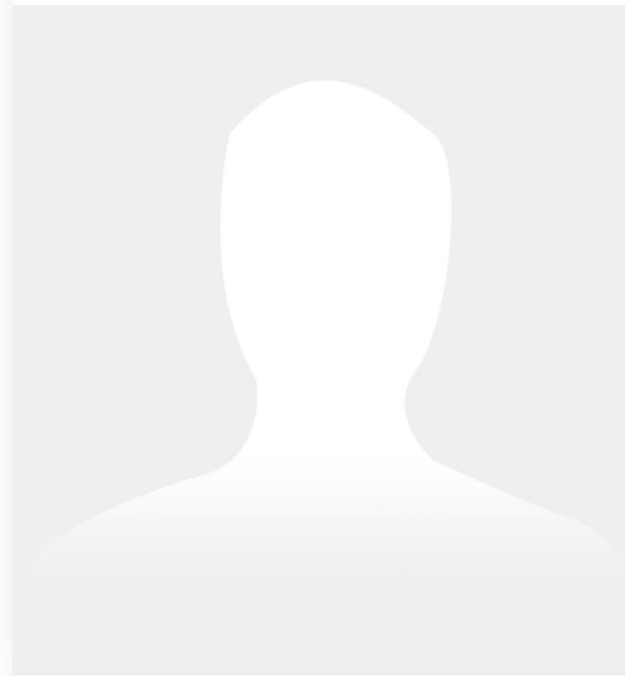


5 Claves para tener éxito en las relaciones de Pareja

3. Proyecto en común

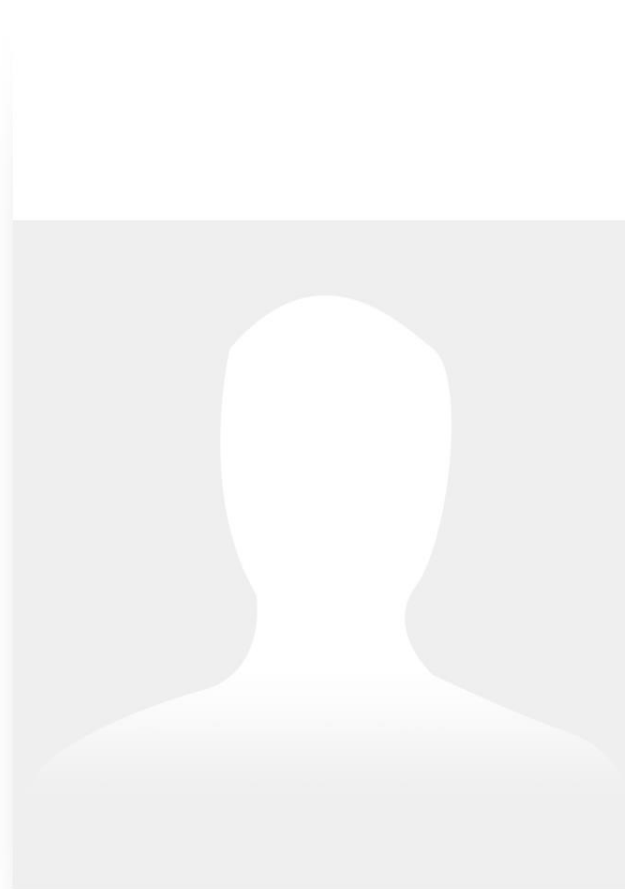


Monica Ivaldi
monicaivaldi.com



Para qué una relación...

- ✓ Para no estar sol@
- ✓ Para que te cuiden
- ✓ Para pasarlo bien un rato...?
- ✓ ¿Hay un objetivo claro y que tenga razones de perdurar en el tiempo?



