

GUÍA PARA PAREJAS CONSCIENTES

**21 ejercicios para ser feliz por ti mismo
y amar de forma consciente a
tu compañero de viaje.**



BORJA VILASECA



En este documento encontrarás todos los ejercicios que acompañan este curso online. Te recomiendo que lo imprimas y que lo trabajes en profundidad en la medida que vayas avanzando. Lo más importante es que seas totalmente honesto y sincero contigo mismo. No pongas lo que se supone que has de poner, sino que escribe lo que te surja desde las entrañas.

Si estás compartiendo este curso online con tu pareja, mi recomendación es que cada uno imprima su propia copia. Y al compartir entre vosotros, hacerlo de forma empática y respetuosa, creando un espacio donde podáis mostraros verdaderamente auténticos y vulnerables.

¡Te deseo de corazón que tengas un buen viaje!

ÍNDICE DE EJERCICIOS

• Presta atención a tu infancia.....	5
• Lo peor y lo mejor de ti	6
• Tu lado oscuro familiar	8
• Date cuenta de tus expectativas	11
• Haz un retiro de silencio y soledad	12
• Afronta tus miedos.....	13
• Fantasía sexual.....	15
• Tu placer es tuyo.....	16
• Separación temporal.....	18
• Aprende de tus exparejas	19
• Da gracias a tus padres.....	21
• Conviértete en tu mejor amigo.....	22
• Elige sabiamente a tu compañero de viaje.....	23
• Ten "la conversación" con tu pareja.....	24
• Lavandería emocional	30
• Matrimonio a tiempo parcial.....	32
• Quedar para hacer el amor.....	34
• Cómo gestionar los celos	35
• Escríbele a tus futuros hijos	37
• Acuerdo de separación consciente.....	38
• Álbum de fotos	39

NOMBRE DEL MOTIVAD@:

PRESTA ATENCIÓN A TU INFANCIA

1. Te invito a recopilar al menos 10 fotografías de tu infancia, de cuando tenías entre 6 y 10 años de edad.
2. Ponte música de ambiente, la que más te guste.
3. A continuación, trata de rememorar lo que sentías cuando eras pequeño en cada una de las fotografías.
3. Con la mano no dominante (izquierda si eres diestro o a la inversa), escribe qué emociones y sentimientos tenías en el momento de cada fotografía. Déjate sentir ese instante de tu infancia, dando voz al niño o la niña que fuiste. Y sea lo que sea que escribas, acógelo con respeto, amor y cariño, pero sin juicio.
4. Una vez hayas terminado, con la mano dominante (recuerda, derecha si eres diestro o a la inversa) escribe como adulto cuál va a ser tu compromiso a partir de hoy para que tu niño interior se sienta escuchado y atendido por ti siempre que lo necesite.
5. Y luego honra tu compromiso.

LO PEOR Y LO MEJOR DE TI

1. ¿Cuáles son tus peores defectos cuando estás en pareja?

- 1)
- 2)
- 3)

2. ¿Cuáles son los principales conflictos que sueles tener en pareja?

- 1)
- 2)
- 3)

3. ¿Qué es lo que más te desagrada de estar en pareja?

- 1)
- 2)
- 3)

4. ¿Qué es lo que más te hace sufrir cuando te relacionas íntimamente?

- 1)
- 2)
- 3)

5. ¿Cuáles son tus mejores cualidades cuando estás en pareja?

1)

2)

3)

6. ¿Cuál es tu mayor aportación y contribución a tus parejas?

1)

2)

3)

7. ¿Qué es lo que más te gusta de estar en pareja?

1)

2)

3)

8. ¿Qué es lo que más feliz te hace de relacionarte íntimamente?

1)

2)

3)

TU LADO OSCURO FAMILIAR

1. ¿Qué recuerdos tienes de tu infancia? ¿Qué ambiente se respiraba en tu casa?

1)

2)

3)

2. ¿Cómo se trataban tus padres entre ellos? ¿Eran felices? ¿Se amaron?

1)

2)

3)

3. ¿Cómo te trataron tus padres a ti? ¿Te sentías feliz con ellos? ¿Te amaron?

1)

2)

3)

4. ¿En qué te pareces a tus padres? ¿Y en qué eres totalmente opuesto?

1)

2)

3)

5. ¿Qué tres hechos o acontecimientos de tu infancia y adolescencia crees que más te han marcado y moldeado? ¿Por qué?

