



¿En qué momento empezaste a dejar de escucharte?



Introducción

Perderte dentro de una relación no suele ocurrir de un día para otro.

Sucede poco a poco.

Cada vez que callas algo importante para evitar un conflicto.

Cada vez que justificas lo que te duele para no aceptar una realidad.

Cada vez que tus necesidades quedan en último lugar.

Este ejercicio no busca que juzgues tu relación.

Busca ayudarte a volver a escucharte.

Respóndelo con honestidad.

Ejercicio 1

Lo que llevo demasiado tiempo callando

Respira profundo y piensa en tu relación.

Después responde.

¿Qué llevo demasiado tiempo callando por miedo a incomodar, generar un conflicto o poner en riesgo la relación?

Puede ser...

- **Algo que necesito.**
- **Algo que me duele.**
- **Algo que me molesta.**
- **Algo que deseo.**

- Algo que llevo tiempo esperando.

Ahora pregúntate:

¿Qué me ha costado mantener en silencio todo este tiempo?

Ejercicio 2

Lo que he estado justificando

Cuando queremos que una relación funcione, muchas veces encontramos explicaciones para comportamientos que nos hacen daño.

Con honestidad, responde:

¿Qué comportamientos de mi pareja he intentado comprender o justificar una y otra vez para evitar enfrentar lo que realmente siento?

Después completa esta frase:

La historia que más me repito para justificar esta situación es...

Y ahora pregúntate:

¿Esa historia me está ayudando a sentirme en paz o solo me está ayudando a soportar algo que me duele?

Ejercicio 3

Lo que realmente necesito

Más allá de lo que hace o deja de hacer tu pareja, vuelve la mirada hacia ti.

¿Qué necesito hoy para sentirme tranquila, valorada y segura dentro de una relación?

Escríbelo sin pensar si la otra persona puede o no dártelo.

Solo reconoce lo que es importante para ti.

Integración

Ahora mira lo que has escrito.

Y responde con total honestidad:

¿Mi pareja sabe que necesito esto porque se lo he expresado con claridad?

- ☐ No, nunca lo he dicho.
- ☐ Lo he insinuado, pero nunca lo he expresado claramente.
- ☐ Sí, se lo he comunicado con claridad.

Si tu respuesta es **no**, tu primer paso será encontrar un momento para expresarlo con honestidad y respeto.

Si tu respuesta es **sí**, pregúntate:

¿Qué decisión necesito empezar a tomar si aquello que necesito sigue sin estar presente en mi relación?

No respondas desde el miedo.

Respóndete desde el amor que también te debes a ti misma.

Cierre

Volver a ti no siempre significa terminar una relación.

Muchas veces significa dejar de abandonar lo que sientes, lo que necesitas y lo que eres para sostenerla.

Y ese puede ser el comienzo de una forma diferente de amar: una en la que tú también estés incluida.

web: vivianarosero.com

Instagram: [@vivianaroserooficial](https://www.instagram.com/vivianaroserooficial)