

CONSTRUYE RELACIONES SANAS

LOS 20 MEJORES TIPS DEL 2020

1. No busques solucionar sino **escuchar** primero
2. **Baja tu defensividad**, no se trata de ganar un argumento
3. Explora y entiende tus **necesidades** y las de tu pareja
4. **Sé vulnerable**
5. **No puedes eliminar para siempre los conflictos, pero sí aprender a repararlos**
6. Expresa "el tronco" (**la esencia**) sin perderte en "las ramas" (**el contenido**)
7. Comparte **las tareas de la casa**, pueden ser un poderoso afrodisiaco
8. La **intensidad de tu ira** no es licencia para decir o hacer cualquier cosa
9. Exprésale a tu pareja cuánto le **admiras**
10. Dedicar **tiempo de calidad** y escucha **empática**
11. Evita los **"4 jinetes del apocalipsis"**: crítica, defensividad, desprecio y evasión (De Gottman)
12. **Sé flexible**. No siempre puedes dar tu 50%, a veces tendrás que dar 80% o a veces sólo podrás 20%, las parejas se turnan y está bien (De Brené Brown)
13. Nunca **dejes de preguntar** y de ser **curioso**
14. Si tu pareja quiere alejarse durante una discusión **deja que se vaya**, una vez calmados, regresen a hablar
15. Evita **"leer la mente"** de los demás y **asumir**. Pregúntate ¿cuál podría ser la **intención positiva** debajo de su comportamiento?
16. Después de una **herida profunda**, luchen juntos para sanar. El perdón se gana con honestidad, arrepentimiento, conversaciones vulnerables, empatía, cambios y paciencia
17. Sigue creando **experiencias nuevas** y aprendizajes: baile, cocina, deporte
18. Desarrolla un **ritual de conexión**: caminata, té por la tarde, besos largos
19. **Deja del lado el celular** que compite por la atención
20. Conoce tu **estilo de apego** y el de tu pareja

Con Cariño,
Natalia Gurdián



@natalia_gurdian

SÉ TU MEJOR ALIADO

LOS 20 MEJORES TIPS DEL 2020

1. Abraza a tu **niño interno**
2. Tú puedes ser esa **madre amorosa** que necesitabas
3. Recuerda que **no estas sólo**, todo lo que piensas/sientes es humano
4. **Date tiempo** a ti mismo
5. Acepta tu cuerpo y personalidad, **sin aceptación no hay cambio profundo**
6. **No guardes tu llanto**, exprésalo, es sanador
7. Hazte amigo de tu **crítico interno**, que te quiere proteger del dolor pero de forma inmadura, cámbiale el rol
8. No olvides que tienes más **recursos** y **valentía** de lo que piensas
9. Dibuja una "**línea de vida cronológica**" con los puntos mas importantes que has vivido, reflexiona sobre el pasado para hacer sentido del presente
10. Usa la **compasión** como antídoto de la vergüenza y la culpa
11. Tienes todo el derecho de **poner límites**, decir "no" y ser **asertivo**
12. Recuerda que las redes sociales están llenas de ilusión, **céntrate en ti**
13. **No niegues tus emociones**, no pospongas el duelo
14. Recuerda que la **respiración** es la puerta de entrada a la calma
15. **No te presiones** para ser siempre productivo`
16. Usa el **mindfulness** para ser consciente de lo que te sucede internamente
17. Has hecho lo mejor que has podido con tus recursos, toma **responsabilidad** y también **perdónate** para seguir adelante
18. Escucha tus **necesidades** debajo de tus emociones
19. Recuerda, los rechazos, abandonos o indiferencia de los demás **no te definen**
20. Tu **estilo de apego** evasivo, ansioso o desorganizado ha sido una estrategia de sobrevivencia, no un defecto y sí se puede cambiar

Con Cariño,
Natalia Gurdián



@natalia_gurdian