

COMO CULTIVAR
RELACIONES
Conscientes



*Una guía práctica y transformadora para dejar
atrás los patrones de dependencia emocional,
sanar heridas emocionales y crear relaciones
libres, auténticas y amorosas*



Introducción

Bienvenida a esta guía, que más que un recurso práctico, es un espacio sagrado de regreso a vos.

"Relaciones Conscientes" nació del corazón, de años de acompañar procesos donde el amor se confundía con sacrificio, la entrega con pérdida, y el vínculo con olvido de uno mismo. Esta guía no es para aprender a amar a otro. Es para recordar cómo volver a amarte a vos... y desde ahí, construir vínculos donde el respeto, la libertad emocional y la ternura sean la base.

Aquí vas a encontrar herramientas claras y aplicables para tu día a día: ejercicios de gestión emocional, claves para comunicarte sin lastimarte, formas de poner límites sin sentir culpa, y preguntas de autoconocimiento que abren caminos internos. Pero sobre todo, vas a encontrarte con tu propia voz, esa que quizás hacía tiempo que no escuchabas.

Esta guía es un abrazo escrito.

Es un espejo donde te vas a mirar con compasión.

Es una puerta hacia relaciones más conscientes, más livianas y más verdaderas.

Porque merecés vínculos donde puedas ser sin explicarte.

Amar sin perderte.

Y elegir sin miedo.

Gracias por estar acá.

Esta guía es tuya.

Sobre Mi



Soy Celeste Trotta.

Y no siempre supe ponerme primero.

Durante mucho tiempo busqué el amor afuera, intentando encajar, agradar, merecer.

Hasta que entendí que lo que estaba buscando en los demás primero me lo tenía que dar a mi misma

Hoy acompaño a personas a sanar desde el amor propio, a recordar que no vinimos a vivir relaciones que duelen, sino a vínculos que sostienen y acompañan

Mi enfoque está basado en reconocer heridas de infancia, creencias limitantes, autoestima, comunicación afectiva, gestión emocional y la magia del autoconocimiento profundo. Porque cuando entendés desde dónde te estás vinculando, podés elegir distinto.

No soy gurú, ni tengo todas las respuestas. Pero sé lo que es volver a casa después de haberte perdido en el amor de otros.

Y desde ahí, con todo lo aprendido, pongo mi corazón y mi voz al servicio de quienes están listas para hacer lo mismo: volverse a elegir.

Bienvenida si estás en ese camino.

Lo estás haciendo mejor de lo que creés.

Y no estás sola.

Celeste

Contenido

1. ¿Desde dónde te estás vinculando?	05
2. El cuerpo como brújula emocional	08
3. Comunicación afectiva y sin máscaras	10
4. Límites que no alejan, sino que cuidan	14
5. Gestionar las emociones sin reprimir ni explotar	19
6. Relaciones conscientes: libertad, respeto y autonomía	24



01 ¿Desde dónde te estás vinculando?

La mayoría de las veces no nos vinculamos desde el presente, sino desde nuestra historia emocional no resuelta. Desde la niña que no se sintió elegida. Desde el adolescente que aprendió que para ser querido había que agradar. Desde la mujer que se acostumbró a adaptarse para no perder el amor.

Cuando no hay conciencia, amamos desde la herida. Elegimos a quien activa nuestro viejo dolor, porque el inconsciente busca cerrar ciclos abiertos, no repetirlos, pero sin conciencia... los repite.



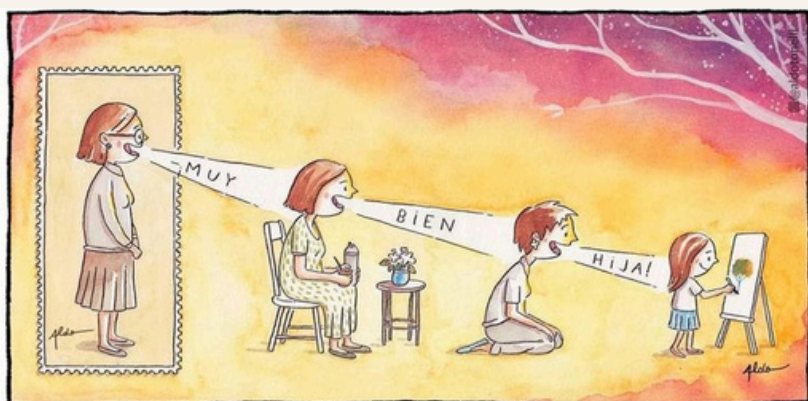
Tipos de vínculos según la herida:

