

Método M.A.R.A.

M E R I C A M A T S

Sello profesional
de confianza



Meri
Camats
CONSULTORA EMOCIONAL

BIENVENIDA AL MÉTODO M.A.R.A.

**formación para mujeres auténticas
que quieren una relación adecuada**

¿Crees que tienes mala suerte en el amor?

La posición de víctima: te inmoviliza y te hace buscar culpables.

Eso implica: nunca trabajas en ti para solucionarlo y generas resentimiento.

No es mala suerte: tú creas tu realidad en base a:

- Inconsciente (miedos, bloqueos, sistémica, creencias disfuncionales, patrones afectivos, apegos, lealtades).
- Parte espiritual: aprendizaje de la vida, efecto espejo.
- Momento de vida: no es el momento para que te encargues de algo solo.
- Vibracional: ley de la atracción, manifestación, baja frecuencia.

SIGUE LA MALA SUERTE...

Para dejar de tener mala suerte: primer paso: pensar que no es cuestión de suerte, si no de responsabilidad:

Responsabilidad: no ser víctima, te permite actuar y salir de ahí, no culpar a los demás.

Que sea tu responsabilidad no quita que escojas a personas inadecuadas y que sea una cuestión mezclada entre: elegir mal y querer que te vaya mal inconscientemente.

Inconscientemente no quieres pareja, ¿por qué? hay una pega o problema que si tuvieras pareja sana pasaría.

**¿Desde dónde elijo pareja?
¿Desde dónde me muevo?
Si no es cuestión de suerte...
¿Qué ocurre?**

¿Buscas pareja desde la necesidad o desde la voluntad?

¿Escoges a personas que te hacen daño?

-Desde la carencia

-Desde el ser incompleto que busca media naranja

-Desde el miedo

-Desde el apego

-Desde una herida primaria (ya analizaremos en el siguiente capítulo cuáles hay)

Cuando estoy buscando pareja **¿desde dónde me muevo?**

He de identificar si busco desde la carencia o desde la completitud; si es elección o necesidad.

¿Cómo saber cuando es una u otra?

Cuando escojo desde un filtro de autoestima, coherencia, valores y reciprocidad y cuando lo que elijo me hace sentir bien y en igualdad.

No importa que busque pareja o que simplemente esté predispuesto: **lo importante es estar preparado.**

Formas inadecuadas desde donde elegir pareja

- 1) **Necesidad:** Desde el no saber estar solo. Cubrir un vacío.
- 2) **Desde la carencia:** me creo un ser incompleto o me aburro con mi vida.
- 3) **Desde el apego:** soy dependiente emocional y necesito que estén siempre por mí, tener un respaldo y necesito por seguridad de la presencia de quien me daña.
- 4) **Por autoestima:** No soporto el rechazo. Sentirme elegido
- 5) **Desde el miedo:** a estar solo, a no encontrar a nadie o a nadie mejor.
- 6) **Desde las apariencias:** Por convencionalismo pero no quiero.
- 7) **Por miedo a la intimidad:** busco pareja en personas no estables con las que no intimaré profundamente o con quien no tendré relaciones que me hagan vulnerable.

8) **Por olvidar a otra persona.**

9) **Por huir** de una circunstancia externa.

10) **Por evasión:** me distrae de mí mismo y mis vacíos.

11) **Por despecho.**

12) **Por comodidad;** mejor malo conocido que bueno por conocer.

13) **Por buscar** lo que mis padres no me dieron.

TRAUMA = HERIDA EN GRIEGO

Como hemos dicho... todas las personas **elegimos pareja desde una perspectiva (o elegimos no tenerla) y ésta se genera a raíz de la infancia: con la herida primaria o de origen.**

Alguien de nuestra niñez, figura progenitora o similar, nos crea una herida y es desde esa herida o cicatriz desde la que nos movemos.

La herida se puede cerrar con un trabajo de introspección y normalmente con ayuda de una persona profesional que ya la haya cerrado pero no se puede erradicar: siempre quedará cicatriz. ¿Por qué? porque la herida se creó en la infancia, en los 3, 4 o 5 primeros años como mucho y ya queda en el archivo secreto del inconsciente, es como una alfombra donde debajo guardamos la «suciedad», no se ve pero está.

La herida primaria: ¿dónde afecta? en todos los ámbitos de tu vida: personal, laboral, social, familiar y por supuesto de pareja.

¿Por qué duele más en la pareja?

Es la relación más potente y que nos hace más vulnerables, lo amoroso. No es en la pareja estable, es en las relaciones amorosas. ¿Por qué?

Dan intensidad al sonido de esa herida por ser vínculo más estrecho y en quien ponemos más ilusiones y expectativas pero hay unos problemas: quien nos atrae es atraído por nuestro inconsciente y por la vida para aprender.

Nuestra herida rige que atraigamos a esa persona y/o la manifestemos como cocreadores y nosotros a ella vamos por un patrón afectivo disfuncional y un modelo de apego que complementa al del ser amado o deseado.

Apego a mi personaje sufridor

¿Por qué no puedo dejar de sufrir si lo paso mal?

En base a esa herida primaria desarrollamos una máscara para tapar esa herida pero siempre caemos en ella, **nos sentimos atraídos por personas que nos la abren constantemente.**

¿Por qué? porque somos **adictos a sentir el dolor de esa herida.** Estamos acostumbrados a ella y a ese mal estar y también a esa posición de víctima indefensa que nos resta responsabilidad y nos da un culpable del que evadirnos de nosotros mismos.