1)

2)

3)

6. ¿Cuáles son los tres rasgos más oscuros de la personalidad de tu padre?

1)

2)

3)

7. ¿Cuáles son los tres rasgos más oscuros de la personalidad de tu madre?

1)

2)

3)

8. ¿Cuáles son las tres frases repetitivas e hirientes pronunciadas por tus padres que más te han condicionado?

1)

2)

3)

- 9.** Dibuja un retrato de tu madre y otro de tu padre en el que reflejes sus sombras.

- 10.** Dibuja tu propio autorretrato, en el que aparezca también tu lado oscuro, cogiendo aquellas palabras que has integrado de la sombra de tus padres y que te descubres verbalizando en momentos de oscuridad.

- 11.** Una vez hayas terminado, cuestiona los patrones, creencias y conductas que has tomado inconscientemente de tus padres, reflexionando acerca de si te representan o aportan algún valor a tu vida.

- 12.** Finalmente, y de forma simbólica, tira estos tres dibujos a un contenedor de reciclaje, en un acto psicomágico de limpieza, purificación y transformación.

DATE CUENTA DE TUS EXPECTATIVAS

1. Reflexiona sobre todo aquello que esperas de tu pareja. Piensa en todo lo que consideras que debe aportarte tu compañero sentimental. Absolutamente todo. Tanto a nivel emocional, sexual, espiritual, logístico como económico. A continuación anota las 10 expectativas principales que proyectas en tu pareja.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

2. Una vez la tengas, vuelve a leerlas punto por punto. Cuestionate si eso que le estás pidiendo a tu pareja es algo que puedes darte a ti mismo.

3. Y también reflexiona sobre cómo cambiaría tu relación si, en vez de “esperar”, te atrevieses a “pedir” lo que necesitas de forma armoniosa y asertiva.

HAZ UN RETIRO DE SILENCIO Y SOLEDAD

1. Planifica una escapada para irte solo, contigo mismo, entre tres y siete días. Sería ideal si pudieras ir a un centro de retiro donde poder cultivar el silencio y la soledad rodeado de naturaleza. Vayas donde vayas, es fundamental que te comprometas a apagar el móvil durante todo tu retiro. Y, a poder ser, que no haya televisión ni tengas posibilidad de interactuar con otras personas. Que no puedas distraerte o escapar de ningún modo ni forma. Como mucho, que tu única posible distracción sea la lectura de alguno de los libros que te recomiendo en este curso. Y también la escritura de un diario en el que puedas poner por escrito tu experiencia personal. Nada más. A ver si eres capaz. De lo que se trata es de que te escuches a ti mismo y que te sepas hacer verdadera compañía.

2. En caso de que realmente no puedas hacer dicho retiro, ve a un parque (o a un lugar de naturaleza) y siéntate en un banco durante 3 horas para practicar el arte de ser y estar contigo mismo. Simplemente respira profundamente, no te identifiques con tus pensamientos y siente todo lo que vaya aconteciendo en tu interior, sin distraerte con el móvil. Y verifica que pasa cuando estas a solas, en silencio y haciendo nada.

3. Medita 10 minutos cada mañana. Siéntate cómodamente en una silla, cierra los ojos, respira profundamente y observa tu mente sin identificarte ni creerte ningún pensamiento. Hazlo cada día durante tres meses. Conviértelo en un hábito. Y si te motivas, también medita 10 minutos cada noche, justo antes de ir a dormir.

AFRONTA TUS MIEDOS

1. ¿Cuáles son tus tres principales miedos en relación con tu pareja?

- 1)
- 2)
- 3)

2. ¿Cuáles crees que son las causas que hay detrás de estos miedos?

- 1)
- 2)
- 3)

3. ¿Qué cosas has hecho (o estás haciendo) por tu pareja debido al apego y la dependencia emocional?

- 1)
- 2)
- 3)

4. ¿De qué manera intentas controlar a tu pareja por miedo a perderla?

- 1)
- 2)
- 3)

5. ¿Qué decisiones, actitudes o comportamientos te avergüenzas de haber realizado como consecuencia de los celos?

1)

2)

3)

6. ¿Cómo has tendido a vivir emocionalmente las rupturas de pareja?

1)

2)

3)

7. ¿Qué pasaría si mañana te dejara tu pareja?

