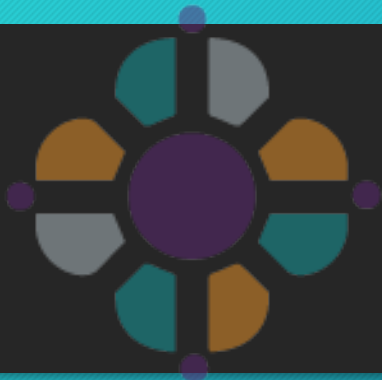
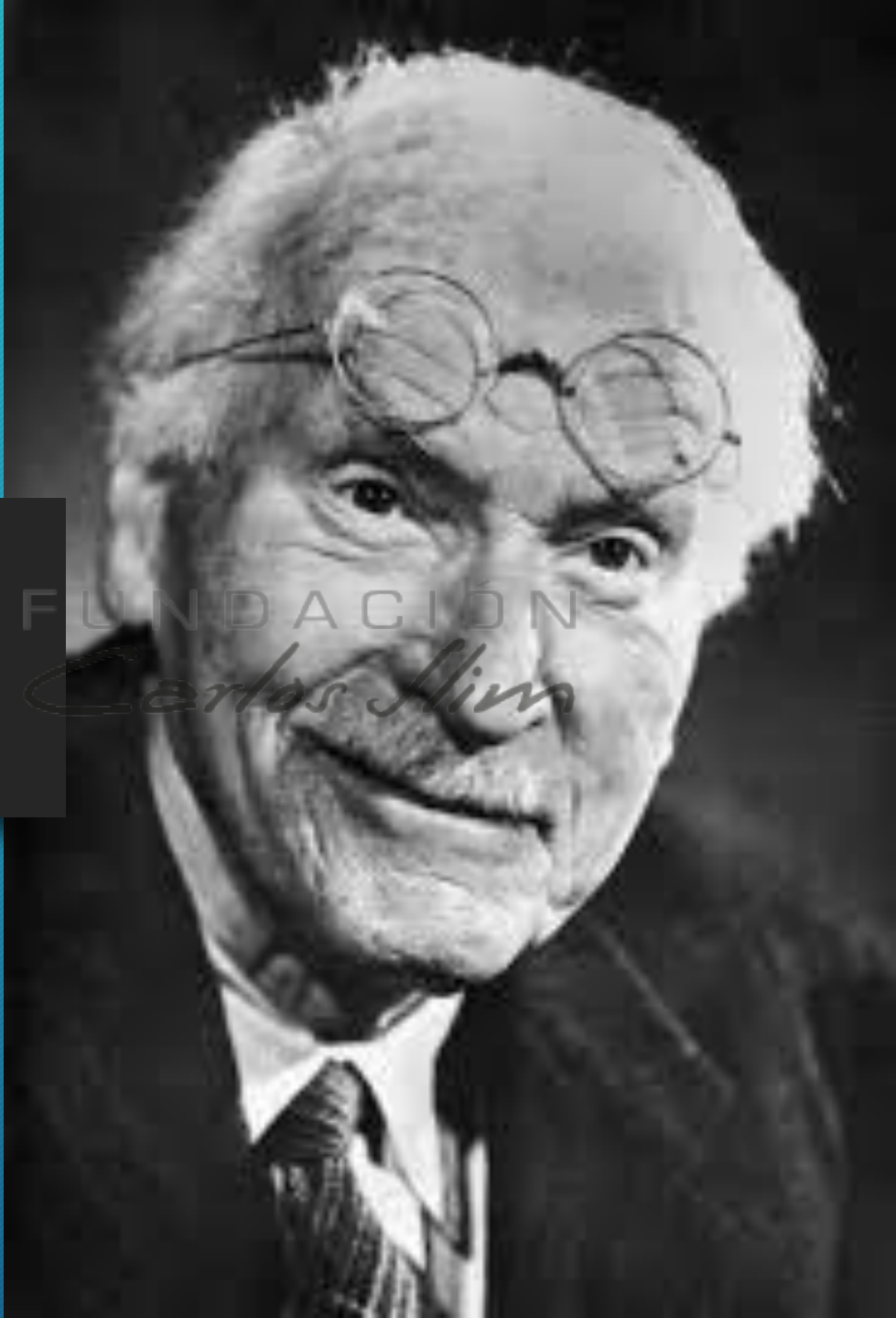


El contenido de esta presentación es propiedad de su autora.
Prohibida su reproducción parcial o total sin autorización expresa de su propietaria.



vive más
seguro

FUNDACIÓN
Carlos Miró



“Un ser humano es un ser “doble”; un ser que posee una parte consciente, la cual conoce, y una parte inconsciente, de la que nada sabe, y que, sin embargo, no tiene por qué permanecer occulta a los otros”.