Somos adictos al dolor emocional y buscamos esas sensaciones de rechazo, ambivalencia, violencia, indiferencia o desvalorización.

He estado tanto tiempo así, que no quiero abandonar ese dolor y dejar de «existir».

Mi ego cree que **si el dolor que siempre va conmigo desaparece, yo también desapareceré.**

No conozco otra cosa y es como una inversión de vida: he invertido mucho tiempo, sufrimiento y experiencias con amores que dañan que ahora pasan dos cosas:

- no sé estar sin ello como adicto
- no quiero estar sin ello como personaje, me quedaría vacío.

Y como el dolor emocional evade de ti mismo porque el foco lo pones en el otro desde la inconsciencia, me compensa.

¿El personaje sufridor se puede desintegrar? Sí, con proceso de autoco-
nocimiento y herramientas, mejor con ayuda de un profesional.

Para querer erradicarlo has de considerar:

- que te compensa pasar un tiempo de mono sin tu dosis de adrenalina de amores tóxicos o duelos insanos.
- que estás harto de sufrir.
- que te compensa lo que vendrá después de paz y resultados mejores.
- que ahondarás en ti y verás cosas que antes no y te cambiará la forma de verte y ver lo que sucedió (tu cuento o historia personal)
- matarás ese personaje.

TEMA 3. LOS PATRONES DE PAREJA. ¿POR QUÉ TROPIEZO CON LA MISMA PIEDRA?

Cuando tus relaciones afectivas son similares: te sientes igual, acaba de forma similar, el conflicto es el mismo, se parecen en sus actitudes o traumas, nunca funcionan o no son fluidas.

Cuando esto ocurre... no es mala suerte, **es un patrón afectivo disfuncional**
¿Qué quiere decir? Una (o varias) tendencias emocionales o psicológicas que se repiten en tus parejas o relaciones del tipo que sean.

¿Y disfuncional? que no te sirve, te hace daño y no es sano.

¿De dónde vienen?

De la infancia

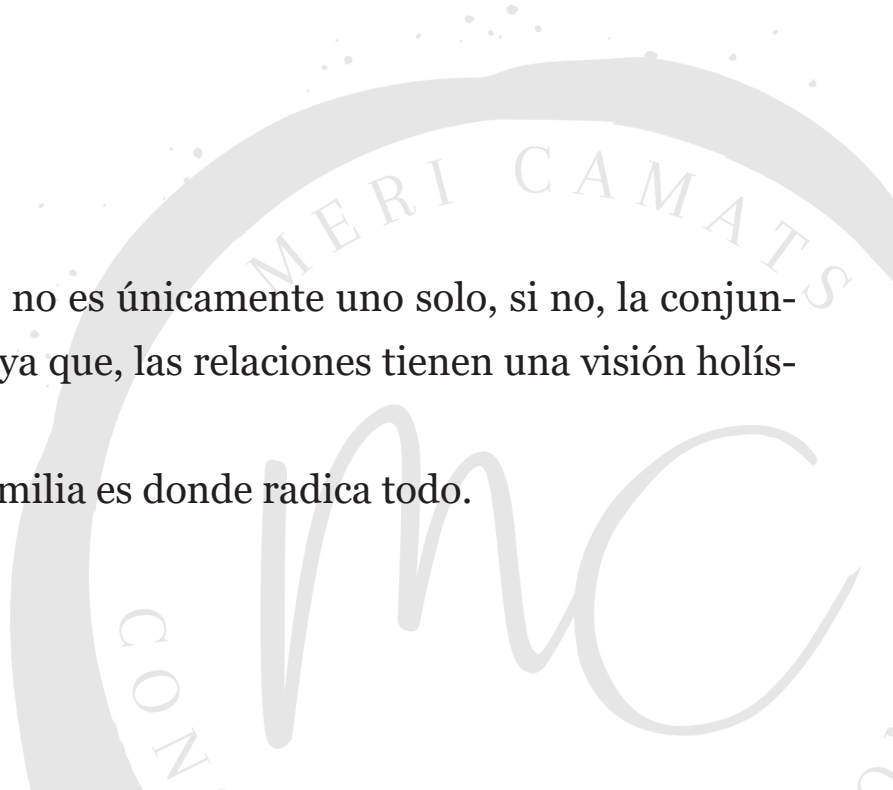
Lo que nadie te cuenta de esos patrones....

¿Por qué se dan?

- 1) Patrones familiares
- 2) El efecto espejo
- 3) Falta de autoestima
- 4) Por vibración energética

La experiencia me demuestra que no es únicamente uno solo, si no, la conjunción de varios o de todos ellos ya que, las relaciones tienen una visión holística y completa.

Si bien es cierto, la infancia y la familia es donde radica todo.



Los patrones se forjan por...

a) La sistémica familiar

FRASE REVELADORA DE SIGMUN FREUD SOBRE LOS PATRONES AFECTIVOS:

«Impulso que nos obliga a reconstruir en relaciones importantes, los patrones de afinidad de nuestras primeras relaciones. Acabar lo inacabado. Por lo que, elegimos a los que abren las heridas que tenemos de un cuidado incompleto o inadecuado».

Patrones afectivos disfuncionales aprendidos de la infancia a raíz de cómo es nuestra dinámica familiar:

- Entre los padres: Como se relacionan los padres entre sí.
- Entre hija/o y padre y madre: Cómo se relaciona cada progenitor con su hijo.