- Herida de abandono: necesito constante atención o siento que me van a dejar.
- Herida de rechazo: me siento "de más" o me autoexcluyo sin darme cuenta.
- Herida de humillación: me callo lo que siento por miedo a ser juzgada.
- Herida de traición: controlo o desconfío porque no sé cómo soltar.
- Herida de injusticia: soy rígida o me exijo demasiado en el vínculo.

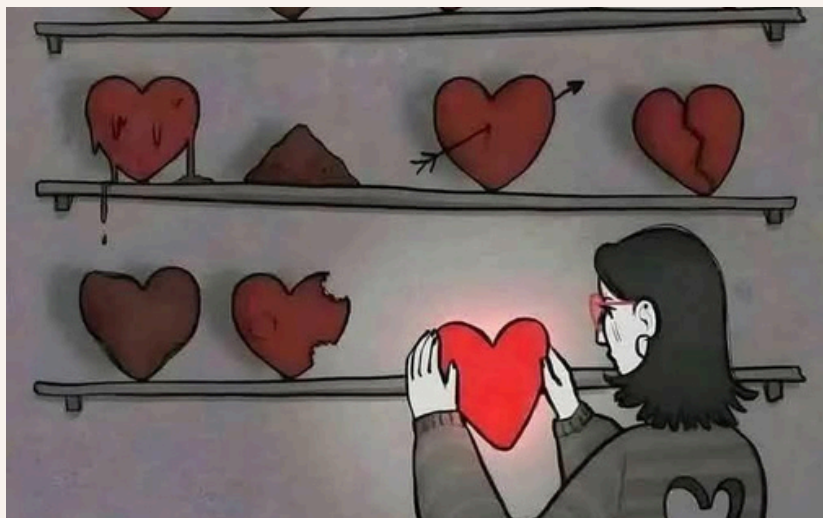
Ejercicio: "Mi guion vincular inconsciente"

Responde en tu diario:

- ¿Qué aprendí del amor en mi infancia?
- ¿Cómo era la relación entre mis cuidadores?
- ¿Qué tipo de pareja busco sin darme cuenta?
- ¿Qué heridas repito en mis relaciones?



"Cada vez que te vinculás desde tu herida, pedís que te salven. Cada vez que te vinculás desde tu conciencia, recordás que ya te tienes."



02

El cuerpo como brújula emocional



Tu cuerpo siempre supo. Aunque tu mente diga “no es para tanto”, si sentís un nudo en el estómago, tensión en el pecho o cansancio que no tiene explicación, hay algo que necesita ser escuchado. El cuerpo habla lo que la boca no se anima a decir.

Cómo reconocer tus emociones a través del cuerpo:

- Dolor de garganta: cosas no dichas.
- Dolor de espalda: cargar más de lo que te corresponde.
- Estómago cerrado: miedo o ansiedad.
- Insomnio: tu mente no logra bajar porque hay algo pendiente emocionalmente.
-

No estás loca, ni exagerada. Estás desconectada de vos.

Ejercicio: "Mi mapa emocional diario"

Durante 7 días, registrá:

1. ¿Qué sentí hoy en mi cuerpo?
2. ¿Qué emoción podría estar detrás?
3. ¿Qué pensamiento me acompañaba?

