

CLAVES PARA UN
amor sano
EN PAREJA



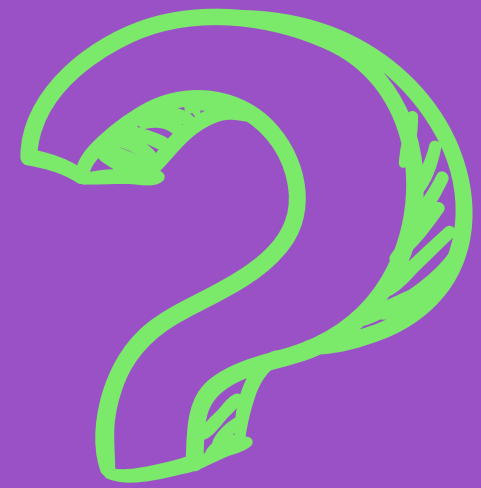
Hacia el amor sano

**Bienvenid@ a esta guía práctica.
Mi nombre es Marta Perdices, soy
psicóloga, risoterapeuta, creadora del
Método Mindfunny[®] y fundadora de
ponrisa.**

**El amor de pareja puede ser una
fuente de crecimiento o una cadena
invisible que nos ata a patrones
dañinos.**

**En esta guía descubrirás cómo
reconocer en qué tipo de relación te
encuentras y, lo más importante, qué
pasos puedes seguir para construir
una conexión más sana, equilibrada y
plena.**





PREGUNTAS DE INDAGACIÓN

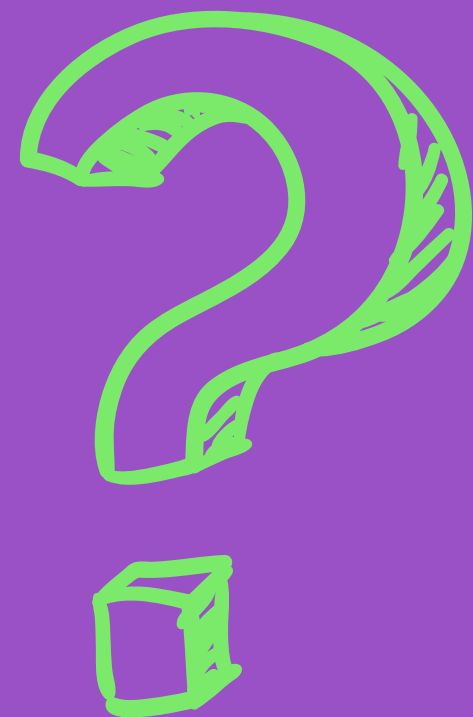
Con total honestidad...
(las respuestas son
para ti mism@)



Antes de iniciar
pregúntate...

(Independientemente de tu
resultado en el Test)





¿Alguno de los dos
hace el rol de papá o
mamá, en lugar de
iguales?





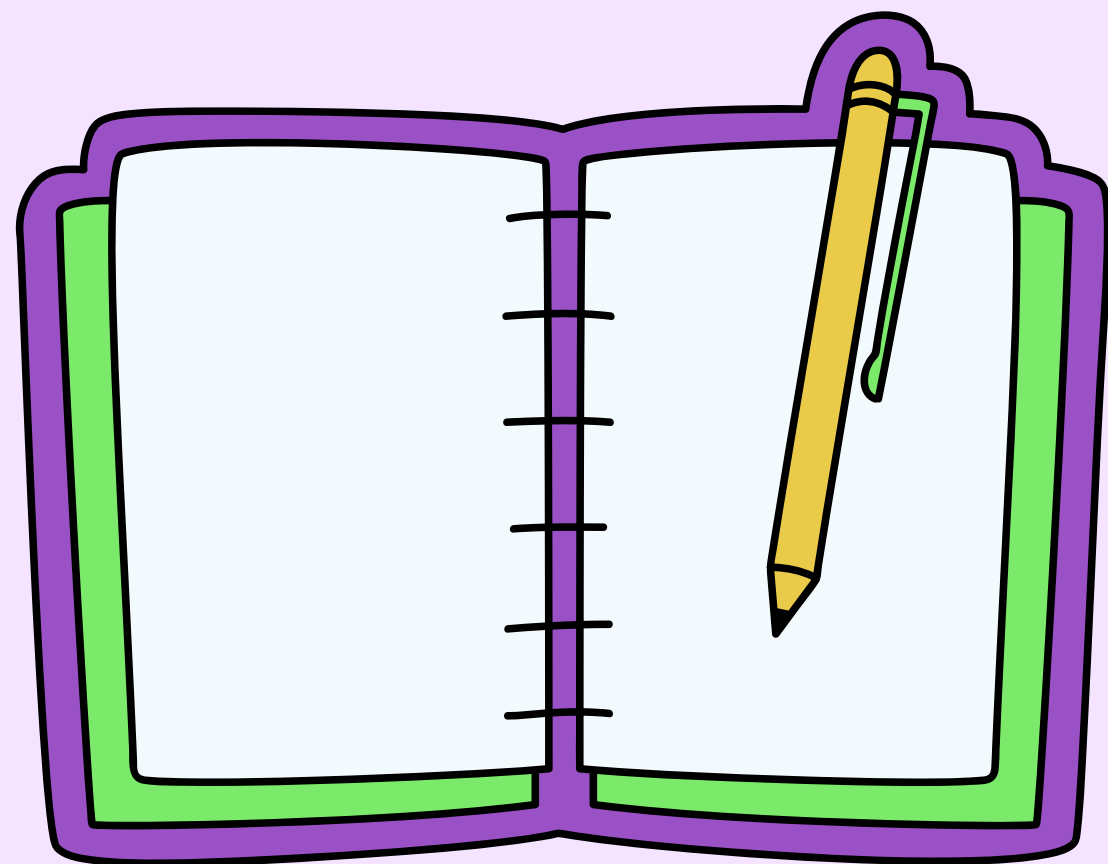
¿Conozco mis
necesidades
emocionales
y sé cubrirlas bien?





