



TRABAJANDO EL AMOR Y LA PAREJA DEL ALMA

“Cuando me amo y me respeto, atraigo amor verdadero. Me convierto en la pareja del alma que deseo vivir.”

¿Qué creencias, emociones o experiencias sientes que te han limitado en el amor a lo largo de tu vida? Reflexiona escribiendo lo que te venga.

Ejercicio: Encuentro con uno mismo

Visualiza tu yo más amoroso y seguro de sí mismo/a. ¿Cómo se relaciona? ¿Qué energía transmite cuando estás en pareja?

“Tu pareja te muestra lo que no has sanado aún”

Puntos de trabajo en la clase:

1. La pareja como espejo de nuestras heridas infantiles y creencias inconscientes.
2. Los vínculos de pareja desde la carencia vs. vínculos desde la abundancia emocional.
3. Apegos y miedos: modelo de apego seguro (confiado), ansioso (miedo al abandono), evitativo (miedo a perder mi libertad).
4. El arquetipo de la “pareja del alma” como motor de evolución personal.

Ejercicio: Mapa del amor consciente

Responde a estas preguntas:

¿Cómo era el modelo de amor que viste en casa?

¿Qué partes de ti ocultas o sacrificas cuando estás en pareja?

¿Desde qué lugar he construido mis relaciones en el pasado: carencia o abundancia?

¿Qué me estaba faltando cuando elegí desde la necesidad?

Cierra los ojos, conecta con tu interior y responde esta última pregunta con la mano no habitual

¿Qué necesitaría tu niño/a interior para sentirse amado/a y libre en una relación?

Ritual de liberación de cargas emocionales

- Escribe una frase que resuma una herida, miedo o patrón que ya no desees repetir (ej. “Tengo miedo a que me abandonen”).
- Rompe el papel o lo quemas simbólicamente o en realidad.
- Luego escribe una nueva afirmación desde tu yo evolucionado:
“Confío en que soy digno/a de amor seguro y presente.”

El arquetipo de la “pareja del alma” como motor de evolución personal

¿Qué es una pareja del alma?

- Es una persona con la que conectas no solo desde la atracción o la afinidad, sino desde una resonancia energética más profunda.
- La relación se convierte en un espacio sagrado de evolución, despertar y transformación mutua.
- No siempre es una relación fácil o lineal: a veces te desafía, te espeja, te muestra tus sombras... pero te impulsa a crecer con humildad .

Características de una pareja del alma:

- Hay propósito compartido o crecimiento espiritual/emocional en común.
- Se apoyan mutuamente para ser su mejor versión, sin necesidad de control ni fusión.
- No se alimentan del otro, sino que se retroalimentan desde la libertad y la autenticidad.
- El vínculo está basado en el **compromiso interno**, no en la dependencia externa.

Ejercicio: Carta a mi pareja del alma

Puede ser una pareja actual o futura.

Preguntas para inspirarte:

- ¿Qué tipo de relación deseo construir?
- ¿Cómo me comprometo a ser dentro de ese vínculo?
- ¿Qué quiero ofrecer desde mi plenitud?

Esta carta es muy poderosa para declarar una nueva frecuencia emocional hacia el amor.

Ejercicio: Termómetro de Amor Consciente

Objetivo: Evaluar el nivel de presencia, coherencia, plenitud y conexión en una relación amorosa (presente o futura).

¿Para qué nos vale?:

- Ideal para hacerlo en pareja o de forma individual para reflexionar sobre lo que ofreces y recibes.
- Permite detectar desajustes, necesidades no cubiertas, o zonas de crecimiento y trabajo personal.

¿Cómo se hace el ejercicio?

1. **Presenta los 8 parámetros fundamentales de una pareja consciente.**
2. Puntúa cada apartado del 0 al 10:
 - 0 = totalmente ausente o en desequilibrio
 - 10 = plenamente presente y en armonía
3. Al final, realiza lo siguiente:
 - Suma los puntos (máximo 80)



- Detecta tu área más fuerte y la más débil
- Diseña al menos una acción concreta de mejora o fortalecimiento de esa área

LOS 8 PARÁMETROS DEL TERMÓMETRO

1. **Confianza y seguridad emocional**

¿Me siento libre de ser yo mismo/a sin miedo al juicio, el abandono o la crítica?

¿Hay respeto incluso en el conflicto?

2. **Comunicación abierta y auténtica**

¿Expreso lo que siento con libertad? ¿Escucho con empatía?

¿Hablamos de lo importante o solo de lo urgente?

3. **Intimidad y conexión física/emocional**

¿Me siento deseado/a, tocado/a, abrazado/a, mirado/a con amor?

¿Hay calidez, complicidad y presencia?

4. **Valores y visión compartida**

¿Vamos en la misma dirección vital?

