



PAREJA SALUDABLE

By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO



DATO

EL INE PUBLICA LOS DATOS RELATIVOS AL AÑO 2018. UN TOTAL DE 99.444 PAREJAS DECIDIERON DIVORCIARSE O INTERRUMPIR SU CONVIVENCIA A LO LARGO DE 2018, LO QUE SUPONE UNA TASA DE 2,1 POR CADA 1.000 HABITANTES Y UN DESCENSO DEL 2,8 % RESPECTO AL AÑO ANTERIOR, CUANDO 2.897 MATRIMONIOS MÁS OPTARON POR SUSPENDER SU RELACIÓN. 30 SEPT. 2019.

By And Asensio



SOY ANA ASENSIO

PSICÓLOGA Y DOCTORA
EN NEUROCIENCIA Y DESPUÉS DE 20 AÑOS
DE EXPERIENCIA EN EL MUNDO DE LA PSICOLOGÍA,
LA MEDICINA Y LAS CIENCIAS HUMANAS VENGO A
AYUDARTE A SER MÁS FELIZ

By Ana Asensio



Y AHORA TE DOY ALGUNOS DATOS PARA QUE PUEDES IR SITUANDOTE

SABIAS QUE LOS TRES PROBLEMAS
COMUNES EN LAS PAREJAS SON:

- LAS DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN
- LA CONVIVENCIA
- LA INFIDELIDAD

By And Asensio



OTROS PROBLEMAS SON:

1. PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN
2. CONVIVENCIA
3. INFIDELIDAD
4. PROBLEMAS SEXUALES
5. DIFERENCIAS EN LOS VALORES FUNDAMENTALES
6. EVENTOS TRAUMÁTICOS
7. PROBLEMAS FUERA DE LA PAREJA
8. PROBLEMAS CON LA FAMILIA DE LA PAREJA

By And Asensio



IMPORTANTE

CULTIVAR UN MATRIMONIO O PAREJA FELIZ ES ALGO QUE TRAE CONSECUENCIAS MUY POSITIVAS A NUESTRA VIDA Y A NUESTRA FAMILIA.

TENER Y SER UN COMPAÑERO DE VIDA CON EL QUE CRECER, DESARROLLARSE, AMAR Y SUPERAR TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS QUE LA VIDA NOS TRAE, ES DE LOS MEJORES REGALOS QUE PODEMOS RECIBIR EN LA VIDA.

By And Asensio



PARA EMPEZAR IMPORTANTE EN LA PAREJA ATENDER A:

CABEZA: CÓMO PENSAMOS, QUÉ QUEREMOS DE LA VIDA,
OBJETIVOS.

CORAZÓN: VALORES, COMUNICACIÓN, CAPACIDAD
DE DAR Y AMAR.

DESEO: ATRACCIÓN, SEXUALIDAD, UNIÓN INSTINTIVA.

ESTAS TRES HAN DE DARSE O ATENDERSE PARA
MANTENER UNA RELACIÓN ARMÓNICA
Y EN EQUILIBRIO

By Ana Asensio



PRIMERO UN PEQUEÑO TEST PARA VALORAR EL ESTADO DE TU PAREJA ACTUAL

1. ¿HAY RENCORES?
2. ¿NEGOCIÁIS EN LOS CONFLICTOS?
3. ¿ESTÁIS DE ACUERDO EN LAS COSAS IMPORTANTES?
4. ¿TE BRINDA SU APOYO EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES?
5. ¿FUNCIONAN LAS RELACIONES ÍNTIMAS?
6. ¿ESTÁS PENSADO EN ENGAÑAR A TU PAREJA?
7. SI PUDIERAS ELEGIR A TU PAREJA DE NUEVO,
¿ELEGIRÍAS A LA MISMA PERSONA?

By Ana Asensio



¿QUIERES **SALVAR** TU **RELACIÓN** DE PAREJA?

¿COMO HACERLO?

- UN BUEN SOCIO DE VIDA
- LA COMUNICACIÓN PARA HACERNOS ENTENDER Y PARA COMPRENDER
- EL RESPETO COMO GRAN ALIADO PARA CUIDAR LA RELACIÓN
- BUSCAR (CUANDO SE PUEDA) TIEMPO A SOLAS CON LA PAREJA

By Ana Asensio



LA PAREJA TU MEJOR EQUIPO

TENER MUY CLARO:

1. LO QUE SOMOS
2. DÓNDE ESTAMOS
3. HACIA DÓNDE VAMOS.

By And Asensio



RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

ATENDER A NUESTRAS EMOCIONES
Y CUIDAR NO DEPOSITAR EN EL OTRO
NUESTRA "FRUSTRACIÓN O MALESTAR

By Ana Asensio



LA INTIMIDAD

CUIDAR LA INTIMIDAD
DE LA PAREJA

SINTONÍA Y COMPLICIDAD

CULTIVAR Y CUIDAR LA CONEXIÓN
ENTRE LOS DOS COMO
ALGO SAGRADO

By Ana Asensio



AUTOCUIDADO PARA PODER CUIDAR

PARA PODER CUIDAR Y QUERER ES NECESARIO
AUTOCUIDARNOS, QUERERNOS Y AUTOCULTIVARNOS,
ASÍ PODREMOS SEGUIR OFRECIENDO LO MEJOR
DE NOSOTROS.

ACTITUD Y QUERER «QUERER»

TENER UNA PAREJA FELIZ TAMBIÉN ES CUESTIÓN
DE ACTITUD.

By Ana Asensio



COMPRENSIÓN

ENTENDER A LA VIDA Y SUS
MOMENTOS

CONFIANZA

CULTIVAR LA CONFIANZA

By And Asensio



AMOR

EL AMOR VERDADERO INCLUYE: LA ENTREGA, LA GENEROSIDAD, LA LIBERTAD, LAS GANAS DE COMPARTIR CON EL OTRO, Y LAS GANAS DE QUE EL OTRO SEA FELIZ.

AMOR ES AMOR:

“TENER GANAS Y ACTITUD PARA QUERER REALIZAR TODO LO ANTERIOR Y ENTENDER QUE MANTENER UNA PAREJA FELIZ, ES CUESTIÓN DE VOLUNTAD, ACTITUD, MADUREZ Y COMPROMISO Y ASÍ SE CONSIGUE SER FELIZ”

By Ana Asensio



SI SE QUIERE, SE PUEDE

Y NO LOS VOY A DEJAR SOLOS, AL
CONTRARIO, LOS VOY A
ACOMPañAR EN ESTA PRECIOSA
DECISIÓN QUE HABÉIS TOMADO.

ESTO ES COSA DE 2

By And Asensio





    @vidas.enpositivo



By Ana Asensio