



Como olvidar a mi ex.

**Abiertos a lo nuevo y
cultivando al esperanza**



A sumir la realidad

Ex: Diccionario

Latín: Prefijo ex

- Significa 'fuera' o 'más allá', con relación al espacio o al tiempo.
- Que fue y ha dejado de serlo. Ex ministro, ex marido.

“Ósea no esta, si no esta no es, y si no es para que sigues pensando en tu ex”

Ex como NECEDAD

1. Es la negación de la realidad.
2. De nota falta de riqueza personal.
3. Maestría en las “babosadas del que no esta”
4. Uno se torna cansado y repetitivo.
5. No hablamos de otra cosa.

**“En el fondo no te soportamos, pero no sabemos como decirlo, si lo hacemos te quitamos el tema central de tu existencia,
AÑORAR LO QUE SE FUE”**

Pareja: Definición

RAE

- Igual o semejante.
- Liso, llano.
- Conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer.
- Cada una de estas personas, animales o cosas considerada en relación con la otra.
- Ir iguales o sobrevenir juntas.
- Ser semejantes en una prenda o habilidad.
- Por igual, o de un mismo modo

Pareja Sana

Crece / Estable / Positiva / Digna / Es fácil.



“Es mentira que vivir en pareja es difícil, lo que lo hace difícil son las necesidades que cada uno no resuelve”



Si era algo asi



“Entonces llora por el tiempo perdido, no por lo que se ha ido”

**SINTOMAS PARA SABER SI ESTAMOS
PEGADOS CON EL EX**

Las margaritas modernas

**Esta en línea yo se...
Termino de hablar a las 12.**



Viber
Free Phone Calls

FaceBook



- Cambio d estado.
- Cómo fue ahí...?
- A mi nunca me llevo...?
- MMM, ups, no no no, no ahora si le gusta el....
- Por QUEEEEEEEÉ!!!!



Repaso Mental

1. Ideas repetitivas.
2. Mortificaciones.
3. Buscamos explicaciones.
4. La situación no cambia.
5. Día y noche lo mismo.

Mi vida no es la misma desde que perdi.....

No será que la vida no es la misma desde que te abandonaste a las emociones

Valoración Objetiva

Qué es lo que realmente perdiste?



Pegados en el mundo del otro



- Tu exsuegra es tu mejor amiga.
- Te preguntas que hacer para su cumpleaños.
- Le recuerdas una cita medica.
- Estas atento a lo que le pasa...



Eso es MORBO / ESPERAR MILAGROS / ES ABSURDO



DATE CUENTA

Una vida nueva empieza con acciones nuevas.

Eres un Dinosaurio!!!



- Si es normal.
- Te resistes.
- Quizá después de esto, no sabes que te gusta y que no.

“El problema es cuando pretendes tener la misma vida que construiste en una relación descuidando tu propia vida”

Todo me lo recuerda



- Si no puedes:
- Ver TV
- Oír radio
- Ir al cine.
- Ver otras parejas en la calle.

“Estas mal, estas pegado en el pasado”

El por qué?

Todo ser humano tiene algún nivel de dependencia.
Chofer del bus, el carnicero, el electricista, la maestra.

Esto es razonable, sano y normal.

**El problema es la dependencia irracional que te atrapa
en la circunstancia afectiva del otro en la que ha creado
tu mente**

Dependencia irracional

1. Ver lo que no existe.
2. Oír lo que no hace ruido.
3. Esperar en los milagros.
4. No tiene fundamento.
5. Es un auto engaño.

En el fondo piensa:

- El problema es haber terminado con tu ex.
- O es que te resistes a aceptarlo.
- Que esta detrás?
- Realmente amabas tanto?

DESAPEGO EN TODO

Cómo reconstruirnos de lo que
hemos perdido y creemos que
amábamos tanto

CLARIDAD

Apego:

1. Vinculo mental y emocional, obsesivo a ideas, sentimientos, personas.
2. Crea parámetros irracionales.
3. Crea adicciones emocionales.