Recreación de la infancia: **intentamos resolver lo inconcluso con cada progenitor.**

Pero lo malo, es que jamás logramos cerrar en una relación disfuncional, lo inconcluso.

¿Por qué? Ese hombre reflejo de tu padre (de tu dolor) no va a ser diferente, está para dañarte en tu herida y darte consciencia, no para cambiarlo como querías que cambiara tu padre.

Proyección de la infancia: Reflejamos esos conflictos con nuestros padres o de nuestros padres en las parejas o relaciones de importancia afectiva.

Los vínculos afectivos de adultos nos hacen conscientes de los problemas no resueltos de la infancia porque nos afloran el dolor.

Las relaciones no están para hacernos felices, están para hacernos conscientes.

Debido a esa dinámica, es posible que tengas más de un patrón, derivado de cómo se relacionaban tus padres y de cómo te trataba o cómo te has relacionado con cada uno.

Es cierto que, **eso genera no solo un patrón, es decir, no solo un «tipo» de hombre/mujer en quien te fijes como pareja, si no, que implica cómo te relacionas tú con los demás:**

Tu modelo de apego (de eso hablaremos en el tercer capítulo cuando hablemos de cómo estar preparado para una relación).

Los patrones se pueden erradicar, el modelo de apego no. Es decir, puedes trascender el tipo de persona en la que te fijes o bien, siempre fijarte pero no elegirla como pareja de forma consciente.

Pero **tu forma de relacionarte siempre será igual**, aunque te la trabajes, entonces siempre será mucho menos extrema. Has de saber tu modelo de apego y tu patrón como cortafuegos para no sufrir.

Volviendo a los patrones... **Para identificar cuál tienes:**

-¿Cómo eran tus padres contigo?

Cuál es mi concepto del padre y de la madre: el padre es la primera figura de hombre y la madre la primera figura de mujer para los hijos.

-Cuál es mi concepto de pareja y familia: cuestionarme qué es pareja y qué es familia.

-Lealtad al fracaso o sufrimiento amoroso del clan: si todos han sufrido, yo he de mantenerme como ellos por lealtad a ese sufrimiento y por no salir del clan y ser parte de su dinámica.

b.El efecto espejo

Proyectamos en el otro lo que somos, nuestro nivel de consciencia, cómo estamos, nuestros miedos y carencias.

Efecto espejo: es ver en el otro aquello en lo que necesito mejorar y me causa conflicto o sufrimiento.

En ambos casos rechazo del otro lo que está en mí. Para poder ver ese conflicto interno, tengo el reflejo de mi pareja emocional el cual hace lo que yo soy , no me permito o rechazo ser.

Lección de aprendizaje de ti mismo.. Una pareja consciente, detecta ese conflicto y eso que le da rabia o rechazo del otro y lo trabaja en sí mismo con diálogo de su pareja.

Pues no puedes cambiar al otro, igual que no puedes peinarte en el espejo.

Requiere de consciencia para verme en el otro y de humildad para reconocerlo y ponerme a trabajar lo que es mío.

¿Cómo detectar que mi pareja con su actitud o personalidad me refleja algo?

-ME DA RABIA Y NO LO ACEPTO , CAUSA CONFLICTO

-Yo soy igual que mi pareja.

-No me permito ser como mi pareja

-Quisiera lo mismo que mi pareja

No puedes cambiar al otro, igual que no puedes peinarte en el espejo.

Cuando trabajo esto, desaparece.

Requiere consciencia para verme en el otro y humildad para trabajarlo en mí.

La preguntas clave: ¿En qué soy yo así?

c. La baja autoestima

¿No me quiero lo suficiente como para estar sin esa persona? ¿Busco personas inalcanzables por ego, porque son un reto?

Índices de que tengo baja autoestima en la búsqueda amorosa:

- Cuando me dejan o dejan de tener interés por mí, lo achaco a mí. No me quiero y me dispongo a buscar pareja...
- Me creo una naranja incompleta que necesita de otra media naranja para ser feliz.
- Soy un niño herido que busca lo que sus padres no le dieron y lo que yo mismo no me doy. Me muevo por carencias afectivas.
- Busco personas difíciles o inaccesibles porque así me realzo y me doy valor.
- Tengo miedo al amor y escojo personas inaccesibles emocionalmente (concepto que se desarrollará en el último bloque).

D. Por vibración energética

Yo no atraigo lo que quiero, si no, lo que soy. El universo siempre incluye, no excluye.

Y te da lo que eres y lo que pides. Lo que pides lo pides desde tu atención, aquello en que piensas es lo que atraes.

¿Y cómo sé cómo soy? Por la vibración que emito.

¿Y cómo se lo que emito? por cómo piensas, en lo que te enfocas.

Mi frecuencia es alta cuando atraigo a personas amorosas y accesibles a mi vida, con las que es fácil todo. Mi frecuencia es densa si hay sufrimiento y conflictos.

Mi vibración se compone de mis emociones, si son de amor y positivas, sube, si es de miedo y odio, baja.

A más baja, más densa.

Si vibro en el miedo: atraigo a personas tóxicas, negativas, no comprometidas.

Para no atraer ese tipo de parejas a nivel frecuencia: **ser lo que quieres atraer.**

Uno atrae lo que es (o lo que no se permite ser).