¿Conozco y he
reparado las heridas
emocionales de mi
niñ@ interior?





**Anota todas tus
respuestas en un
cuaderno**

**(De las preguntas de
indagación iniciales y de
las propuestas de cada
resultado)**



RESULTADOS DEL TEST





Amor enclaustrado

LA TRAMPA
DE LA
DEPENDENCIA

Este tipo de amor se basa en la necesidad de la pareja para sentir seguridad, identidad y valor personal. Puede manifestarse con miedo al abandono, celos excesivos y pérdida de la autonomía personal.



Claves para pasar
de un amor
enclaustrado a un
amor sano





1. Reconocer la dependencia:
Reflexiona sobre cuánto influyen
las emociones de tu pareja en tu
bienestar (anótalo en tu
cuaderno).





**2. Fortalecer tu autoestima:
Haz una lista de tus fortalezas y
trabaja en tu amor propio,
poniéndolas en movimiento cada
día en pequeñas acciones.**





3. Recuperar tu individualidad:
Dedica tiempo a tus hobbies y amigos (Planifica de 3 a 5 actividades para el próximo mes y anótalas en tu cuaderno).





**4. Desarrollar seguridad en la soledad:
Aprende a disfrutar de momentos a
solas (Haz una lista de 5 cosas que te
gustaría hacer a solas y agendalas).**