“Desapegarse es aprender a sufrir, para poder vivir consciente, claro y con objetivos controlables”

Desapego

1. Es desear sin obsesión.
2. Salir de lo que sobra.
3. Reconocer que lo deseamos.
4. Pero que no lo podemos tener.

Significa

“Soltar, dejar ir, volver la mirada para otro lado, confiar, creer, es realizarse”

Preferencias No NECESIDAD

“De que te sirve hacer un pozo, si hay agua por todo lado y solo tienes que girar la llave”

NECESIDAD:

1. Esclaviza.
2. Orienta en un esquema de prioridades.
3. No es absoluta: Quizá agradable.

Desarrolla preferencias, bajo un esquema de análisis en el que reconozco mis carencias.

ACEPTAR NO TE QUIEREN

En la vida nada es a la fuerza: RECUERDALO

1. Puedes obligar a comer, pero no a sentir hambre.
2. Puedes acostar a alguien, pero no ponerlo a dormir.
3. Quieres seguir ahí, pero te echaron y te descartaron

“Quien puede obligar a otros a sentir, soñar, querer algo, cuando este ha tomado una decisión”

Guiarte por la nostalgia estarás perdido

Llora y mucho:

- Trabajo, pareja, duelos, historia.
- Acepta envejecimos
- Te equivocaste
- No una varias veces.

“Recuerda que sólo se vive una vez y no tienes posibilidades infinitas, o cambias aquí y ahora o dale la bienvenida a un mismo circulo”

Solo hablas un idioma

El idioma del ayer:

- Yo recuerdo que era así....!
- Antes era mejor....!
- Como me gustaría volver a sentir lo que sentí.....?
- Si tan solo no hubiera reaccionado así...?
- Creo que me precipite...?
- Haría lo que fuera por evitar o volver...?

“Aplica este modelo de pensamiento en todo las dimensiones de tu vida, y estarás jodido de por vida”

Disciplina Moderación

1. Nada de radicalidad.
2. Nada de retraimiento.
3. Nada de enojo.
4. Espacios pensados, y calculados
5. Si a las emociones

“Disciplina afectiva implica identificar las o la conducta que te ha hecho una y otra vez pasar por lo mismo para controlarla, y esto es moderación”

Miedo: Si es real

Después de un gran dolor:

- Todos quedamos devastados.
- Alimentas pensamientos catastróficos
- Vives en el hoy de la angustia de un mañana incierto.

“Si no eres capaz de dirigir tu vida, te apegaras al ritmo emocional de los otros, siendo un títere de la vida, siendo un personaje en la película de otros”

Cuál es el peor escenario

Estancado sufres por lo que

- Podría ser / Te estanca / Que paso.

Imagina otros escenarios: Que mas puede ser doloroso.

Si no vas hacer nada: es por opción no por consecuencia.

“Si las cosas están bajo tu control, entrégate, lucha e invierte, pero si algo se escapo de tu manos, ya no es tuyo, déjalo ir”

Construcción de la Identidad.

Qué extrañas? Era realmente tuyo.

- Tus gustos, rutinas y actividades.
- Estabas claro de quien eras en todo esto?
- Te encontraste en esta relación?
- Estabas ubicado?
- Esto que extrañas, realmente eras vos?

“Si la tierra es infértil, aunque le pongas abono, no dejara nunca su esencia, solo reacciona si haces algo por ella, por tanto no te aporta nada”

**APERTURA
ESPERANZA
CONSTRUYENDO LO NUEVO**

Acepto la ayuda

Nos hemos sentido tan aislados, solos, abandonados, o hemos vivido sin amor, a no contar con nadie.

Que nos hemos cerrado, Por qué. Ábrete: Si así lo queremos

- Recibiremos amor y apoyo, consuelo y cuidados.
- Recurrir a la fuerza de nuestro grupo de apoyo.

No estamos solos. No tenemos que hacerlo todo solos. No estamos haciendo las cosas solos.

