

Taller:

# Cómo encontrar a mi pareja ideal



**Mayra Pineda**

Coach Ejecutiva

[www.mayrapineda.com](http://www.mayrapineda.com)

# Propósito

Bienvenido, bienvenida a este tu programa  
"Cómo atraer a mi pareja ideal".

Aquí descubrirás desde un lugar responsable nuevas posibilidades para generar tu pareja ideal. Obtendrás claridad y visión de lo que realmente quieres crear respecto a la relación de pareja.

Notarás tu conversación interna, ese diálogo interior en esta área de tu vida, esto te dará una visión clara de por qué de forma inconsciente has creado relaciones en tu pasado que no te funcionan o también si NO has creado relaciones que te hagan sentir que vives en amor.

Te va abrir la posibilidad de crear relaciones sanas y duraderas. Que dentro de ti tengas claro que mereces el amor y tengas una relación de pareja increíble.

Obtendrás muchos resultados como:

- aumentar tu capacidad para enfocarte en los resultados de lo que quieres,
- claridad y certeza para tomar acción comprometida con actitud creadora de apertura, satisfacción y plenitud.

Tendrás la oportunidad de ver qué consideraciones se presentan que te limitan para crear tu meta u objetivo.

A través de ejercicios y charlas tendrás acceso de forma consciente a cuáles son esas creencias, patrones limitantes y constructivos que son autoras de tus resultados respecto al amor y lo que has creado hasta ahora en esta área de tu vida.

Pensar que llegará ese día, ese momento que aparecerá el amor, pero no haces nada para crearlo, lo único que vas a tener es seguir esperando porque nosotros somos creadores de nuestro resultado, de nuestra vida y para tener resultados positivos o que funcionen para ti, hay que diseñar y saber muy claro que quieres.

**Sí, lo más importante es saber:**

- ¿Qué quieres?
- ¿Cómo lo quieres?
- ¿Y por qué lo quieres?

El amor está disponible para todos, yo te explicaré la teoría del porqué has tenido los resultados en el amor que has creado hasta ahora, y también te explicaré por qué es importante que tengas claro lo que quieres respecto al amor.

**No importa la edad que tengas**, no importa donde vivas o a que te dediques, esto es universal y está disponible para todos.

Este programa funciona para solteros, parejas que ya están en una relación o si ya están casados o bien, si eres soltero y no quieres una relación pero quieres encontrar cómo crear relaciones sanas con amigos o familia. Aquí obtendrás todo lo que requieres saber para hacerlo.

# Instrucciones

Este trabajo personal que inicias es hecho por ti y para ti, los resultados llegarán en la medida de tu compromiso. Puedes ver las clases las veces que requieras para que tengas la claridad del por qué creamos las relaciones de amor y cómo las interpretamos.

**¿Por qué estoy estudiando este programa?**

**¿Cuál es tu propósito de participar en este programa?**

**¿Qué esperas conseguir al terminar este programa?**

**Escribe 3 creencias limitantes que tienes respecto al amor:**

**Escribe 3 creencias limitantes que tienes respecto a ti mismo:**

**Escribe 3 creencias limitantes que tienes respecto a tener pareja:**

**Escribe 3 creencias constructivas que tienes respecto al amor:**

**Escribe 3 creencias constructivas que tienes respecto a ti mismo:**

**Escribe 3 creencias constructivas que tienes respecto a tener pareja:**

**Escribe de qué forma impactan tus creencias tu vida y las consecuencias que tiene:**

**Escribe al menos 3 creencias que creandolas a través de la repetición y constancia de hacer tus tareas, te apoyen a tu proyecto de atraer a la pareja ideal:**

**¿Cómo estás siendo víctima del amor? ( Recuerda que nadie te hace nada, todo lo que tienes en tu vida es tu creación por tus creencias inconscientes )**

**¿Cómo estás siendo responsable en el amor? ( Todo aquello que has creado en tu pasado y estás creando día a día donde tu sabes que eres 100% responsable de tu resultado)**



# Escribe tu historia con el Amor:

( Las relaciones que hasta ahora has tenido, o si no has tenido ¿ porque?, que ha pasado, como han sido y cómo te sentiste, y qué resultados has tenido que piensas y sientes respecto al amor)

# Cerrando círculos



Estos son los 4 pasos que requieren completar para despedirte y sanar, así como cerrar círculos con alguien o algo.

## **Paso 1**

Te honro por ...