¿Nos entendemos en temas clave como hijos, dinero, estilo de vida, crecimiento...?

5. **Autonomía y espacio individual**

¿Tengo espacio para mí, para mis proyectos, para mi identidad propia dentro de la relación?

¿Respeto también el espacio del otro?

6. **Capacidad de resolver conflictos con madurez**

¿Sabemos discutir sin destruirnos?

¿Pedimos perdón, negociamos y aprendemos del conflicto?

7. **Presencia y disfrute compartido**

¿Pasamos tiempo de calidad?

¿Nos reímos juntos, hacemos cosas que nos nutren como equipo?

8. **Gratitud y valoración mutua**

¿Expreso y recibo aprecio, pequeños gestos de amor, reconocimiento?

¿O hemos caído en la queja, la exigencia o la indiferencia?

Una vez que sabemos nuestra área más baja y alta nos preguntamos lo siguiente y lo escribimos:

- **Área más baja:** ¿Qué necesito yo? ¿Qué me está costando ofrecer? ¿Qué patrones antiguos pueden estar interfiriendo?
- **Área más alta:** ¿Cómo puedo reforzarla más aún? ¿Qué me enseña sobre mi forma de amar?



VISUALIZACIÓN: “El encuentro con la pareja del alma”

Elige una palabra que represente lo que quieres cultivar en tu vínculo amoroso (ej: presencia, libertad, ternura, humor, seguridad, deseo...).

Siéntate en una posición cómoda, con la espalda erguida y los pies tocando el suelo.

Cierra suavemente los ojos...

Lleva una mano al pecho y otra al abdomen...

Inhala profundo por la nariz... y exhala largo por la boca.

Deja que cada respiración te relaje un poco más...

Siente cómo el cuerpo va soltando el control y la mente se va aquietando...

El viaje hacia el corazón

Imagina ahora que estás caminando por un sendero suave, rodeado/a de naturaleza viva.

A tu alrededor hay árboles, flores, aves que cantan... todo está en calma.

El aire es templado, agradable.

Sientes paz. Sientes presencia.

A medida que caminas, ves frente a ti una pequeña cabaña de madera, acogedora, iluminada desde dentro.

Es un lugar sagrado, tu espacio interior. Tu refugio del alma.

Entras en la cabaña y te sientas frente a un espejo.

Pero no es un espejo cualquiera...

Este espejo muestra tu versión más amorosa, libre y luminosa.

Esa persona que sabe amar sin miedo, que se respeta, que confía, que no se pierde por amor... sino que se encuentra más.

Obsérvate ahí...

¿Cómo te miras? ¿Qué energía desprendes?

¿Qué ha soltado tu corazón para llegar a ser esa versión?

¿Qué ha perdonado? ¿Qué ha elegido dejar atrás?

El encuentro

Al salir de la cabaña, el sendero te lleva ahora hacia una llanura abierta, muy luminosa.

Y a lo lejos... camina hacia ti una figura envuelta en luz.

Puede ser tu pareja actual... o una futura pareja...

Puede ser alguien que aún no conoces... o una versión simbólica de tu pareja del alma.

No importa si ves su rostro o no.

Lo importante es la energía que sientes: calma, magnetismo, familiaridad, conexión.

Cuando os encontráis, os miráis en silencio.



Te siente, te reconoce... y tú también.

Ahora, toma la palabra que elegiste al final de la clase...

(esa que representa lo que tú quieres ofrecer y cultivar en un vínculo amoroso: ternura, libertad, lealtad, pasión, humor, etc.)

Imagínate que esa palabra se convierte en un símbolo luminoso que sostienes en tus manos...

Puede ser una flor, una piedra, una llama, una semilla dorada...

Y se la entregas con amor a esa persona.

No como promesa... sino como regalo desde tu alma.

Anclaje final

La otra persona también te entrega algo:

una palabra, una energía, una sensación que necesitas para cerrar tu camino de sanación.

Lo recibes, lo integras...

Y ambos os miráis con gratitud.

Quizá se abrazan... o simplemente se despiden con una sonrisa silenciosa.

Vuelve lentamente por el sendero... con una certeza nueva:

el amor verdadero comienza dentro de ti.

Y desde ese lugar, todo lo demás florece.

Vuelta y cierre

Toma ahora tres respiraciones profundas...

Empieza a mover tus manos, tu cuerpo, tus pies.

Lleva tus manos al corazón...

Y cuando lo sientas, abre suavemente los ojos...

Trae contigo esa sensación de plenitud, de conexión y de apertura.

Frase para cerrar con todos los asistentes:

“Hoy he recordado que soy mi propia fuente de amor.

Y desde ahí, el amor que merezco llegará, crecerá o florecerá.”