1)

2)

3)

FANTASÍA SEXUAL

1. Reflexiona sinceramente acerca de cuál es en estos momentos la fantasía sexual que más te excita.
2. Escribe un relato erótico de mínimo un folio de word explicando con todo detalle en qué consiste exactamente. Deja rienda suelta a tu imaginación. Y no te censes.
3. Luego busca un momento oportuno para léersela a tu pareja. Y a ver qué pasa.

TU PLACER ES TUYO

1. ¿Cómo te gusta que te seduzcan?

1)

2)

3)

2. ¿Cómo te gusta que te eroticen?

1)

2)

3)

3. ¿Cómo te gusta que te toquen los genitales?

1)

2)

3)

4. Prepara la habitación para mantener un encuentro íntimo con tu compañero sexual.

5. Pídele a tu amante que te ponga una venda en los ojos y que se quede junto a ti para ver el espectáculo que le has preparado.

6. Seguidamente, sedúcete, erotízate y tócate a ti mismo, enseñándole lo que te gusta y cómo te gustaría que te lo hiciera. Vete desnudando poco a poco, haciéndole un tutorial personalizado para saber exactamente cómo potenciar tu deseo y tu placer sexual.

7. Finalmente, mastúrbate delante suyo hasta que tengas un orgasmo.

SEPARACIÓN TEMPORAL

- 1.** En el caso de que tengas pareja, estés en plena crisis y te estés planteando dejarla, proponle separaros amistosa y temporalmente durante 3 meses.
- 2.** Durante este tiempo vivid en casas distintas y no mantengáis relaciones sexuales entre vosotros ni con otras personas.
- 3.** Mientras cada uno sigue con su vida, haced vuestro trabajo interior de sanación, tratando de ver la relación con distancia y objetividad. Es fundamental que cada uno se haga responsable de los errores cometidos y verifique si vale la pena aprovechar esta crisis para crecer, evolucionar y reinventar el vínculo.
- 4.** Una vez haya pasado el primer mes y medio, podéis quedar como novios, teniendo citas sin sexo, para ir poco a poco viendo qué pasa entre vosotros.
- 5.** Transcurridos los 3 meses, quedad para compartir vuestras respectivas conclusiones, haced balance y decidid cuál es el siguiente paso: intentarlo nuevamente o dejarlo definitivamente.

APRENDE DE TUS EXPAREJAS

1. ¿Qué es lo que más te atrajo de tu expareja?

1)

2)

3)

2. ¿Cuáles fueron los principales conflictos que mantuviste con tu expareja?

1)

2)

3)

3. ¿Qué dicen de ti (de tu lado oscuro) estos conflictos?

1)

2)

3)

4. ¿Qué puedes aprender de tu expareja para crecer y evolucionar?

1)

2)

3)

5. Haz un Excel con tu ex's, en el que puedas analizar y comparar los resultados obtenidos con cada uno de ellos (o ellas).

6. ¿Cuál es la piedra con la que has venido tropezando una y otra vez con todos ellos?

1)

2)

3)

DA GRACIAS A TUS PADRES

1. Coge 10 fotografías en las que aparezcas con tus padres en diferentes momentos y etapas de tu vida.
2. Mientras las vas mirando, haz un listado de al menos 100 cosas que valoras y agradeces a tus padres, incluyendo todos los aprendizajes que has podido hacer a través suyo.
3. En caso de que sigan con vida, invítalos a comer de forma individual para expresarles tu amor, tu cariño y tu agradecimiento sin esperar nada de ellos.

CONVIÉRTETE EN TU MEJOR AMIGO

1. ¿Cuáles son tus principales intereses, aficiones o hobbies?

1)

2)

3)

2. ¿Cuáles son tus tres restaurantes favoritos?

1)

2)

3)

3. ¿Qué tres películas que den en el cine te gustaría ir a ver?

1)

2)

3)

4. Ve un día a cenar y al cine solo.

5. Otro día ves a hacer una excursión por la naturaleza solo.

6. Comprométete con encontrar y cultivar un hobby creativo que solamente dependa de ti.

ELIGE SABIAMENTE A TU COMPAÑERO DE VIAJE

1. Del 0 al 10, indica cuál es tu nivel de compatibilidad y satisfacción física y sexual. Especifica qué falta o que sobra para que dicha puntuación sea más alta.

.....

.....

.....

2. Del 0 al 10, indica cuál es tu nivel de compatibilidad y satisfacción emocional y afectiva. Especifica qué falta o que sobra para que dicha puntuación sea más alta.

.....

.....

.....