## **Paso 2**

Te agradezco por ...

## **Paso 3**

Te perdono por ...

## **Paso 4**

"Por el gran amor que te tengo, por mí está bien que te vayas cuando sea tu momento..."

"Porque ahora voy a avanzar en mi vida me despido de ti..."

# Carta de Despedida

En las cartas que elijas escribir, lo que te recomiendo es que lo escribas siempre en agradecimiento, recuerdos positivos y lecciones aprendidas, lo que tú interpretaste y que puedes perdonar. No tiene caso escribir lo que no funcionó, porque eso no vale ya la pena que lo traigas al presente. Al terminar te recomiendo que las rompas o quemes, porque si alguna persona las lee no va entender porque escribiste y esté fuera de contexto.

Nota: Estos dos ejercicios de cerrar círculos y escribir cartas lo puedes repetir cuantas veces sea necesario, el propósito es que gestiones las emociones y limpies tu interior de miedo, rencor, angustia, odio, tristeza, frustración, decepción, que son emociones que no te apoyan tener almacenadas en tu cuerpo y tu corazón.

# ¿Qué quiero?

(Describe cuál es tu relación ideal en tiempo presente)

Escribe 5 cualidades y talentos que tienes tu para entregar en una relación:

Escribe una lista de cualidades y talentos que quieres que tenga tu pareja, sé lo más específico que puedas. Ejemplo: amoroso, comprometido, valiente, inteligente, limpio, ordenado, noble, compasivo, etc...

Escribe 3 situaciones que te conectan con la emoción de sentirte completa o completa con tu pareja, describe lugar, ambiente, emociones, etc...

1.-

2.-

3.-

# Un día con tu pareja ideal

(Sé lo más descriptivo en ambiente, entorno, emociones que sientes, lugares y/o personas).

Escribe una lista de todo lo que quieres que tenga tu pareja ideal (Valores, formas del ser, economía, físico, familia, talentos, cualidades, estilo de vida, sexualmente, gustos, trabajo, deportes, visión del futuro, etc...)



# Yo soy...

Escribe la misma lista pero, esta vez empieza con: "Yo Soy" y agregas todo aquello que quieres de tu pareja ideal.

Lo importante es que tengas claro que si quieres una pareja ideal increíble tu tienes que ser increíble, si quieres una pareja amorosa, comprometida, fiel, íntegra, con libertad financiera, con un cuerpo sano, emocionalmente estable, que le guste vivir en familia, tu requieres serlo también, no puedes atraer a alguien si tu no tienes esa cualidad, talento o sentido de vida dentro de tí. Así funciona la fórmula,. Requiere entrenarte en vivir desde ese lugar a partir de hoy. Todo es Actitud, es altitud y eso es estar a la altura de la circunstancias.

# Realiza tu constructor de sueños

- \* Todo lo que escribas es en tiempo presente.
- \* Todas las imágenes de parejas son unidas, tomadas de la mano, abrazadas, que estén juntos.
- \* Utiliza una frase que te empodere
- \* Escribe frases de yo vivo en amor con mi pareja, yo soy... siempre positivo
- \* Puedes colocar el auto que quieres, casa, dinero que quieres generar o viajes pero no satures de imágenes, que te quede claro que el proyecto es para atraer a tu pareja ideal.
- \* El tamaño puede ser una cartulina como máximo y doble carta como mínimo.
- \* Tomarle foto y ponerlo en tu pantalla de computadora, celular o tableta.

# Tareas para todos los días

1.- En una libreta o agenda de tamaño chica o mediana vas escribir todos los días antes de dormir 3 cosas que agradeces, personas, situaciones, momentos, etc... Desde algo muy profundo como: "Agradezco mi salud" o algo mas simple pero real para ti como: "Agradezco mi cama o mi café".

Ejemplo

Fecha:\_\_\_\_\_

Agradezco:

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

El propósito es conectar con la gratitud y que en ti siempre estén presentes los sentimientos de bondad, ternura, empatía y amor. No importando cómo fue tu día, siempre hay algo para agradecer.

# Tareas para todos los días

2.- Todos los días arréglate. Te aconsejo : puedes reinventar tu estilo y arreglo personal como si ese día lo fueras a conocer a tu pareja ideal. Anota aquí que vas a mejorar de tu arreglo personal( cambio de look, estilo de ropa, maquillaje y perfume mujeres y los hombres loción, corte de cabello ) quizá requieras tomar algún tutorial de como tener un excelente look. Como caminar, sentarse, comer, etc. Ser tu mejor versión por dentro y fuera.