Los polos opuestos no se atraen y no funcionan como pareja. Atraes a quien está en tu onda (vibracional).

Por tanto, para atraer a personas buenas y sanas: Emitir en frecuencia de amor por la vida, aceptación conmigo, mi pasado y lo que me ocurre actualmente y ser coherente (todo lo que estamos trabajando en cada bloque).

¿Cómo trasciendo los patrones?

Cortar vínculos tóxicos.

Permitirme sentir el dolor/vacío.

Darme cuenta de mis patrones afectivos.

Saber de dónde vienen.

Reprogramar creencias.

La responsabilidad personal.

Soledad y presencia.

Cultivar la autoestima.

Hacer las paces con tus padres.

Pero aún hay uno más importante y definitivo... uno que solo puedes saber tras un proceso de crecimiento personal consciente donde ya hayas transitado estas fases.

MERICAMATS

CON

Saber el aprendizaje vital/espiritual que hemos de hacer y esa/s personas/s nos lo representan, son maestros.

Cuando comprendes qué lección te aporta, automáticamente haces un clic que modifica tu universo, lo que vives.

Ya no hay necesidad de experimentarlo más.

MERT CAMATS

mc

ONAL

TEMA 4. LAS CREENCIAS RESPECTO AL AMOR

Una creencia es aquella percepción que sostienes durante largo tiempo que, siendo real o no, la tomas como tal en base a una experiencia primaria.

Hay creencias buenas y malas. Las malas son las disfuncionales, aquellas que teniéndolas nos hacen daño, no nos sirven o nos mantienen pasivos.

¿Cómo sabes cuándo una creencia es disfuncional? Porque no te ayuda a crecer y crees que te mantiene a salvo pero te pierdes cosas buenas.

No diremos que es creencia falsa si no, errónea, es decir hay una parte cierta pero no la gran parte y hay que trabajar la parte no cierta.

Cuando yo mantengo en el tiempo una creencia errónea es porque me sirve para algo, me da caramelo instantáneo: ecología de la creencia:

Ej: si creo que los hombres son malos, lo bueno de creerlo puede ser: que me protege de intimidad o abandono y lo hago yo o ni me arriesgo o, sigo perteneciendo al clan familiar, el cual piensa eso.

Siempre hay algo que me va bien dentro de sufrir con esa creencia. Incluso el beneficio puede ser la inversión:, he estado años sustentando esa creencia y si ahora la suelto, no ha servido de nada lo anterior.

Mejor dejar las cosas así que cambiar la creencia, que ocurra lo que creo que no va a ocurrir y que me castigue por haber permanecido allí.

Ejemplos de creencias disfuncionales amorosas:

los hombres son malos

el matrimonio destruye

el amor no existe

los hombres son infieles

todos están locos

nunca encontraré novio

tengo mala suerte

soy inferior a fulanita

los hombres buenos son aburridos

el que está en pareja es porque se conforma

¿De dónde vienen las creencias?

De la infancia: una persona progenitora o figura paternal te dice o te enseña con actos algo que tú compras como real.

Lo que ocurre es que, normalmente, se repite esa creencia en el exterior: es la profecía autocumplida, es decir lo que crees es lo que pasa; no es que sea magia, es lo comentado en los patrones: cuando tu crees algo actúas de tal manera que es así porque es lo que llevas en tu interior.

Frase Jung: Hasta que lo inconsciente se haga consciente, el subconsciente dirigirá tu vida y tú le llamarás destino.

Es decir, aquello que tú llevas dentro es lo que vas a ver en el otro y lo que va a ocurrir; no es que todos los hombres sean malos es que te enfocas en ellos y los eliges para mantener esa creencia que te da un falso beneficio.

TEMA 5. LOS MIEDOS DE LA PERSONA DEPENDIENTE.
MIEDO A LA SOLEDAD, MIEDO AL ABANDONO, AL VACÍO Y AL RECHAZO

Los miedos vienen de la infancia, es nuestra herida primaria, en el caso de la dependencia emocional suele ser: soledad, vacío y abandono.

Combatirlos es garantía de éxito en tu futura pareja. Si vences esos miedos te vuelves un ser independiente, sabio, que sabe elegir y que no necesita para ser feliz.

Lo que vivimos en la infancia, las creencias inculcadas, el romanticismo mal entendido del imaginario colectivo, idea príncipe azul, presión social y tema biológico más vivencias de adulto: nos hacen necesitar a una persona cuando se va y que no sepamos estar solos.

Miedo al abandono:

Supone que no me dejen. A un niño se le abandona, a un adulto se le deja.

Creemos que nos dejan tirados, sin posibilidad de sobrevivir y sin rumbo.

Viene de la niñez, cuando uno de tus padres o ambos te abandonaron o bien nunca estaban presentes físicamente o emocionalmente.

Y cuando encontramos quien nos haga caso, es decir nos suministre aquello que nos faltó y no sabemos darnos a nosotros, enloquecemos, dependemos como drogadictos.

Normalmente el que se siente abandonado de niño, siempre verá que lo dejan en la estacada de adulto y atraerá personas que no abandonarán pero es algo psicológico

Miedo a que nos dejen solos, a vivir una pérdida y sentirnos otra vez en soledad. Generalmente viene por una pérdida de la infancia. Si te sentiste abandonado de forma emocional o sufriste un abandono real. Hay que decir que a los adultos se les deja, no se les abandona.

¿Qué experimentas?