Carl Gustav Jung

- PUNTOS IMPORTANTES

- Una relación personal e íntima nos lleva a desarrollar la capacidad de amar y ampliar la conciencia personal y a madurar.
- Características de una relación significativa y profunda.
- Cuida la atmósfera emocional en tus relaciones



- **SUGERENCIAS:**

- 1.- Piensa en tus relaciones como el mejor medio de autoconocimiento, asume una actitud de apertura y trata de mirarte a través de los ojos del otro. (Función de espejo)
- 2.- Toda posibilidad de transformación a través de tus relaciones depende del impacto emocional que experimentas en la interacción con el otro. Date la oportunidad de reflexionar sobre tus sentimientos y lo que piensas de ti en esa relación.
- 3.- Ejercicio de aceptación: Haz una lista de las diferencias que percibes entre tú y tu pareja. Anota primero aquellas en las que son opuestas. Si pueden platicuen la actitud que asumen frente a ellas. Selecciona una de esas características de tu pareja en la que son diferentes, puede ser la que **más te incomode** o una de las que menos molestia te cause. Sólo una.
 - ¿Cuántas veces te has **quejado** de esa característica de tu pareja?
 - ¿Cuántas veces le has **pedido** que la cambie?
 - ¿Estarías dispuesto a **hacer** un esfuerzo por primero tolerar y después aceptar esa característica de tu pareja sin quejarte? Si en este momento no puedes hacerlo, observa la forma en que te quejas o le reclamas por esa característica.
- Si logras tolerarla y llegar a aceptarla sin quejarte observa cómo te sientes contigo y con tu pareja. ¿Qué puedes aprender o descubrir de ti mismo en este ejercicio?

4.- Ritual de comunicación: Busca un lugar neutral, dedica un tiempo establecido sin interrupciones, es indispensable tu disposición y deseo de mejorar el sistema de comunicación.



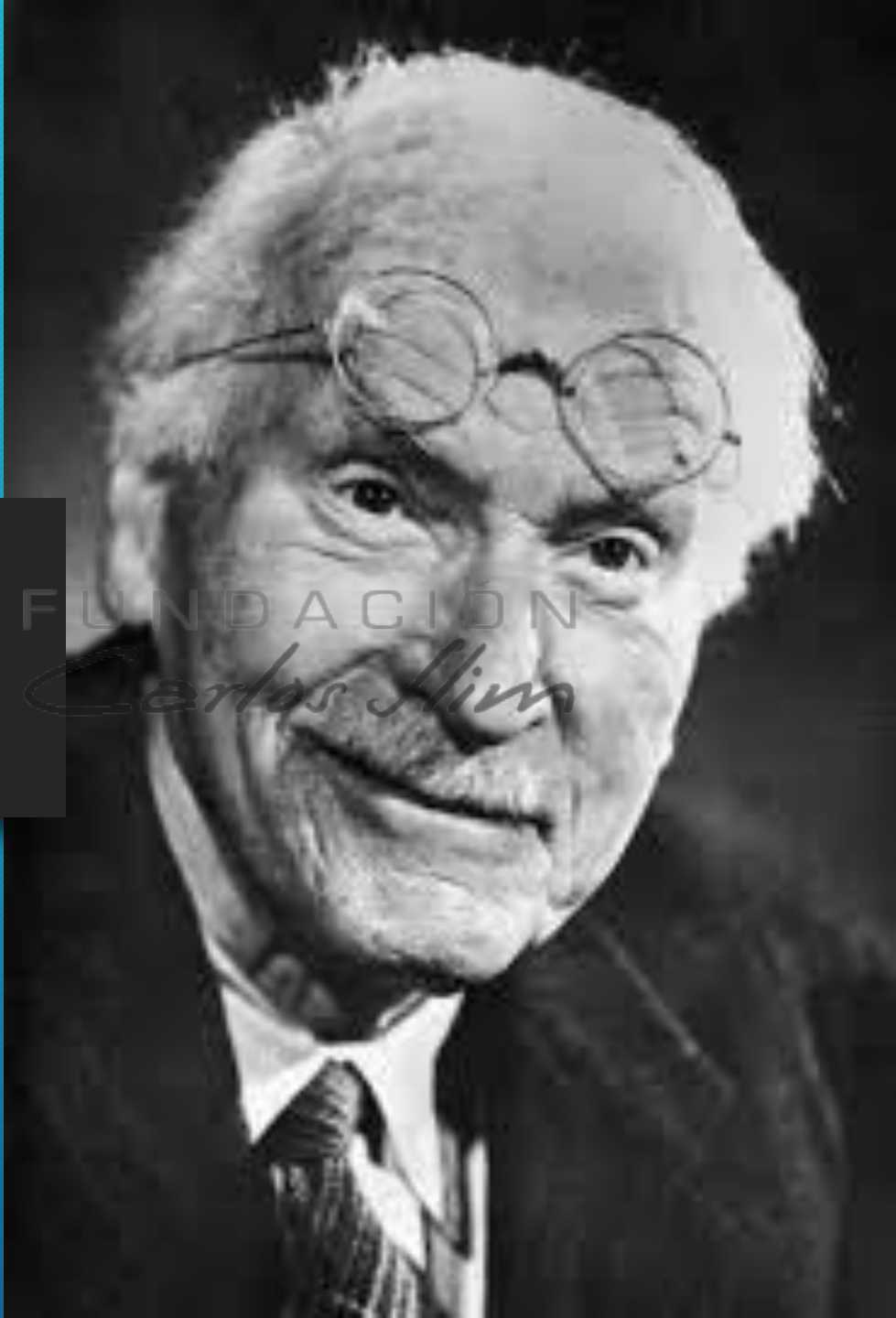
”Autoconocimiento es el estudio crítico de nuestras acciones, a veces mediante el enjuiciamiento de nuestras acciones por otros.”.

Carl Gustav Jung



vive más
seguro

FUNDACIÓN
Carlos Miró



- BIBLIOGRAFIA:
- Jonás. Un modelo de desarrollo humano. Luis José Ubando. Instituto de Estudios de la Pareja, S.C. México 2014.
- Las parejas. El juego de los opuestos. Luis José Ubando. Instituto de Estudios de la Pareja, S.C. México 2015.
- El Arquetipo del Sentido de la Vida. Luis José Ubando Instituto de Estudios de la Pareja, S.C. México 2010.

