



HERRAMIENTA PARA CREAR UN MARCO DE SEGURIDAD EN TU RELACIÓN

*que te garantice poder hablar de cualquier tema
sin que el MUNDO ESTALLE POR LOS AIRES*



Creemos que la solución a nuestros problemas es discutir y discutir hasta convencer al otro



PERO...

Esta **herramienta** que te presento + la **metodología en 3 pasos** para implementarla ha sido aplicada en más de 5.000 personas dentro de nuestra metodología Relaciones Avanzadas, con **resultados muy potentes**, y es que puedes pasar de tener una relación que sea un campo de minas a una relación pausada y relajada.

Puedes realizar este ejercicio de 3 maneras:

- ① **Individualmente aunque no tengas pareja para saber lo que quieres y que lo que NO y prepararte para cuando venga**
- ② **Individualmente primero y luego testarlo y llegar a acuerdos con tu pareja**
- ③ **Directamente en pareja**

En cualquier caso si lo haces en pareja, recuerda que esto lo haces **por el bien del equipo**. Lo que le duele y es importante para tu pareja, **PARA TI TAMBIÉN LO ES**.

Piensa en el objetivo común que os une y no te tomes nada como personal. Es imprescindible que:



Todo lo que pongas ha de ser aceptado por *ambos*



Entiendas que sin un marco de seguridad definido, no puedes hablar con tu pareja de ningún tema candente, no vais a resolver, vais a haceros más daño.

Sé que tu impulso es seguir y seguir con el tema xxxx de conversación pero esa no es la manera: primero limpia el terreno de malas hierbas, vuelve a conectar, aplanar la comunicación y aprende **HERRAMIENTAS AVANZADAS DE COMUNICACIÓN** (una de ellas la que tienes en el recurso de bajo coste que te ofrezco junto a esta masterclass, **TE RECOMIENDO 100% ADQUIRIRLO**) y luego podrás hablar de lo que te de la real gana.

Si no eres capaz de controlar tus impulsos y necesidades, no vas a solucionar los problemas reales que hay en tu relación **DE VERDAD NUNCA**.

Y no es el tema en cuestión: es **cómo abor das o abor dais las discusiones el real problema**.

Empecemossssss!

PLAN DE SEGURIDAD

① Define los *límites* que consideras/consideráis imprescindibles en vuestra relación 🖐️

- Al menos 6/8
- Un poco más flexibles, es decir, son negociables pero son **importantes**
- Ejemplos: alzar la voz, atacar, criticar, reproches, hablar del pasado...

② Define las *líneas rojas* ❌

- Al menos 6/8
- Super inflexible e **innegociables**
- Ejemplos: faltas de respeto, insultos, menosprecios, contacto físico, violencia, hablar mal o con desprecio...

③ Define los *temas a evitar* 🤔

- Temas que has intentado hablar más de 2-3 veces y que no has/habéis llegado a **ninguna solución o acuerdo** por vuestra cuenta
- Al menos 6/8

***Las cosas que ponemos en el plan de seguridad nos pueden haber pasado o NO pero sabemos que NO las queremos*

*Quizás hay algo individual enquistado o algo que no has visto bien o de la mejor manera, para poder abordarlo desde un lugar más calmado primero tendrás que **sacarlo** de la ecuación.*

*Quizás hay algo enquistado a nivel de relación y necesitas primero estar tranquilo/a con tu pareja para pasar al **siguiente nivel** y llegar a hablar todo con tu pareja sin sobresaltos.*

Estos temas se posponen para evitar seguir acumulando problemas y se trabajan más adelante, CUANDO ESTÉIS PREPARADOS. (Ej. Tareas del hogar, la familia del otro, lo que paso en x momento de vuestra vida...)

Si hay temas que tengáis que abordar sí o sí, se habla (por ejemplo, temas logísticos), pero evitar discutir de ello hasta que podáis llegar a un acuerdo. Se van a evitar momentáneamente y lo abordaréis cuando podáis gestionarlo.