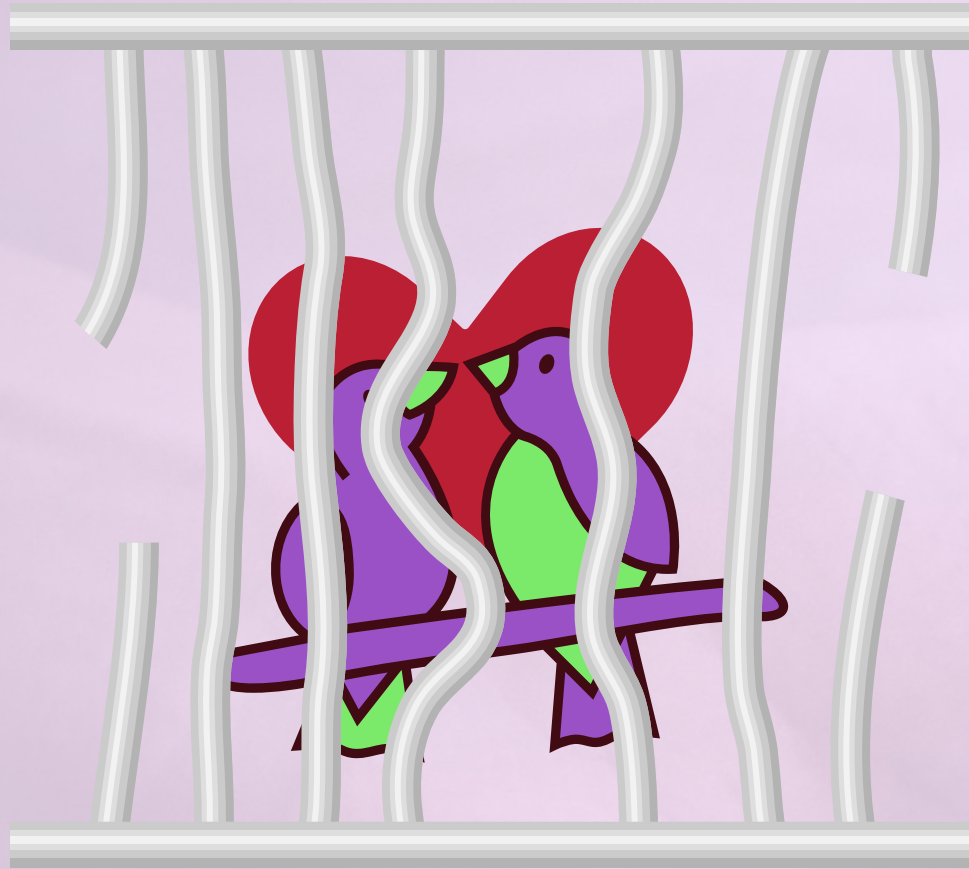




5. Fomentar un amor
basado en la elección, no
en la necesidad:

Escribe 3 motivos (al
menos), por los que eliges
a tu pareja.





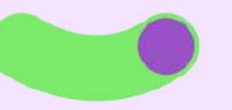
Amor fragmentado



Este tipo de relación se caracteriza por malentendidos, discusiones constantes o falta de expresión emocional.



Claves para pasar
de un amor
fragmentado a un
amor sano





1. Identificar patrones tóxicos:
Observa si hay críticas, sarcasmo o
indiferencia. Anota en caso
afirmativo, todas las situaciones en
que se dieron.





2. Practicar la escucha activa:

No interrumpas y valida las emociones de tu pareja. Proponte ponerlo en practica al menos 1 vez al día durante 1 semana para iniciar, y anota cómo te has sentido y qué cambios has observado.





3. Expresa tus emociones de forma asertiva, sin atacar:

Habla desde tu punto de vista, desde cómo te sientes tú. Usa frases como *"Me siento así cuando..."*





4. Haz equipo con tu pareja:

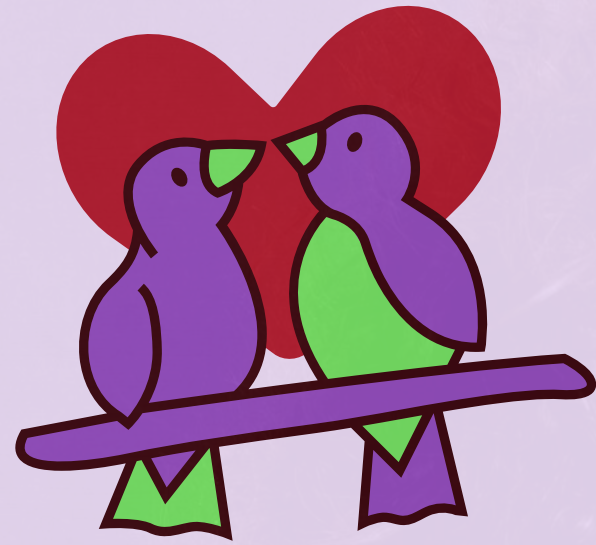
Tratad de resolver conflictos de forma conjunta, colocando la situación problemática como algo externo, no como una lucha entre vosotros. Haz una lista ingeniosa de maneras de llamar a los problemas, como un código entre vosotros divertido (niveles, nombres graciosos), de modo que las conversaciones inicien desde otro lugar más amigable ayudando a externalizar el problema para manejarlo mejor como equipo. Ej: *"Cariño se ha activado un problema de nivel 1"*.



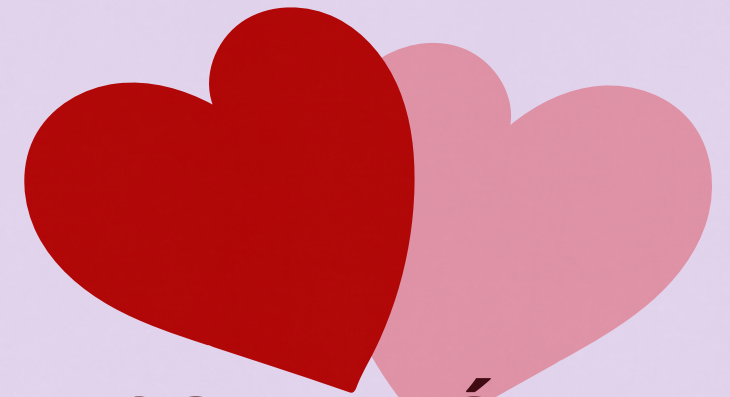


5. "Sanar" heridas pasadas:
Identifica patrones heredados de relaciones anteriores, plasmado en tu cuaderno los puntos comunes. Reflexiona si sigues repitiéndolos y cómo influyen en vuestra relación. Busca ayuda si la necesitas.





Amor esencial



CONEXIÓN Y
EQUILIBRIO

El amor sano fomenta el crecimiento personal y la conexión mutua, sin dependencia ni sufrimiento innecesario.