3. Del 0 al 10, indica cuál es tu nivel de compatibilidad y satisfacción mental e intelectual. Especifica qué falta o que sobra para que dicha puntuación sea más alta.

.....

.....

.....

4. Del 0 al 10, indica cuál es tu nivel de compatibilidad y satisfacción espiritual. Especifica qué falta o que sobra para que dicha puntuación sea más alta.

.....

.....

.....

TEN 'LA CONVERSACIÓN' CON TU PAREJA

1. Convoca a tu pareja en un momento adecuado para hablar tranquilamente sobre el estado de vuestra relación.

2. Seguid este guión. Primero contesta uno y luego el otro. Y al acabar cada bloque comentad lo que consideréis oportuno.

3. Motivaciones, necesidades y expectativas:

¿Qué es lo que verdaderamente esperas a la hora de estar en pareja?

.....

.....

.....

¿Qué es lo que te motiva (o motivó) a abandonar la soltería?

.....

.....

.....

¿Qué es lo que necesitas para que este vínculo íntimo tenga sentido?

.....

.....

.....

¿Para qué quieres compartir tu vida con otra persona?

.....
.....
.....

4. Nivel de compromiso:

¿Cuál es el proyecto vital que deseas compartir? ¿Quieres una relación seria y duradera? ¿O por el contrario algo más casual e informal?

.....
.....
.....

¿Quieres formar una familia y tener hijos?

.....
.....
.....

¿O qué otro tipo de compromiso te gustaría tener?

.....
.....
.....

¿Qué recorrido le ves a la relación?

.....
.....
.....

5. Tipo de convivencia:

¿Quieres compartir piso y vivir juntos bajo el mismo techo? ¿O por el contrario prefieres que cada uno viva en su casa?

.....
.....
.....

¿Quieres dormir siempre en la misma cama y en la misma habitación? ¿O tal vez preferimos tener cada uno su cama e incluso su propio cuarto?

.....
.....
.....

6. Orientación y acuerdo sexual:

¿Cuál es tu orientación sexual?

.....
.....
.....

¿Quieres un acuerdo basado en la monogamia?

.....
.....
.....

¿O tal vez puedes contemplar una relación abierta?

.....
.....
.....

¿Qué te parece el poliamor?

.....
.....
.....

7. Familia y amistades:

¿Qué relación quieres tener con la familia política?

.....
.....
.....

¿Qué relación quieres tener con las amistades de tu pareja?

.....
.....
.....

¿Cuántas veces por semana, al mes o al año quieres quedar con ellos?

.....
.....
.....

8. Ocio y vacaciones:

¿Qué tipo de ocio practicas?

.....

.....

.....

¿Compartes alguna afición con tu pareja?

.....

.....

.....

¿Cómo te gusta pasar las vacaciones?

.....

.....

.....

¿Quieres viajar siempre juntos en familia con los niños (en caso de tenerlos)? ¿Hay lugar para las “escapadas románticas” los dos solos?

.....

.....

.....

¿Quieres disfrutar de las vacaciones por tu cuenta o con tus amigos?

.....

.....

.....

9. Acuerdo económico:

¿Cómo gestionamos los ingresos y los gastos? ¿Pagamos exactamente la mitad cada uno?
¿Creamos una cuenta en común? ¿Nos consideramos como un todo?

.....

.....

.....

LAVANDERÍA EMOCIONAL

1. Fija un día, una hora y un lugar donde al menos cada dos semanas puedas estar a solas con tu pareja, tranquilos y relajados, para hablar del estado de vuestra relación.
2. Que cada uno lleve en un papel apuntado los asuntos de los que queréis hablar.
3. Durante este encuentro, es importante trabajar la escucha activa, la empatía, la asertividad y la complicidad.
4. Podéis seguir este guión, compuesto por tres grandes bloques.

Valoración y agradecimiento:

¿Qué gestos, actitudes, conductas, decisiones, etc. valoro y agradezco de mi pareja últimamente?

- 1)
- 2)
- 3)

Áreas de mejora:

¿Qué aspectos de mi pareja me gustaría que se cuestionara, se trabajara y pudiera modificar?

- 1)
- 2)
- 3)

Compromisos:

¿A qué me comprometo para crecer y evolucionar, pudiendo ofrecer a mi pareja la mejor versión de mí mismo?

.....

.....

.....

MATRIMONIO A TIEMPO PARCIAL

1. ¿Qué necesito para sentirme amado por mi pareja?