Dolor ante una ruptura sentimental, como si te fuera la vida en ello. Sea una relación importante o no, sientes que es tu mundo y te ves desamparada. Aunque tengas gente a tu lado, el ya no estar con esa persona te produce soledad y un vacío muy grande.

El miedo de base es a que esa pérdida nos deje con nosotros mismos

Miedo a la soledad y al vacío

Tu herida es que no sabes estar contigo mismo, te aburres si no hay conflicto y te incomoda el silencio, la paz, no tener pareja y las relaciones normales.

Cuando uno está consigo mismo, ve sus problemas internos, sus traumas y aquello de lo que huye con evasiones externas, normalmente amores turbulentos, inaccesibles o platónicos.

Buscan la adrenalina que aporta el sí pero no, el inalcanzable. ¿Por qué? Me distrae de mí.

Esto viene de la infancia, de una sensación de carencia, de estar siempre solo, incomprendido, sin afecto sincero.

Estos dos miedos son los más potentes que existen en lo referente a huir de tener pareja pero desde la perspectiva de la dependencia al uso.

Luego veremos hay el miedo al rechazo y al compromiso o intimidad que son como la otra cara de la moneda.

El miedo al abandono y a la soledad se combaten sabiendo estar solo y se trasciende: en el del abandono, con una pareja libre o abandonándote y en el del vacío y soledad, con una soltería prolongada.

Cada uno obtendrá lo que necesita para evolucionar y la vida les podrá ambos escenarios para trascenderlo.

Miedo al rechazo

Es ese miedo a que nos digan que no, a no ser valorados o a sentirnos insuficientes. Cuando sentimos que se nos niega afecto y ya no es que nos abandonen, si no, que nunca nos escogen.

Ese deseo de ser elegido nos lleva a buscar desesperadamente la aprobación y aceptación de los demás, en especial del ser amado o persona que nos gusta. Ese miedo nos hace buscar a la desesperada, hay mucho ego ahí.

Lo que hay es una baja autoestima. Se llena por el hecho de gustar. Se potencia la seducción y se liga fácilmente. No se quiere hacer pareja como tal ni se es tan dependiente del otro, es una cuestión de ego.

Lo que pasa es que nunca se te elige porque ese es tu aprendizaje.

Buscas a personas de difícil enamoramiento o bien superficiales o muy narcisistas que cuesta que se enamoren porque es un reto.

A más difícil e inaccesible, más te gusta la persona. Lo que ocurre es que esa persona jamás se fijará como tú quieres. ¿Por qué?

-Porque el tipo de perfil de ese sujeto es inaccesible emocional, te atrae porque te rechaza y no lo alcanzas.

-Y porque es un aprendizaje.

La lección no es que aprendas a seducir a hombres que no te corresponden o dañan, ni cambiarles de forma de ser; la lección, tu triunfo es que aceptes que no te aceptan.

**La falsa exigencia, estándares justificados,
aceptar al otro, no hay príncipe.**

Una vez me he permitido una pareja a nivel inconsciente...vamos a trabajar la exigencia desmesurada en el amor.

Lo correcto es que exijamos a una potencial pareja una serie de requisitos personales, psicológicos, de valores, de carácter, incluso físicos para que nos atraiga.

Pero... cuando nadie te es suficiente durante un tiempo, lo que ocurre no es que nadie esté a tu altura si no que, pones un standar muy muy alto al que sabes nadie llegará.

Otra típica exigencia es la de considerar que nunca has superado todo, ni eres ya perfecta en todo, ni estás plenamente completa, sanada o preparada.

El falso ego que nos dice que hay que estar 100% perfectas para tener pareja
Cuando adquieres un cierto nivel de consciencia, consumes información de desarrollo personal, psicología o espiritualidad...hay una fase que nos agranda el ego espiritual. Nos volvemos radicales y super perfeccionistas con nosotras mismas.

Vemos potencial y siempre estamos creciendo interiormente.

Para tener una pareja hay que crecer interiormente pero no ser perfecto.

La pareja aunque sea sana, te va a dar otros aprendizajes que no caes ahora o el mismo que de soltera si no lo has aprendido antes. Nunca paras de aprender.

En cuanto al momento perfecto....

Siempre habrá algo que no sea 100% perfecto.

No puedes buscar la perfección «situacional» para tener pareja porque estás viviendo. Tu pareja aparece en medio de una vida y de un año concreto en una fase concreta tuya con lo que eso acarrea.

Pero si llega en ese momento, sea el que sea, es que tenía que llegar y sobre todo, es que podías sostenerlo.

La vida no te da lo que no sabes sostener.

Miedo al compromiso

Miedo a establecer una unión real.

¿Tenemos miedo a enamorarnos? No es a enamorarnos, es a perder el control, la seguridad de lo conocido, miedo a sentirnos vulnerables.

Es un profundo miedo a ser descubiertos, que sepan algo que no queremos manifestar de nosotros.

Las personas quieren sentir amor pero no quieren el lazo que implica esa responsabilidad porque implica darse y poder perder.

Cuando te estás aún buscando, no quieres atarte a otro.

Eso se puede traducir en jugar con las personas, conscientemente o no, en evadir las relaciones afectivas o privarse de ilusionarse por alguien. El miedo real es miedo a perderse en el otro.

Es lo que se llama, **falso independiente**.