**"Tu cuerpo es sabio. No necesita que lo calles,
necesita que lo abracés con presencia."**



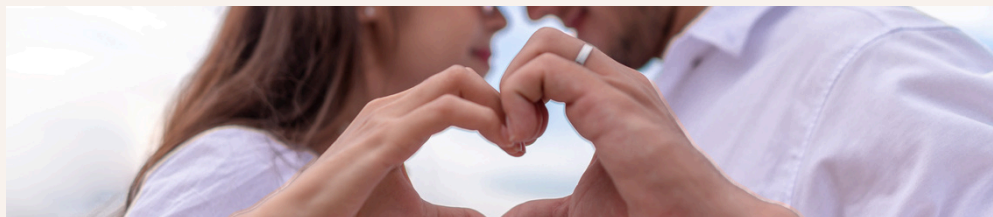


03

Comunicación afectiva y sin máscaras

*La mayoría de las peleas no empiezan por lo que se dice,
sino por cómo se dice. Y sobre todo, por lo que no se dice.
Hablar desde la reacción no es comunicar, es descargar.*

*Pero hablar desde la emoción verdadera... es crear
puentes.*



Claves para una comunicación afectiva:

- Decí “yo siento” en vez de “vos me hacés sentir”.
- Elegí momentos adecuados: no todo se habla en medio del enojo.
- Escuchá para comprender, no para responder.
- No asumas: preguntá.
- Validá lo que sentís antes de explicarlo.

Ejercicio:

“Decir lo que necesito sin perderme”

Completa la frase, escribela en tu cuaderno de notas.

1. “Cuando sucede _____, yo me siento _____.”
2. “Lo que necesito en ese momento es _____.”
3. “¿Podemos hablar de esto con calma?”

El lenguaje es uno de los actos más sagrados que tenemos los seres humanos. Con una palabra podés abrir el corazón de alguien... o cerrarlo para siempre. Y sin embargo, nadie nos enseñó a hablar desde el alma. Aprendimos a hablar desde la defensa, desde la reacción, desde la herida.

Muchas veces en nuestras relaciones no hablamos lo que sentimos: actuamos lo que nos duele.

Callamos por miedo al conflicto, gritamos porque no sabemos cómo poner límites, ironizamos para no mostrar vulnerabilidad. Y así, lo que podría ser un puente, se vuelve un muro.

Hablar desde el corazón no es simplemente “decir lo que te pasa”, es aprender a identificar lo que sentís, elegir cómo decirlo y sostenerte emocionalmente mientras lo haces. Porque si no regulas tu emoción antes de comunicar, la conversación termina siendo una batalla. Y el otro no escucha tu necesidad, solo reacciona a tu tono.



¿Qué nos impide comunicarnos afectivamente?

1

El miedo a no ser escuchados o tomados en serio.

2

La creencia de que si decimos lo que sentimos, vamos a ser rechazados.

2

El hábito de reaccionar antes que respirar.

2

El mandato de que “una buena pareja no se queja” o “una buena mujer aguanta.”

Lo que callás se acumula en forma de enojo, frustración, ansiedad, y termina saliendo igual... pero en el momento menos consciente y con palabras que no representan tu verdad.

Entonces, ¿cómo empezamos a hablar de otra manera?

Empezamos por cambiar la intención: ya no hablo para defenderme ni para convencer, hablo para mostrarme. Hablo para acercarme. Hablo para cuidar el vínculo sin descuidarme a mí.



Claves para comunicar con afecto y respeto mutuo:

Elige el momento y el canal.

No todo se dice en medio del enojo. No todo se resuelve por WhatsApp. El cuerpo también escucha, por eso las conversaciones importantes merecen presencia.

Habla desde ti

Decí "Yo me siento..." en vez de "Vos me hacés sentir...". Así tomás responsabilidad por tu emoción, y no culpás al otro por lo que te pasa.

Sé claro, no hiriente.

Ser sincero es descargar tu bronca. Es poder decir lo que necesitás con firmeza y amor.

Escucha de verdad.

Muchas veces no escuchamos: esperamos nuestro turno para responder. Escuchar al otro también es un acto de amor.

Validá tus emociones antes de expresarlas.

Todo lo que sentís es legítimo, pero no todo lo que sentís necesita salir de forma impulsiva. Cuando te das espacio, elegís cómo responder en lugar de reaccionar.

