



Descubre el patrón que se ha repetido en tu historia de amor



Introducción

Muchas mujeres creen que el problema está en las personas que llegan a su vida.

Pero cuando una historia se repite una y otra vez, merece la pena hacer una pausa y mirar un poco más profundo.

Este ejercicio no busca encontrar culpables.

Busca ayudarte a comprender una forma de relacionarte que, hasta ahora, quizá había sido automática.

Porque solo aquello que se hace consciente puede empezar a transformarse.

Ejercicio 1

¿Qué se ha repetido en mis relaciones?

Piensa en tus últimas relaciones o vínculos importantes.

¿Qué situaciones se han repetido con más frecuencia?

Marca las que resuenen contigo o añade las tuyas.

- ☐ Personas que no querían compromiso.
- ☐ Personas emocionalmente indisponibles.
- ☐ Infidelidades o falta de lealtad.
- ☐ Celos o necesidad de control.
- ☐ Relaciones donde yo daba mucho más.
- ☐ Sentirme poco valorada.

- ☐ Tener que demostrar constantemente mi valor.
- ☐ Miedo constante a que me dejaran.
- ☐ Relaciones donde nunca me sentí una prioridad.
- ☐ Otra:

Después responde:

¿Qué es lo que más se ha repetido en mi historia de amor?

Ejercicio 2

¿Cómo solía reaccionar yo?

Ahora dirige la mirada hacia ti.

No para juzgarte.

Sino para comprenderte.

Cuando esas situaciones aparecían...

¿Qué hacía yo habitualmente?

- ☐ Perseguía la relación para que no terminara.
- ☐ Daba cada vez más esperando que cambiara.
- ☐ Justificaba comportamientos que me hacían daño.
- ☐ Me convertía en quien solucionaba todos los problemas.

- ☐ Dejaba de expresar lo que necesitaba.
- ☐ Me conformaba con menos de lo que realmente quería.
- ☐ Intentaba demostrar que merecía ser elegida.
- ☐ Otra:

Ahora completa esta frase:

Cuando tenía miedo de perder la relación, normalmente yo...

Ejercicio 3

¿Qué aprendí sobre el amor cuando era niña?

Ahora quiero invitarte a mirar un poco más atrás.

No para buscar culpables.

Sino para comprender de dónde puede venir esta forma de relacionarte.

Respóndete con calma.

¿Cómo recuerdas el amor que recibiste durante tu infancia?

¿Qué aprendiste que había que hacer para sentirte querida, aceptada o importante?

¿Había que esforzarse para recibir atención?

¿Aprendiste a callar lo que sentías?

¿Sentías que tenías que cuidar de los demás antes que de ti?

¿O sentías que el amor podía desaparecer en cualquier momento?

Escribe lo que venga a tu mente.

No busques una respuesta perfecta.

Busca una respuesta honesta.

Integración

Ahora observa todo lo que has escrito.

Sin juzgarte, pregúntate:

¿Ves alguna relación entre la forma en la que aprendiste a vivir el amor y la forma en la que hoy te relacionas en pareja?

No necesitas tener todas las respuestas.

Hoy solo necesitas darte permiso para ver algo que quizá antes no habías visto.

Porque cuando comprendes que un patrón no es tu identidad, sino un aprendizaje, también descubres que puede transformarse.

Cierre

Quiero que te quedes con una idea.

Los patrones no cambian porque aparezca la persona correcta.

Empiezan a cambiar cuando tú dejas de actuar desde el miedo y empiezas a relacionarte desde un lugar más consciente.

Hoy no necesitas cambiar toda tu historia.

Solo necesitabas dar este primer paso: **reconocer el patrón.**

Y ese, aunque no lo parezca, suele ser el comienzo de una transformación profunda.

web: vivianarosero.com

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