Una persona que, aparentemente, no necesita nada de nadie. No sería alguien que necesite de afecto ni alguien que busque pareja. Aparentemente es esquivo en relaciones, poco cercano, indeciso en el amor, frío, poco dado al contacto físico y a hablar de emociones.

Lo que se esconde es un miedo aún mayor que el sentirse ahogado. Ese es su miedo público pero luego hay otro mayor: ser abandonado.

No establece lazos afectivos para que no le rechacen o dejen. En el fondo es el mismo miedo.

TEMA 6. LA SOLTERÍA, EL GRAN ENEMIGO SOCIAL

Aprender a estar sola es un arte. Como arte hay que trabajarlo.

Nos han vendido que hay que estar en pareja y tener estímulos constantes, los cuales nos distraen de nosotros mismos.

Cuando uno elige estar soltero o se le obliga, su situación socialmente admitida es «soledad», no es aislamiento, es una sensación ficticia de que nadie te acompaña o sostiene en sentido emocional.

Estar sola significa sacar jugo de tu experiencia de soltería, es aprender a estar contigo, a darte tu espacio, a centrarte, priorizarte, conocerte y conocer lo que quieres y lo que valoras.

Estar soltera te conecta al presente más que nadie o de otra perspectiva.

¿Qué es quererme de verdad?

Resumen *hablando en plata...* del proceso de amor propio

1. Me guste estar conmigo misma (a solas).
2. Me priorice
3. Ser mi mejor amiga
4. Quererme como nadie me va a querer
5. Conocerme
6. Aceptarme
7. Reírme de mí sanamente
8. No compararme
9. Entender mis procesos de la vida
10. No salir/estar con personas que no me corresponden o dañan
11. Estar en silencio y sin estímulos minutos al día.

Ejemplos de soltería exprimida

Planes:

Irte a desayunar sola

Llevarte un libro a una terraza o parque y leer

Estar en el banco del parque sola

No usar el móvil durante una media hora al día en modo avión en casa

Ver una serie completa sin distracciones

Escuchar a una amiga sin hablar de ti

El tiempo que invertías en Tinder, ponerlo en leer crecimiento personal

Apúntate a un curso que te haga crecer o estudia

Ves al cine sola

Pasear y de compras sola

Crea un proyecto sola del que estés orgullosa

Ayuda a otra chica a encontrar pareja sana o a estar sola bien

Descubre una afición

Haz lo que antes no tenías tiempo de hacer

Escribe cartas a los ex

Aprende a perdonar contándote una historia distinta de ellos con humor

Ríe y llora

Un hábito nuevo

Ejercicio

Para aceptar esa soltería, importante entenderla. ¿Por qué y para qué?

¿Por qué?

¿Por qué estoy soltera ahora o, siempre acabo estándolo? Pensemos en nuestra vida, cómo ha ido, qué dinámicas tengo, patrones, miedos, qué me pasa con las parejas, qué se me repite siempre, qué no aprendo y creo de nuevo, que pensamientos tengo, qué infancia tuve, qué tipo de padres, es decir,

**¿es consecuente con mi transcurso de vida
mi situación vital actual desoltera?**

Es decir, ¿era necesario que yo siga soltera?

¿Para qué estoy soltera?

¿Hacia dónde me lleva la vida siempre que no quiero?

¿Qué quiere la vida de mí? ¿Qué propósito(s) tengo en la vida que implican soledad de pareja o bien aprendizaje de rupturas.

Quizás has de encargarte solo de algo que no podrías hacer sin pareja y una vez lo hagas, la tendrás; quizás sea encargarte de ti, de una persona, de un proyecto, de tu salud, o de una causa, quizás de tu niño interior.

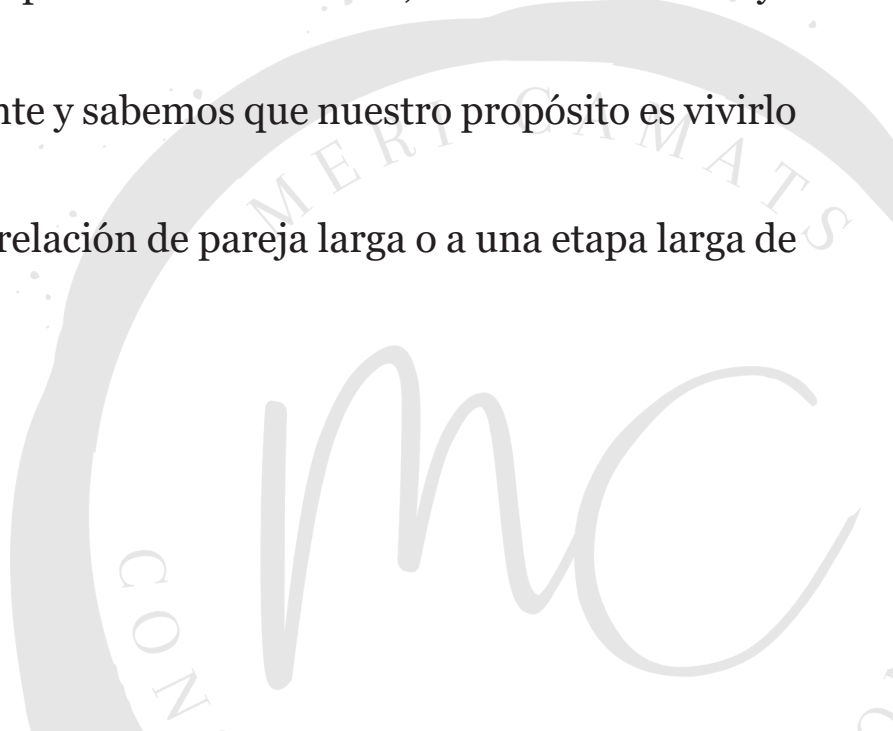
La vida sabe que te descentras en pareja y te pierdes y te devuelve a ti para salvarte de ti misma y de tus elecciones de pareja.