Comunicar con amor no es suavizar lo que siento, es honrarlo. Es hablar desde la herida sanada, no desde la herida abierta.

Y si está abierta, entonces me sostengo antes de hablar.

Respiro. Espero. Me contengo. Porque aprendí que las palabras no se las lleva el viento... se las lleva el alma del otro.

04

Límites que no alejan, sino que cuidan

Un buen límite no te aleja de los demás. Te acerca a vos. Y cuando estás cerca tuyo, sabés con quién sí... y con quién ya no

Protegerse también es amar

Nos cuesta poner límites no porque no sepamos qué nos incomoda, sino porque tememos lo que puede pasar si lo decimos.

¿Y si se enoja?

¿Y si me deja?

¿Y si piensa que soy mala, egoísta, fría?

Entonces preferimos adaptarnos. Callamos. Permitimos. Toleramos. Y nos vamos rompiendo de a poco.

Hasta que un día nos despertamos con la sensación de haber desaparecido dentro del vínculo.

Pero un límite no es rechazo.

Un límite es presencia.

Es una forma clara y amorosa de decir: "Esto no me hace bien y me lo digo antes de que me lo grites tú con tu abandono."

Un límite no es castigo. Un límite es cuidado.

No lo pones para controlar al otro. Lo pones para protegerte a vos. Para sostener tu energía, tu dignidad, tu bienestar emocional.

Los vínculos más sanos no son los que lo permiten todo. Son los que se sostienen en acuerdos conscientes. En espacios donde cada uno se siente libre de ser sin lastimar al otro. Y para eso, los límites son esenciales.



¿Por qué nos cuesta tanto poner límites?

“No seas exagerada”, “Deja de llorar por eso”, “No es para tanto”, etc.

Desde niños aprendimos que el amor verdadero era aguantar, tolerar, se sacrifica.

Porque cuando de niños intentamos poner un límite y nos dijeron “no seas exagerada”, “dejalo, es tu hermano”, “no es para tanto”, comenzamos a creer que lo que sentimos era “demasiado” Y NO SE NOS VALIDABA!!!

Y así, para no ser abandonadas, aprendimos a abandonar lo que sentíamos, a reprimir nuestras emociones a un precio altísimo.

Cuando no hay límites, la energía se va.

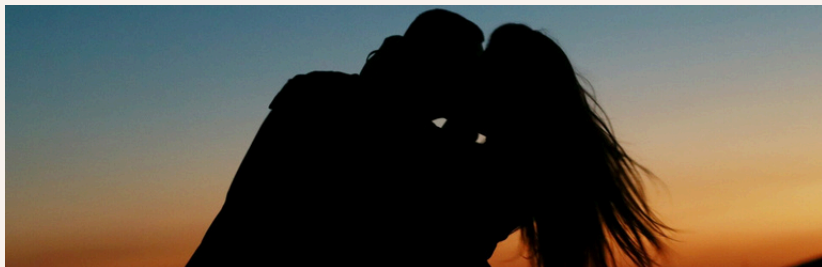
La autoestima se debilita.

La ansiedad aparece.

Y el resentimiento se acumula.

Entonces, cuando finalmente explotamos, el límite sale como grito o portazo. Pero ya no es límite. Es descarga. Y no construye, destruye.





¿Qué es un límite sano?

Es claro

No necesita justificarse ni explicarse demasiado

Es coherente

Lo que deices que no, también lo sostienes en tu acción.

Es constante:

Lo repites con amor hasta que el otro lo comprenda o decida alejarse

Es amoroso

no agrade, pero tampoco cede por miedo a incomodar

Poner un límite no es perder a alguien. Es ver con claridad quién está realmente disponible para amarte como merecés.