Claves para
potenciar el amor
sano y llevar tu
relación a otro nivel





1. Cultivar el respeto y la admiración:
Expresa aprecio y apoyo a tu pareja.
Escribe en tu cuaderno una lluvia de
ideas de hacerlo. Sé original. ¡Diviértete!





2. Mantened la autonomía:
Disfrutad de momentos juntos, y también separados, nutriendo todas las áreas importantes para ambos (amistad, familia, crecimiento personal o profesional...). Planificad juntos una actividad al menos a la semana para ambos, y otra para cada uno.





3. "Corazón al desnudo":

Cread espacios de conexión donde podáis hablar sobre vuestros sueños, miedos y aprendizajes. Juega a inventar un nombre junto a tu pareja para que tengáis un modo de solicitar ese momento.
Ej: *"Cariño necesito un break, ¿puedes ahora?"*





**4. Fomentad la confianza y transparencia:
No ocultéis cosas importantes. Haz una lista de
palabras o frases que te sirvan para comunicar
con mayor delicadeza, ante situaciones
complicadas o sentimientos encontrados, de modo
que cuando lleguen puedas expresarlos.**





5. **Construid un futuro juntos con propósito:**
Definid sueños y proyectos comunes,
haciendo juntos un plan de acción con los
primeros pasos hacia ellos.
¡Qué no se quede en palabras!



**El amor sano se construye desde
la autenticidad, el respeto y la
libertad.**

**Reflexiona sobre estas claves y
comienza a aplicar cambios en tu
relación.**

**Si necesitas profundizar te
muestro varias opciones que
encuentras en ponrisa para tu
evolución.**

Y no te olvides que...

¡El amor sano comienza dentro de ti



Curso online (grabación talleres)



~~27€~~
22€

En el Club premium de ponrisa, el Club ruisseñores Vuela, vivimos cada mes una aventura de crecimiento personal, profundizando en una materia a través de 4 encuentros online, y una comunidad con Misiones y premios. Este curso corresponde al mes de amor sano. Tendrás acceso a las grabaciones y material extra, para hacerlo a tu ritmo.

Información del curso	Reseñas	P y R	Anuncios
contenido del curso			
taller especial del mes: jugando con el amor ⓘ			
▶ «jugando con el amor»	00:00	🔒	
taller con expertos ⓘ			
▶ «¿dónde están las monedas? sanar relaciones» con carmen saravia	02:26:06	🔒	
prácticas mindfunny ⓘ			
▶ «los pilares del amor extraordinario»	01:28:33	🔒	
círculo de vuelo ⓘ			
▶ encuentro del mes	51:15	🔒	
juego ⓘ			
📄 el juego del amor extraordinario		🔒	

CURSO AMOR SANO

Espacio individual

Si quieres profundizar aún más en tu relación de pareja, y necesitas una sesión individual puedes cogerla aquí. Tras esa sesión, si necesitas un Pack tendrás un descuento especial.

SESIÓN ONLINE
INDIVIDUAL 1H

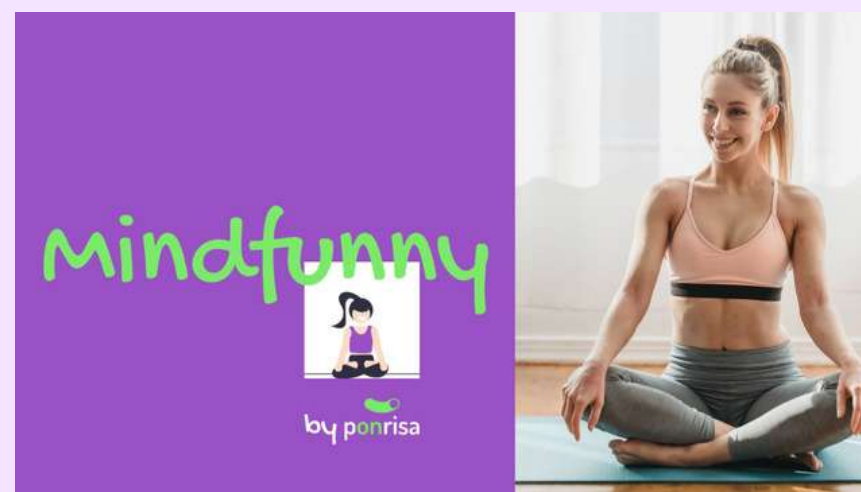


Aventuras grupales

También tienes los espacios grupales para vivir aventuras de crecimiento personal cada mes en el Club, o reserva sin compromiso tu plaza para la próxima edición de Mindfunny, una experiencia intensiva para tu autoestima (Programa de 8 semanas).



+INFO



+INFO