1)

2)

3)

2. ¿A qué me comprometo para que mi pareja se sienta amada por mí?

1)

2)

3)

3. ¿Qué necesito para sentirme libre en mi relación de pareja?

1)

2)

3)

4. ¿A qué me comprometo para que mi pareja se sienta libre en nuestra relación?

1)

2)

3)

5. ¿Cómo puedo organizarme mejor con mi pareja para gozar y disfrutar de más tiempo y espacio de libertad e intimidad?

1)

2)

3)

6. ¿De qué manera podemos echarnos de menos en vez de echarnos de más?

1)

2)

3)

7. ¿Qué depende de mí para recuperar el espíritu de cuándo éramos novios?

1)

2)

3)

8. ¿Qué nos impide separarnos un poco más físicamente para sentirnos bastante más unidos emocional y espiritualmente?

1)

2)

3)

QUEDAR PARA HACER EL AMOR

1. Planifica con anterioridad tu próximo encuentro sexual con tu pareja.
2. Ve con mucha energía vital y con muy buena predisposición.
3. Prepara la habitación con velas y música de ambiente.
4. Deja la mente fuera del dormitorio.
5. Mira a tu pareja a los ojos fijamente durante 5 minutos en silencio, respirando profundamente.
6. Da un masaje a tu pareja y que luego ella te lo dé a ti.
7. En la medida que la energía sexual emerja, déjate llevar y guiar por ella.
8. Puedes hacer lo que quieras, a excepción de practicar el coito y tocaros los genitales.

CÓMO GESTIONAR LOS CELOS

1. ¿En qué ocasiones experimentas celos? ¿Qué suele suceder para que sientas esta emoción?
¿Pasó algo realmente o sucedió todo en tu imaginación?

- 1)
- 2)
- 3)

2. ¿Cómo actúas cuando sientes celos? ¿Qué acciones emprendes? ¿Qué decisiones tomas?
¿Qué le dices a tu pareja?

- 1)
- 2)
- 3)

3. ¿Qué dicen de ti los celos? ¿Qué ponen de manifiesto acerca de tu lado oscuro? ¿Qué miedos,
inseguridades, complejos y carencias se esconden detrás de esta emoción?

- 1)
- 2)
- 3)

4. ¿Qué consigues cuando intentas poseer a tu pareja? ¿Qué resultados cosechas cuando intentas
controlarla? ¿De qué te sirve?

- 1)
- 2)
- 3)

5. Habla con tu pareja y exprésale cómo te sientes, asumiendo tu parte de responsabilidad y sin culparla en ningún sentido.

6. Practica la comprensión. Es decir, alégrate por su alegría. Siéntete feliz por su felicidad.

7. Y céntrate más en ti. Priorízate. Quiérete. Valórate. Ámate. Y llegado el caso, pide ayuda profesional para trabajar más a fondo tu autoestima y seguridad personal.

ESCRÍBELE A TUS FUTUROS HIJOS

1. En caso de tener hijos, sin importar la edad que tengan, escríbeles una carta en la que compartas todo lo que has aprendido de ellos y les digas todas las cualidades y virtudes que tienen. También recuérdales algunas anécdotas bonitas que hayas vivido junto a ellos.
2. En caso de que sean muy pequeños, guarda la carta y se la das cuando cumplan 18 años. En caso de que sean mayores de edad, dásela en su próximo cumpleaños.

ACUERDO DE SEPARACIÓN CONSCIENTE

- 1.** Busca un momento oportuno para hablar tranquilamente sobre qué pasaría en caso de que finalmente os separarais.
- 2.** Acudid a un abogado matrimonialista consciente para que os ayude a crear un acuerdo que honre el amor que os tenéis y en el que se detalle con precisión cómo quedarán las cosas entre vosotros a nivel logístico, económico, familiar, etc.
- 3.** Una vez lleguéis a un acuerdo satisfactorio para ambas partes, firmáis dicho documento de forma simbólica y os vais a comer o cenar fuera para celebrar vuestro amor.
- 4.** En caso de separación, y pase lo que pase entre vosotros, honrar dicho acuerdo con vuestra actitud y vuestras decisiones, siendo fieles a lo acordado en dicho documento.

ÁLBUM DE FOTOS

1. Dale una bonita sorpresa a tu pareja: haz un álbum de fotos analógico en el que aparezcan momentos muy simbólicos y representativos de lo que ha sido vuestra relación hasta ahora.



BORJA VILASECA