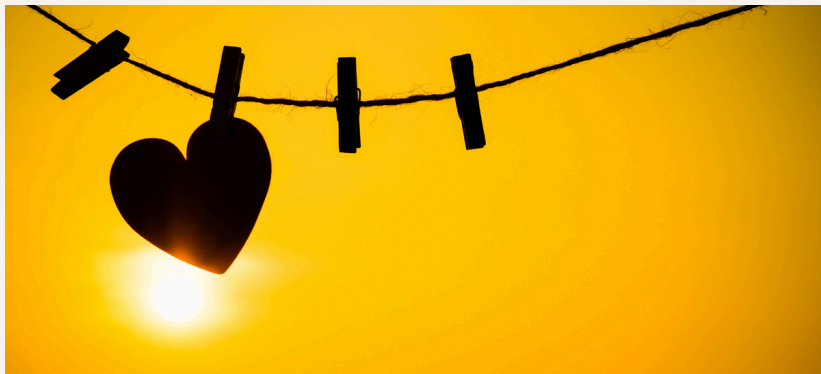
Tipos de límites que puedes practicar:

Emocionales	"Entiendo que estés mal, pero no soy tu basurero emocional."
Físicos	"No me siento cómoda/do con ese tipo de contacto."
Energéticos	"Hoy no estoy disponible para hablar de este tema."
Verbales	"No me hables así. Si quieres que te escuche, hablame con respeto."
Personales	"Esa es una decisión que necesito tomar por mí misma/mo."

Comunicar con amor no es suavizar lo que siento, es honrarlo. Es hablar desde la herida sanada, no desde la herida abierta.

Y si está abierta, entonces me sostengo antes de hablar.

Respiro. Espero. Me contengo. Porque aprendí que las palabras no se las lleva el viento... se las lleva el alma del otro.



Ejercicio: Mis 3 límites sagrados

Escribe tres límites que necesitas poner con claridad en tu vida hoy.

Uno en cada área:

- **Con mi pareja o expareja:**

¿Qué ya no quiero seguir tolerando aunque antes lo haya hecho?

- **Con mi familia o amistades:**

¿Dónde estoy traicionándome por miedo a que me juzguen?

- **Conmigo misma:**

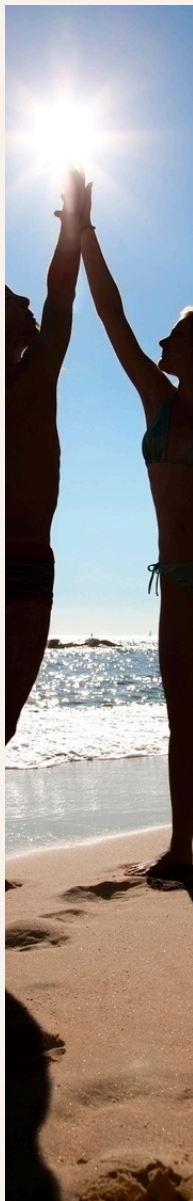
¿Qué necesito dejar de permitirme (autoboicot, culpa, sobreexigencia)?

Después de escribirlos, miralos con respeto.

No son barreras. Son puentes hacia tu amor propio.

05

Gestionar las emociones sin reprimir ni explotar



Aprender a sostener lo que siento sin dejar que me controle

Sentir no es un problema. El verdadero problema es todo lo que nos enseñaron a hacer con lo que sentimos.

Desde niños nos dijeron que el enojo era malo, que el miedo era debilidad y que la tristeza era para esconder. Así aprendimos a desconectarnos de nuestra emocionalidad, como si fuera algo que había que controlar o evitar.

Pero una emoción no es una amenaza, es un mensaje. Y cuanto más la niegass, más fuerte grita.

La gestión emocional no es suprimir lo que te pasa ni explotar para sacarlo. Es el arte de quedarte con vos mientras lo sentís. Es darte permiso de sentir, sin actuar desde ese lugar. Es aprender a poner nombre a lo que te duele, a lo que te agita, a lo que te paraliza... y desde ahí, regularlo con amor y presencia.

Porque las emociones no se dominan, se acompañan. Cuando no sabes cómo gestionar lo que sentís, reaccionas. Y cuando reaccionas sin conciencia, muchas veces te arrepentís.

Pero eso no te hace una persona emocionalmente inmadura, te hace humana.

Simplemente es un indicador de que necesitas aprender a sostenerte.



¿Cómo se gestiona una emoción?

Sentir sin juzgar.

