

# Método M.A.R.A.

M E R I C A M A T S

## TEST PARA DETECTAR SI ERES UNA PERSONA CON PATRONES

### DE PAREJA TÓXICA

Lee atentamente las preguntas y responde de forma honesta con un Sí o un No, según tu experiencia y sentimientos.

1. ¿Has tenido más de dos rupturas en los últimos 5 años?
2. ¿Te has sentido rechazado/a en la mayoría de las veces por tus parejas?
3. ¿Has notado que tus parejas tenían traumas en común?
4. ¿Crees que tus parejas se parecen?
5. ¿Tus parejas te han hecho sentir de forma muy similar al romper?
6. ¿Has empezado una relación al poco de terminar otra o en un mal momento personal?
7. ¿Has tenido más de una pareja que ha perdido el interés en ti antes del año de relación?
8. ¿Te han hecho *ghosting* (dejarte de hablar sin explicación)?
9. ¿Crees que has perdido años de carrera laboral o actividad social por tus parejas?
10. ¿Te has sentido rechazado/a o abandonado/a de pequeño/a?
11. ¿Solo te sientes feliz estando en pareja?
12. ¿Tienes o has tenido problemas en el trabajo a raíz de los conflictos con una pareja?
13. ¿Sientes que nunca eres suficiente para tus parejas o amistades?
14. ¿Has llegado a enamorarte de un amigo/a que de entrada no te gustaba?
15. ¿Has salido con hombres o mujeres que no querían intimidad contigo?

16.¿Has tenido vínculos con hombres/mujeres que se han mantenido en el tiempo sin ser pareja ni rollo?

17.¿Te han dicho que te quieren pero que no quieren tener pareja romántica?

18.¿Has tenido que ocultar una relación sentimental a la familia o amigos?

19.¿Tus rupturas y duelos se han solapado en el tiempo?

20.¿Tu padre o madre ha sido ausente o bien excesivamente crítico?

21. ¿Crees que se desenamorán de ti muy rápido nada más intimar?

22.¿Has tenido idas y venidas con una persona?

## **RESULTADO DEL TEST**

Una vez las respondido a todas las preguntas anteriores, suma los SÍ y los NO.

Si has obtenido 8 o más “SÍ” es muy probable que tengas una tendencia a relaciones de pareja tóxica y baja autoestima. Si el resultado es de menos 8 “SÍ” y crees que te afectan esas situaciones a nivel emocional, también es probable que haya bloqueos emocionales.

Una tendencia no es algo irreversible y no tiene que ver con tu forma de ser ni con tu esencia como hombre y mujer y mucho menos, con tu valía personal.

Por eso si crees que tienes uno o varios patrones afectivos disfuncionales de pareja tóxica o improductiva, no es algo a alarmarse. Podemos hablar por teléfono tras un email previo donde me puedas comentar un poquito sobre tu situación emocional y sentimental para ver qué forma del Método M.A.R.A se adecúa mejor a ti, si por sesiones de mentor-coaching o el videocurso, tanto en una como en otra aprenderás a romper esos patrones que te bloquean a la hora de hacer pareja.

Trabajaremos tu autoestima, tus creencias y tus duelos para que puedas tener seguridad en ti misma, una vida plena y estabilidad personal, eso facilitará enormemente el encontrar una pareja sana y feliz.