

avanzadas
as al siglo XX
BAJO, LAS RELACIONES
EMOCION

WORKBOOK

**Aprende a identificar
tus heridas de infancia
y detectar activadores
en tu día a día**

 **Patricia Sánchez**
@serfelizenpareja_patricia



Amoreee esto que te cuento aquí tiene un **valor incalculable!
GO GO GO GO**

APROVECHA LA OPORTUNIDAD

En muchos lugares, centros y escuelas te hablarán de las **heridas de infancia** incluso ahondarán en ellas y en el dolor que te ocasionan u ocasionaron.

Muchas veces esto es contraproducente porque se quedan tus heridas abiertas y todas esas situaciones enquistadas, incluso te puede repercutir con las personas que, de alguna manera, propiciaron esto.

En nuestra **METODOLOGÍA RELACIONES AVANZADAS**, las heridas se ven, se sienten y se ahonda en ellas pero no para odiar a nadie ni para sentirnos en la mierda sino para **aprender a detectar cuando se activan, y pasar a la acción de gestionar esas situaciones.**

Nuestras heridas no son malas y todos las tenemos

Tenerlas no es malo, **poco recomendable es no saber gestionarlas**, por eso nos ponemos manos a la obra pero YA.

No conocerlas, reconocerlas y saber gestionarlas es como ir ciegos/as por la vida reaccionando de manera impulsiva ante las cosas que nos pasan, generando más dolor y caos y no solo a nosotros si no a los de nuestro alrededor.

Saber gestionarlas nos hace poder crear nuestra mayor fortaleza de nuestra mayor vulnerabilidad y ese es el kit de la cuestión

Por eso este workbook es una oportunidad de oro que no puedes dejar pasar.

Vamos a ponernos **manos a la obraaaa yaaaa**

Daleeeee amore, esto será un antes y un despues en tu vida



4 **Determina cuales son tus heridas predominantes: o bien por el numero de situaciones asociadas o bien por la intensidad o dolor.**

Te recomendamos que sean **entre 2 y 4 para que sean manejables**. Si durante los próximos días te vienen más situaciones no te preocupes, sigue añadiendo y clasificando.

Y ahora nos vamos con el siguiente punto y uno de los más importantes.

5 **Vamos con tu diario de activadores: has de estar 3 semanas completas apuntando toda situación -por pequeña o insignificante que pueda ser- que asocies a una herida o que te haga sentir como alguna de tus heridas predominantes.**

Hazlo formato diario: apuntando **fecha, situación, herida y reacción**.

Fecha ____ / ____ / ____

Situación: _____

| Herida | |
|--------|---------------|
| 01 | Abandono |
| 02 | Rechazo |
| 03 | Humillación |
| 04 | Desaprobación |
| 05 | Injusticia |
| 06 | Traición |

Reacción: _____

Al finalizar esas 3 semanas saca conclusiones sobre tus activadores predominantes.

Enhorabuenaaaaa! no sabes lo importante que es esto que has logrado. Este ejercicio es super difícil: cada vez que lol trabajo en mentorías o en formaciones me emociono siempre que alguien lo lograaa.

Y el siguiente paso indispensable es ir más profundo, a la raíz, detectando patrones, creencias, heridas... que te están impidiendo crear la relación sana, segura, expansiva, que venga a sumarte y multiplicarte, que te haga crecer y que vivas de manera intensa y conectada.

Es ser tu mismo/a, es conectar con tu poder personal, es poner límites, es liderar tu vida, tus necesidades y crear la vida que te mereces estando en pareja, priorizándote y priorizando la relación sin que una cosa reste a la otra. Es ser feliz contigo para ser feliz en pareja.

Para desde ahí, empezar a trabajar con tu pareja en liderar las áreas más importantes de la relación: La comunicación, la conexión e intimidad, el tiempo de calidad, espacios y tiempos, los límites, el proyecto, la afinidad, la gestión emocional...

Si estás preparado/a para este paso, si de verdad lo estáis, 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

El lugar donde te enseño 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