No te preguntes si está bien o mal lo que sentís. Solo registralo.
"Estoy enojada." "Me siento triste." "Esto me dolió."

Valida tu emoción.

Recuerda que si lo sientes, es válido. No necesitas justificarlo ni minimizarlo.

Respirá para regular.

Antes de hablar, responder o actuar, hacé una pausa.
Tres respiraciones profundas pueden cambiar una conversación entera.

Observa, no absorbas

Eres más que lo que sientes. Puedes observar tu enojo sin convertirte en él.
Podés estar triste sin que la tristeza te arrastre a una historia vieja.

Elige qué hacer con esa emoción.

Desde la conciencia, preguntate:
¿Qué necesito? ¿Qué me haría bien? ¿Qué puedo hacer sin dañarme ni dañar?

Comunicar con amor no es suavizar lo que siento, es honrarlo.
Es hablar desde la herida sanada, no desde la herida abierta.

Y si está abierta, entonces me sostengo antes de hablar.

Respiro. Espero. Me contengo. Porque aprendí que las palabras no se las lleva el viento... se las lleva el alma del otro.



STOP

El método S.T.O.P

Una práctica sencilla y poderosa para momentos de alta carga emocional:

S – Siente

Toma conciencia de lo que estás sintiendo sin resistirlo.

T – Toma aire

Hacé una pausa, respira profundamente.

O – Observa

¿Qué te está mostrando esta emoción?
¿Es de ahora o viene de otra historia?

P – Procede

Actúa desde la calma, no desde la urgencia emocional.



Ejercicio: Mi caja de primeros auxilios emocionales

Crea una lista con tus herramientas de autorregulación. Cuando sientas que vas a desbordar, vuelve a esta caja interior.

Algunas ideas para incluir:

- Una **frase ancla** que te conecte con vos: “Esto también va a pasar”, “Estoy a salvo en mi emoción”
- Una **canción o playlist** que te ayude a liberar o calmar.
- Una **actividad física** que te ayude a descargar sin dañar (caminar, bailar, estirar)
- Un **objeto sensorial** que te devuelva al cuerpo (aroma, piedra, manta, infusión).
- Una **persona que te escuche** sin juzgar

Escribe tu lista en tu diario y tenla siempre cerca.

“Gestionar lo que siento no es dejar de sentir. Es recordarme que puedo habitar mis emociones sin que ellas me habiten a mí.”

CELESTE TROTTA



06

Relaciones conscientes: libertad, respeto y autonomía

El amor no necesita jaulas, necesita raíces y alas

El gran malentendido del amor es creer que necesitamos perder la libertad para sentirnos amadas.

Que amar es fundirme con el otro, dejarlo todo por el otro, desaparecer un poco para que el otro se quede.

Pero el amor verdadero no encierra. No exige. No controla.

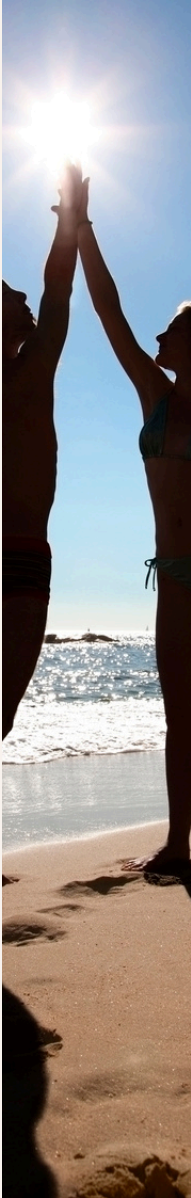
El amor que hace bien es el que te deja ser.