Corrige los errores

- ✓ La pareja es como una empresa
- ✓ Hay que trabajar para un Proyecto común
- ✓ Para tener beneficios
- ✓ Frente las adversidades se buscan soluciones



Valores de la pareja



Monica Ivaldi
monicaivaldi.com

Retos en la Comunicación

- ✓ Aprender a escuchar con atención
- ✓ Hacer sentir presencia plena
- ✓ Opinar si te lo piden
- ✓ Hablar con el corazón
- ✓ No te tomes nada personal

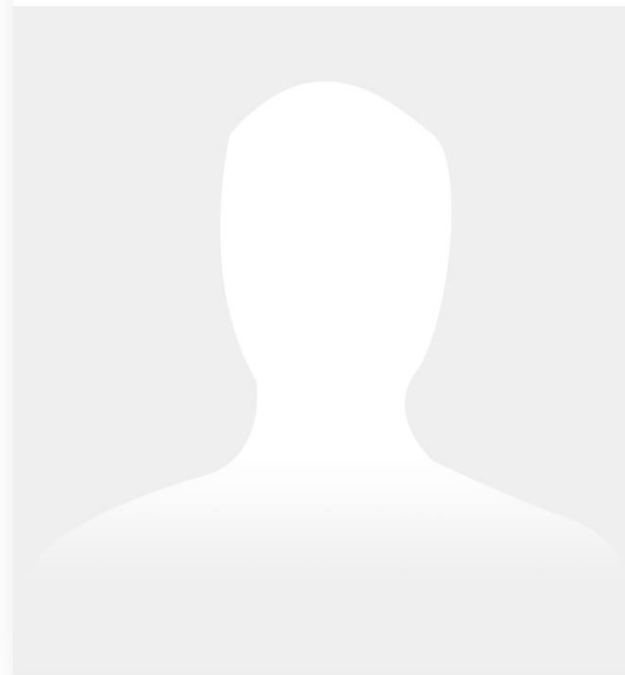


Retos en la Comunicación

- ✓ En lugar de decir “Es que tú eres...”
- ✓ Decir “Cuando haces esto yo me siento...”
- ✓ No es una acusación y se abre el dialogo
- ✓ Por encima de todo recuerda lo importante que es el proyecto en común



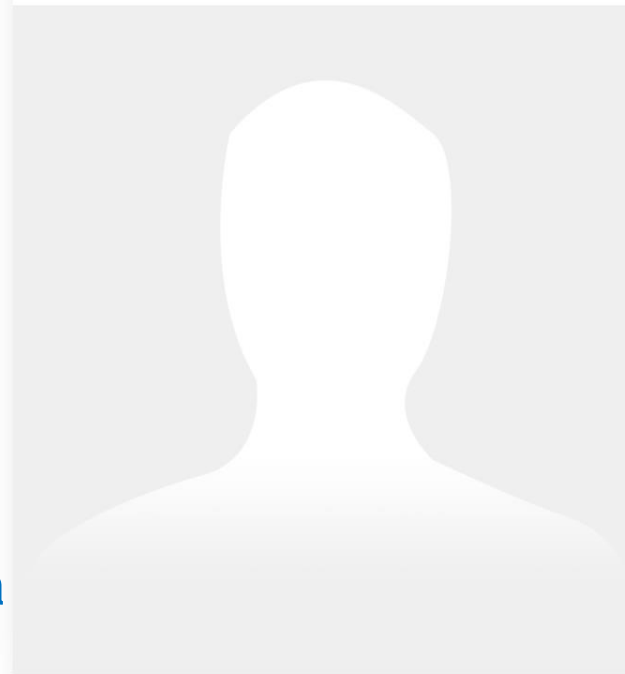
Comunicación



Monica Ivaldi
monicaivaldi.com

Comunicación

- ✓ Comunicación no verbal
- ✓ Demuéstrale al otro que es importante
- ✓ Habla como si quisieras demostrarle que le quieres**
- ✓ Evita discutir en caliente, respira y escucha



Haz todo lo que esté en tus manos

- ✓ Siempre recordando lo importante
- ✓ Es el **para qué...**
- ✓ Y si no se consigue caminar juntos....
- ✓ Aprende a decir adiós con amor.



Amor es Libertad



Monica Ivaldi
monicaivaldi.com

Amor es Honestidad

- ✓ Si te aferras a una relación por miedo, por interés que no sea el amor
- ✓ No podrá perdurar
- ✓ Si no es para ti hay que soltar, para que ambos tengáis otras oportunidades



En Resumen

- ✓ Tener un **para qué**
- ✓ Establecer y respetar los valores individuales y los valores de la pareja
- ✓ Comunicarse con el corazón
- ✓ Aprender a soltar si ya no tiene sentido



Escribe en 1 minuto...

- ✓ ¿Qué has descubierto con este vídeo?
- ✓ ¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes se pierden si no se fijan





Monica Ivaldi
monicaivaldi.com

