones y las ideas irracionales, realmente respondé, siento absolutamente claro (a), dejando de pensar en tu expareja como que si fuera un dios (a) del Olimpo, lleno (a) de virtudes.


Entrá en vos y revisa todo: dependencias, miedos, los hechos, tus decisiones, todo y responde esto

¿Por qué estabas realmente ahí?

Es posible que descubrás que estabas ahí, por las razones equivocadas, que insistías y persistías, aún cuando no caminaba la relación para nada bien. Posiblemente te des cuenta que caminabas en esta relación por necesidad, por miedo, por mil razones inválidas.

El tema es que no podés tener un porque que no se ajuste a la realidad, es momento de que asumás este hecho, es importante definir el por qué, pues desde él se van a derivar tus elecciones y decisiones. Recordá, no podés estar con alguien, sin tener un por qué claro, y para ello tenés que reconocer tu valor, pues no podés estar con alguien si no sos feliz.

Modelo cognitivo: nNota, esto no te preocupés, lo vamos a llenar juntos en la sesión.



Parámetros	Tú análisis
Atracción	
Interacción	
Vinculación	
Justificación	

Sesión 02:

¡Necesito saber si esto va a funcionar! Reto control vs Dejar fluir.

¡Cuidado con los amores impulsivo!

Ejes claves:

- Una cosa es la primera impresión, otra es la persona.
- A veces algo nos causa un gran impacto, pero es porque tenemos grandes necesidades.
- Cuando se tiene hambre hasta el pan añejo y duro sabe bien.
- Porque con sed a veces hasta el agua tibia refresca.

Yo puedo aceptar y entender: Atracción a primera vista. Diversión a primera vista. Encanto a primera vista. Entretenimiento a primera vista.

Para pasarla bien con un solo encuentro podría ser suficiente, pero esto no significa que esa primera vista, que resulta agradable, atractiva y positiva sea una visión sana, pues una persona tiene múltiples facetas. A veces lo que las personas llaman amor a primera vista, no es otra cosa que:

- Necesidad desbordada a primera vista.
- Miedos terribles a la soledad, por tanto, ante la posibilidad de estar con alguien, todo se ve color de rosa.
- Imprudencia asumida, sin análisis y observación a veces las sorpresas son muy desagradables.

Crear en el amor a primera vista a veces no es otra cosa que necesidad de correr en el amor, y cómo dice el dicho popular, el que mucho corre, poco avanza, hay que tomarse las cosas con calma, hay que ser prudentes, pues a veces por andar buscando una relación ya, con la primera persona que nos llame la atención, se puede cometer el error de entrar en una historia de terror, que debería llamarse **“Desastre a primera, segunda y tercera vista”**

Ejercicio de reflexión:

Pregunta	Respuesta
1. ¿Qué te gustó de esa persona?	
2. ¿Cómo fue el proceso inicial?	
3. ¿Cuánto tiempo te permitiste conocerlo(a)?	
4. ¿Tenías claro lo que buscabas?	
5. ¿Sos de los que agarra lo que le sale?	

Análisis personal:

Preguntas	Respuestas
¿Por qué tus relaciones fallan?	
¿Qué patrones has indentificado?	
¿Tenés claro que podés mejorar?	
¿Confías en tu criterio?	

Momento de reflexión importante.

¿Realmente quién sos vos?	
¿Cómo te tratás a vos mismo(a)?	

Sesión 03:

¡Conocer para evaluar, no para seleccionar! Reto Atracción vs Vínculos sanos.

La vida tendrá múltiples situaciones, circunstancias que nos van a poner frente preguntas importantísimas para nuestro desarrollo personal:

Preguntas	Respuestas
¿Te gusta tu vida?	
¿Has desarrollado un estilo de vida que te resulte agradable?	
¿Te permitís innovar y crear espacios de crecimiento personal?	
¿Sentís que tu vida tiene el color con el que te hubiese gustado pintarla?	


Actitudes básicas para conocer personas. Hay una pregunta que podríamos plantearnos es *¿qué se necesita para conocer personas?* Buen, o creo que no requieren mayor ciencia:

- Primero, identificar las actividades que te llamen la atención.
- Segundo, revisar tu tiempo, agenda y tus recursos.
- Tercero, poner una fecha en el calendario y procurar acomodar las cosas para que sea posible.
- Cuarto, presentarse a esa nueva circunstancia social con una disposición a de apertura para acercarse a los demás, es un paso importante para conocer personas.
- Quinto, ayuda mucho la simpatía, saludar, tomar la iniciativa, hablar, escuchar.
- Sexto, evitamos caer en estructuras de análisis negativo, donde siempre vamos a encontrar algún pero.
- Séptimo, nos permitimos interactuar con libertad, compartiendo nuestras redes, números y contactos, precisamente para crear una nueva red de apoyo.
- Octavo, reconocemos nuestro valor como personas, y simplemente nos permitimos actuar con naturalidad, desde lo que somos.
- Noveno no se trata de ser un personaje, es ser simples, sentirnos libres para darnos a conocer sin mayor reparo.
- Décimo, analizamos la vida en clave de “Sí”, es decir buscamos posibilidades de crecimiento.

Es tu reflejo agradable.

Uno de los elementos importantes en este proceso cuestionarnos, qué reflejamos a los demás. Acá es importante, una revisión de muchos procesos por ejemplo:

Preguntas	Respuestas
¿Sus gestos proyectan empatía?	
¿Tu tono es irónico o es respetuoso?	
¿Hacés contacto visual?	
¿Prestás atención?	
¿Mostrás interés?	
¿Accionas desde la imposición?	
¿Actuás con intransigencia?	



¿Asumís una posición humilde, cuando sea necesario?	
¿Te gusta tener el control?	
¿Sos una persona flexible?	
¿Sobrereaccionás fácilmente?	
¿Sos solidario(a)?	
¿Tenés reacciones caprichosás?	
¿Te permitís valorar el punto de vista de las otras personas?	