Una vez que tengas esta parte nos vamos a EL CÓMO LO IMPLEMENTAMOS EN EL DÍA A DÍA Y QUÉ HACEMOS CUANDO NOS LO SALTEMOSSSS

*vamos a ver amore, si te lo saltas no es el fin del mundo precisamente **esto lo hemos creado para poder trabajarlo como un equipo***

GO GO GO GO!



METODOLOGÍA EN 3 PASOS para llevarlo a cabo

① CÓDIGO DE COMUNICACIÓN

Elige una palabra clave que funcione como código. Lo usaremos cuando alguno de los 2 se esté **saltando alguna línea roja, límites o temas a evitar**, el otro se lo hará saber diciendo el código y si lo escuchamos, **hemos de dejar el tema de conversación inmediatamente**.

La clave es que tiene que ser un código que te llene de **felicidad**. Entre ellos, por ejemplo, donde fueron las mejores vacaciones de ambos. Ej. Maldivas.

SOLO SE DICE 2 VECES dentro de la misma situación. A la tercera se dice "HUCHA" (explicado a continuación)


② HUCHA

Si no hemos parado la discusión cuando nos han dicho el código y nos dicen "hucha", hay que meter (en una hucha cerrada, que no se pueda sacar el dinero) 5€, porque **así trabajamos a nivel inconsciente** para desprogramar este tipo de comportamientos, y lo que mejor entiende el cerebro es la pérdida de dinero.

- Recomendación - Comprar la hucha, y debajo poner un sobre con 50€ en billetes de 5€ para que se pueda introducir en el momento.

③ PAPELERA

Es normal que eso se quede ahí y es necesario sacarlo, para ello, vamos a escribirlo en un papel y echarlo a la papelera.

 **Importante** - No se cogen los papeles, ni miramos lo que pone el otro hasta que **NO TENGAMOS HERRAMIENTAS AVANZADAS DE COMUNICACIÓN PARA PASAR AL SIGUIENTE NIVEL**.

También se pueden echar papeles de cosas que tengáis pendientes o que os acordéis de cuando ha pasado xxx en el momento en el que os conocistéis por ejemplo.

IMPORTANTE Y RECOMENDABLE

Este plan de acción tiene que estar visible y accesible, en un grupo de WhatsApp o fondo de pantalla en el móvil o cartulina en el frigorífico.

SE UTILIZA EN EQUIPO: NO PARA LLEVAR LA RAZÓN NI PARA GANAR UNA DISCUSIÓN, SINO PARA HACER EQUIPO.

ENHORABUENA! HAS LOGRADO UN PASAZOOOO

Obvioooo esto no es suficiente para solucionar la comunicación en tu relación y para tener una relación avanzada. Y es que yo sé que **TÚ LO QUIERES TODO** y puedes lograrlo!!!

Pero este es el **primer paso e indispensable** para poder avanzar en ella, sin esto no puedes hacer nada.

El segundo paso es aprender a **realizar una escucha activa** (adquiere el recurso de bajo corte que te ofrecemos para poder implementar este segundo paso y esta herramienta tan poderosa)

Y el siguiente paso indispensable es **aprender a comunicarte con tu pareja con herramientas avanzadas**, pudiendo conseguir un acuerdo de cualquier conversación. Y tener herramientas de gestión emocional avanzada y estrategias para volver a conectar.

Si estás preparado/a para este paso, si de verdad lo estás, tu siguiente paso es el programa **SER FELIZ EN PAREJA ES POSIBLE EN SU VERSIÓN 2.0**

Tanto si eres hombre como mujer, si tienes pareja como si no, te ofrezco una nueva forma de entender las relaciones de pareja, pudiendo crear o reconstruir relaciones **AVANZADAS**. **Ser feliz en pareja es posible y yo voy a enseñarte cómo lograrlo.**

Programa Online **Ser Feliz en Pareja es Posible 2.0**

Método **PROPIO RELACIONES AVANZADAS**

Te enseñó el **paso a paso** para que transformes la manera en la que te relacionas en pareja, además de **herramientas eficaces** que te ayudarán a tener una relación de pareja **sana, plena y avanzada**, dejando así de sufrir por amor.

¡QUIERO RELACIONARME DE FORMA SANA Y AVANZADA EN PAREJA!



 **Patricia Sánchez**
@serfelizenpareja_patricia