Analiza tu propósito de vida. Lo que has venido a hacer al mundo.

Al mundo hemos venido a: ser feliz y hacer feliz. Punto. Pero todos tenemos una misión que cumplir que lleva implícito ser feliz al final, cada uno sabe la suya o las suyas.

Todos tenemos esa cuenta pendiente y sabemos que nuestro propósito es vivirlo para trascenderlo.

Muchas veces va conectado a una relación de pareja larga o a una etapa larga de soltería con parejas puntuales.



TEMA 7. ¿QUIERO PAREJA AHORA?

Cuando quiero una pareja he de preguntarme si de verdad quiero una pareja. Si la quiero ahora y si es mi estilo/forma de vida.

En el punto vital y emocional en el que estoy necesito una pareja o quiero tenerla. Si sé que me falta algo por vivir o experimentar o que no es el momento realmente por condicionantes externos o porque no estoy preparada...no saldrá bien. Me boicotearé.

Y valorar si es mi estilo de vida (cuando sea el momento idóneo). ¿Quiero ese estilo?

¿Qué pareja quiero? He de hacer una autoevaluación personal.

Por tanto, encuentra aquello bueno que hay tras tus rupturas, desengaños, soltería elegida o forzada.

Enumera lo que has vivido de bonito a raíz de eso, todo lo aprendido, donde has ido, quien has conocido, pensamientos que te han cambiado la mente, nuevas perspectivas...

Todo eso te está llevando a tu propósito de vida.

IMPORTANTE: silencio y soledad presencial para estar en ti un rato al día o a la semana, sin estímulos.

Esto te dará claridad de por qué y para qué has vivido esas relaciones.

¿Pasa algo raro conmigo si no quiero pareja?

No

¿Pasa algo raro conmigo si no quiero pareja ahora?

No

¿Para algo conmigo si quiero pareja pero me da miedo?

Sí

¿Qué he de hacer?

Trabajarlo en profundidad....

¿Quiero pareja desde el alma o desde el ego?

Hay algo muy profundo en ti que sabe que vas a encontrar el amor.

Si tu estilo es vivir en pareja o te llama mucho la atención el mundo de la pareja y vibras con esa emoción cuando te visualizas enamorada y en pareja, entonces ahí es y es cuestión de tiempo.

Si siempre tienes desengaños amorosos y te levantas y lo vuelves a intentar desde la emoción, la ilusión, el amor desbordante, te gusta dar, te gusta y te sientes pleno al recibir y te imaginas haciendo vida con una persona compañero, entonces es tu estilo (el cual no es incompatible con que tu sepas estar soltera).

Cuando sabes que el amor te hará bien y sabes darte tu propio amor, ahí es.

Permitirme una pareja y permitirme ser feliz

Un objetivo no se consigue porque no hay permiso. El permiso se ve obstaculizado por la costumbre de rechazar.

Cuando no te crees merecedora de algo bueno, aceptas lo malo, aquello por debajo de lo que mereces pero no esperas más ni crees que lo merezcas ni que tengas tú esa suerte.

Mientras no me permita ser feliz y tener una pareja sana, nunca la tendré.

¿Por qué?

Me voy a boicotear el amor, las relaciones bonitas y me abocaré a mi herramienta de dolor. Inconscientemente utilizo para que no me hagan crecer, me hagan daño, perpetúen mis creencias, reflejen mi baja autoestima y me muestren de mí lo que no acepto para aprender.

¿De dónde viene esa falta de permiso de uno mismo?

De la infancia. La baja autoestima y las creencias que nos han inculcado negativas hacen que no te veas merecedora de algo bueno o tienes miedo y no te lo permites. Sueles envidiar lo bueno de otros, decir que es suerte o rechazarlo en los demás para no ver que eres tú quien se lo niega.

¿Cómo me doy cuenta de que no me lo permito?

- Nunca tengo pareja sana y querrías.
- Identificas pareja con sufrir
- Creo que es cuestión de suerte
- No me quiero lo suficiente

- De pequeña me decían cosas disfuncionales del amor y la pareja.
- Voy con quien me hace daño y me fijo en gente así.
- Dices «yo nunca»
- Te comparas y siempre sales perdiendo.
- Tengo miedo a las consecuencias de compromiso, intimidad y pérdida.

MERITUMATS

mc

ONAL

Razones por las cuales puede ser que no me lo permita

- Baja autoestima
- Creencias negativas del amor y la pareja desde la infancia
- Ser fiel al recuerdo de una persona
- No quitarle el sitio a una persona
- Tengo una pareja emocional (romántica o no) que me absorbe tiempo
- Pertenecer al clan familiar
- Conseguir lo que un familiar o antepasado no ha podido
- Miedo al abandono, fracaso o rechazo

- Sensación de insuficiencia
- Miedo a la intimidad
- Miedo al compromiso
- Miedo a crecer
- Miedo a ser vulnerable
- Mantenerme como víctima

Una pareja sana siempre suma.