3.- Al despertar todos los días haz tu visualización que diseñaste, conecta con las emociones de amor, pasión , alegría, unión con tu pareja y tu vida juntos por unos minutos.

4.- Antes de dormir por mínimo 2 minutos ver tu constructor de sueños.

Esto es una parte muy importante de tus tareas diarias. ¡Hazlo! Si te da flojera o lo olvidas, ponte recordatorios o alarmas en tus dispositivos o notas para que visualmente te apoyes y lo incorpores a tu vida. Yo te aseguro que todo va a fluir de forma impresionante para ti.

# Tarea

- 1.- Terminar tu "Constructor de sueños" en los siguientes 8 días después de terminar el programa.
- 2.- Hacer lista de música que te apoye a sentir emociones positivas (Anexo lista de canciones sugeridas).
- 3.- Todos los días escribe en papel:  
3 personas, cosas, situaciones que agradeces tenerlas en tu vida o que se presentaron ese día.
- 4.- Coloca tu "Constructor de sueños" en un lugar visible para que tu cerebro lo registra como una verdad.
- 5.- Leer el libro "La maestría del Amor" del Dr. Miguel Ruiz esta semana.
- 6.- No hay hombre o mujer perfecta... La perfección está en que cada persona es única. No existe "Wonderland". Mantente alerta y abierto a que el amor puede llegar de forma inesperada. Recuerda soltar la expectativa.
- 7.- No hay medias naranjas ni 50%, entrégate al 100% en todo en tu vida.

# Tarea

8.- Crea anclas de apoyo, lista de música, pulseras, alertas en tu celular, agenda. Anota aquí cuales van a ser y tienen que estar terminadas a no mas de 3 dias de haber terminado tu programa. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9.- Ve series de TV de amor, escucha música de amor y positiva, que te inspiren y motiven.

10.- Ejercicio al menos sal a caminar 30 minutos para subir tu energía. Escribe aquí que ejercicio vas a realizar, cuanto tiempo y donde, debes de comenzar al terminar el programa porque el movimiento es vida y alguien que proyecta baja energia vital no es atractivo. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Tarea

11.- Mantente alerta de tus pensamientos.

Entrenarte en pensar positivo requiere de enfoque.

Cuando los pensamientos negativos, pesimistas o que notes que están con emociones de ansiedad, frustración, tristeza, enojo e ira, busca alguna alternativa que te saque de ese estado.

Ejemplo: salir a caminar por 10 minutos, escuchar una canción motivadora que conecte con emociones positivas, realiza alguna actividad manual (como limpiar un cajón, tu carro, tu habitación, escritorio), esto te da la posibilidad de canalizar el estrés y gestionar la emoción y pensamientos negativo.

12.- Te recomiendo si estás con estrés muy alto, compres una libreta de mandalas y colores y dibujos por 15 minutos el mandala que elijas y es una forma muy práctica y bonita de tranquilizarte. Recuerda los mandalas no se inicia otro, hasta que terminas el que estás haciendo.

# Tarea

13.- Elige con qué personas te relaciones en este tiempo de tu proyecto, busca estar con personas positivas, personas que te aporten y vivan en amor en sus vidas, las personas tóxicas y negativas, no te apoyan y te roban la energía para que tu proyecto sea una realidad para ti, yo se que muchas veces es familia, pero encuentra que puedes hacer para no engancharte con su negatividad o pesimismo.

14.- Lo único que te separa entre tú y tu sueño de tener a tu pareja ideal es "la flojera" así que déjate de excusas y pretextos y sé tu mejor versión. Como eres es perfecto y el amor está disponible siempre para todos, porque el amor empieza por nuestro amor propio.

15.-Nunca te rindas, ve por tus anhelos y sueños, la felicidad es disfrutar el camino, sé feliz hoy buscando el amor, disfruta el proceso y verás que aparecerá, quizás no de la forma que te imaginas, pero será perfecto porque será tuyo.



# ¡Gracias!

Enfócate en tu proyecto de atraer a tu pareja ideal, no te presiones, todo es un proceso y si haces tus tareas a través de repetición y constancia, haz todo para que estés positivo es la forma que llegará el amor a tu vida.

Con todo mi cariño... Gracias.  
Mayra