“No hay escasez de amor, lo que hay son caprichos absurdos”

Vulnerabilidad

Podemos recurrir automáticamente al “congelamiento de sentimientos” cuando encaramos dolor emocional.

1. Es comprensible que no queramos sentir más dolor.
2. Pero eso fue ayer.
3. Hoy no tenemos por qué temerle tanto al dolor.
4. Este no tiene por qué agobiarnos, tampoco ser mártires.

Quizá nuestro dolor nos esté mostrando que necesitamos fijar un límite, que estamos yendo en dirección equivocada o quizá esté disparando un profundo proceso curativo.

CULPAS Y MAS

“El otro hace algo mal o algo equivocado y luego se queda allí parado hasta que te sientes culpable y terminas ofreciendo disculpas.”

El sentimiento de culpa:

- Impide que fijemos límites y cuidar sanamente de nosotros mismos.

No debemos permitir que los demás estén seguros de que siempre nos sentiremos culpables. No tenemos que permitirnos que la culpa nos controle, sea merecida o no.

Tenemos derecho a fijar límites y a insistir en que se nos trate en forma adecuada.

Equilibrio

La meta de la recuperación es el equilibrio:

1. Concéntrate en tu necesidad
2. Identificar sentimientos: Sentirlos / Manejarlos.
3. Cuidado con los periodos de obsesión
4. No sucumbas; la impotencia, al desamparo y a la victimización.

A sumir la responsabilidad: Responsabilidad de cuidar nuestros sentimientos, necesidades físicas, mentales, espirituales

La tristeza

“No duele tanto...., No es para tanto. Puedo con esto...

1. Negamos porque no queremos sentir el dolor.

Sin embargo, los asuntos inconclusos no desaparecen. Se siguen repitiendo hasta que captan nuestra atención, hasta que los sentimos, lidiamos con ellos y nos curamos.

- Purificación es un proceso de aceptación: Nos lleva al pasado, presente y futuro.

Un futuro libre de conductas saboteadoras, un futuro que guarda más opciones que nuestro pasado.

Amoroso cuidado de si mismo.

Nuestro Yo nos dirá lo que necesitamos saber:

1. ¿Qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos? Escuchar la voz interior.
2. ¿Qué te hace enojar? ¿De qué estás harto? ¿En qué no confías? ¿Qué no te parece bien? ¿Qué no puedes soportar? ¿Qué te pone incómodo? ¿Qué quieres? ¿Qué necesitas? ¿Qué no quieres ni necesitas? ¿Qué te gusta? ¿Qué te hace sentir bien?

Aprende a cultivar esa voz interior. Podemos confiar en nosotros mismos y cuidar de nosotros mismos.

Gratitud

En la vida, a veces las cosas pasan demasiado rápido.

Oblígate a la gratitud hasta que ésta se haga algo habitual en vos.

1. La gratitud nos ayuda a dejar de tratar de controlar los resultados.
2. Es la llave que abre la energía positiva en nuestra vida.
3. Es la llave de la reconceptualización.

Es darnos cuenta que es dar gracias por lo que nos ha tocado vivir.

Escribe algo nuevo

Borra el cuento y escribe uno nuevo: Quita estas ideas:

1. ¿Nos estamos haciendo a la ira o a los resentimientos?
2. ¿Nos sentimos víctimas todavía? ¿Seguimos viviendo con las creencias autoderrotistas vinculadas con esas relaciones: No se puede confiar en las mujeres... Los jefes utilizan a la gente... No existe una buena relación?

Rompiendo Mitos

Los resentimientos:

1. Piedras que nos hundan.
2. Bloquean la esperanza y alimentan el miedo.
3. Son un autocastigo.
4. Son barreras.
5. Son emociones hechas piedra: Pesan.

Una vida de resentimientos es una vida desperdiciada, vivir así es perder el tiempo y es malgastar toda tu capacidad de amar y de ser feliz

Contáctenos:

www.cedhi.co.cr

Oficina:

- 2222-6817 / 2222-6779

- **FACE BOOK**

[CEDHI Costa Rica](#)