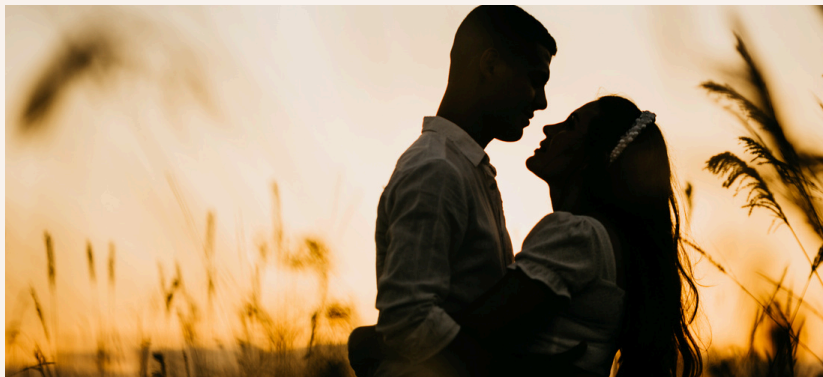
El que no pide que renuncies a vos para pertenecer.

Una relación consciente no es perfecta, ni está libre de conflictos. Pero en lugar de repetir patrones, abre espacio para mirar lo que duele con amor.

En lugar de exigencias, hay acuerdos.

En lugar de miedo a la pérdida, hay libertad para elegir todos los días desde el deseo, no desde la necesidad.





¿Cómo se construye una relación consciente?

- **Desde la autonomía emocional.**

No estoy contigo porque te necesito, estoy contigo porque te elijo.

Me hago cargo de lo que siento, y no te culpo por mis vacíos.

- **Desde la libertad interna.**

Puedo ser yo sin miedo a que me abandones. Puedo decir que no sin culpa. Puedo cambiar sin tener que pedir permiso.

- **Desde el respeto mutuo.**

No intento moldearte. No intento salvarte. Y vos no venís a completarme. Nos acompañamos. Nos miramos con ternura. Nos sostenemos sin cargarnos.

- **Desde el compromiso con la verdad.**

No me callo para evitar el conflicto. No finjo estar bien para que no te incomodes. Me muestro. Me comunico. Elijo lo verdadero, aunque a veces duela.



Claves para un vínculo sano:

- **Confianza como base, no como exigencia.**

La confianza se construye, no se impone.

- **Espacios individuales.**

Cada quien necesita su mundo para poder volver al encuentro sin resentimientos.

- **Apoyo sin anulación.**

Estoy para vos, pero no me pierdo de mí.

- **Crecimiento compartido.**

Nos preguntamos: ¿esto que vivimos nos está expandiendo... o achicando?



Ritual: Reescribo el vínculo que merezco

Escribe en una hoja en blanco estas frases, completándolas con sinceridad:

- **Hasta hoy creí que el amor era.....**
- **Hoy elijo creer que el amor es.....**
- **Me abro a recibir un vínculo donde...**

Leélo en voz alta.

Siéntelo.

Guárdalo donde puedas volver cada vez que lo olvides.

Este ritual es tu brújula. Es tu declaración sagrada. Es tu recordatorio de que amar no debería doler más de lo que sana.

"Las relaciones conscientes no son las que no duelen, son las que no te hacen perderte. Son las que te devuelven a ti cada vez que te alejas."

CELESTE TROTTA





Gracias por llegar hasta aquí.

Gracias por elegirte, por permitirte sentir, cuestionarte, escribir, abrirte.

Este viaje no es fácil, lo sé. Requiere coraje mirar adentro.

Pero si estás leyendo estas palabras, es porque ya empezaste a caminar hacia vos.

Este material fue solo el comienzo.

Una semilla.

Si sentís que algo se movió adentro, si algo se despertó en vos mientras hacías estos ejercicios, si tus vínculos ya no te alcanzan o estás listo para relacionarte de otra manera...

entonces quiero invitarte al siguiente paso:

✨ Mi curso transformador: [Método R.A.Í.Z](#)

Un espacio profundo y cuidado donde vamos a sanar juntos las heridas que te alejan del amor sano, a reconstruir la relación más importante de tu vida , la que tienes contigo, y a aprender cómo crear vínculos donde ya no tengas que desaparecer para que te amen.

Si sentís que este es tu momento, te dejo el enlace:

👉 [Método R.A.Í.Z](#)

Te espero con el corazón abierto.

Gracias por confiar, por llegar, por elegirte.

Con amor,

Celeste Trotta



celestyosoy@gmail.com
www.celestyosoy.com