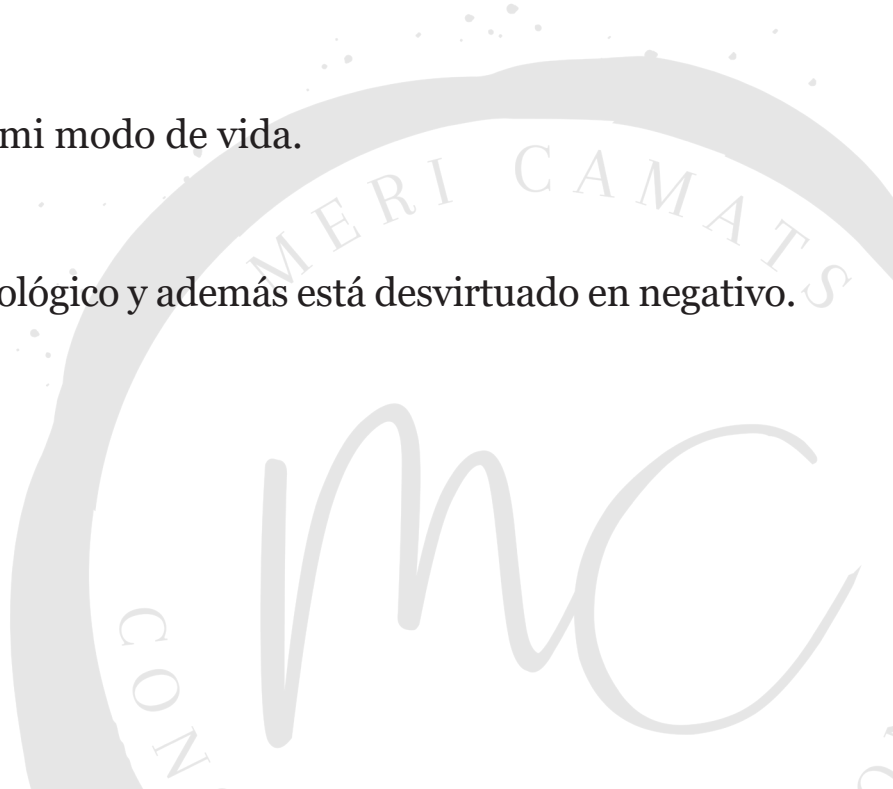
Si no quiero pareja hay tres opciones:

-No es el momento

-No quiero porque no se adapta a mi modo de vida.

-Tengo miedo

Si tengo miedo, el objetivo no es ecológico y además está desvirtuado en negativo.



La ecología del objetivo

Cuando quiero pareja: ver si es ecológico

¿Mi «objetivo» de tener pareja va a afectar en algo al sistema?

Valorar si considero que lo que va a afectar este elemento en mi vida/entorno será positivo. ¿Ganaré más de lo que perderé?

Si estoy en paz con ello, si lo que voy a conseguir con la pareja me compensa, estará en orden con mi vida y estado emocional y me lo voy a permitir.

Para este ejercicio he de pensar qué es para mí tener pareja, qué supone y si en la balanza supone más malo que bueno, no quiero y por tanto no estoy preparada.

Me debe compensar.

No hay que confundir necesidad con ganas.

Quizás una persona no busca pareja de forma activa pero sí es un anhelo.

Imaginemos alguien que encuentra empleo sin entrar en portales de internet, sin avisar a amigos de que está buscando y sin formarse en nada nuevo pero le llega y acepta ese empleo.

¿Crees que no lo quería? Si no quisiera ese empleo, no lo aceptaría.

Lo que no ha hecho es buscar de forma activa. Pero cuando una persona le ha comentado una vacante disponible, ha aceptado.

No necesitaba el cambio, le apetecía.

Estar preparada VS estar receptiva

No es lo mismo estar dispuesto que preparado:

Dispuesto es querer tener pareja y moverte para que eso ocurra;

Preparado es que, además de la voluntad, sabrás sostener una pareja de verdad, aceptar el rechazo y la pérdida y hayas superado anteriores relaciones, además de autoestima sana y creencias constructivas al respecto; también cuando es el momento.

Estar preparada: Es necesario pasar por un periodo de soledad elegida, donde te conozcas, hagas introspección, superes duelos, crezcas y exprimas la experiencia de soltería.

¿Puedes estar dispuesta y no preparada?

Sí

¿Puedes estar preparada y no dispuesta?

También

¿Cuándo se da?

Cuando no te apetece tener pareja

¿Se puede estar dispuesta y preparada?

¡Claro que sí, guapi!

Con crecimiento emocional afectivo.

FELICIDADES POR ACABAR

LA FORMACIÓN M.A.R.A

¡MUCHAS GRACIAS!

nos vemos pronto con...

PROGRAMA M.A.R.A, NIVEL 2:

LA ELECCIÓN CONSCIENTE DE LA PAREJA

No es buscar, es saber qué buscas.

Método M.A.R.A.

M E R I C A M A T S

Aprenderás a identificar a una persona emocionalmente disponible y accesible con la que formar una pareja sana.

Qué tipo de pareja me funciona, que perfil de persona quiero, cómo soy yo como pareja, la accesibilidad emocional, dejar espacio para que llegue, mis valores ¡y mucho más!

Meri Camats

COACH DE SINGLES PARA ENCONTRAR LA PAREJA ADECUADA

Sello profesional
de confianza

