

¿Por qué no puedo terminar mi relación?

¿Problemas con tu pareja?

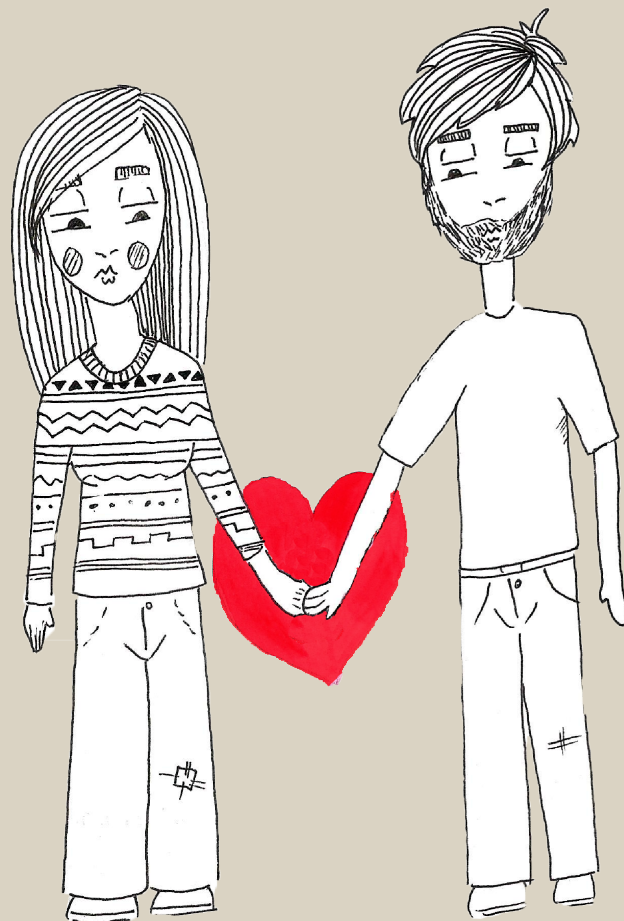
Con frecuencia aparece dolor físico, llanto, alteraciones del sueño, irritabilidad y sentimiento de que no hay forma de terminar con la sensación desagradable.

¡No existen las relaciones perfectas!

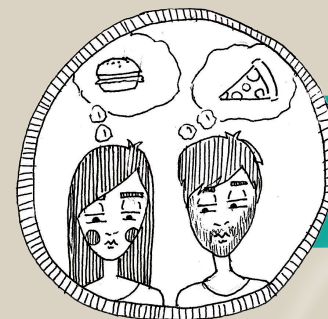
Las buenas relaciones te brindan la posibilidad de ser escuchada, de compartir, de crecer, tener atención y si surgen problemas, la posibilidad de negociar para resolverlos.



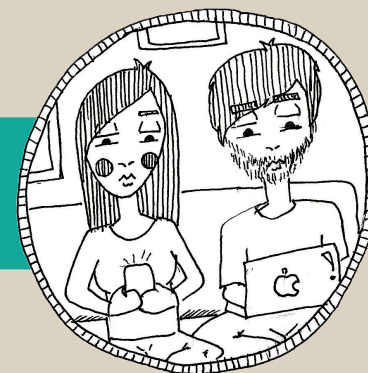
Para amar y comprometerse de verdad en una relación, Debes escoger libremente a la otra persona; sin embargo, a veces lo hacemos equivocadamente.



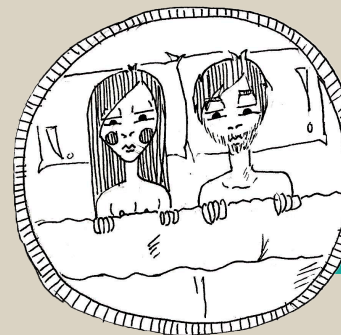
Las relaciones en las que hay:



Pocos puntos en común



Escasa comunicación



Ausencia de goce

Nos dejan una sensación de vacío y soledad. Este tipo de relaciones pueden propiciar al consumo de alcohol o drogas pues llegamos a consumir cuando no los deseamos, cuando lo hacemos únicamente para acompañar a la pareja, darle gusto o porque nos presionan para consumir. Si podemos modificar nuestras relaciones de pareja, con seguridad el consumo de alcohol y drogas también cambiara.

Para ayudarte a romper con una relación dañina piensa, cada día y todos los días

- ♥ Una relación amorosa es mutua y ayuda a sentirse mejor consigo misma, **no peor**.
- ♥ Lo que ves en la persona es lo que obtienes, así que deja de creer que puedes cambiarla.
- ♥ Si alguien te dice “No quiero amarrarme”, “No estoy preparado para una relación”, **CRÉELE**.

Si acabas esta relación negativa abrirás tu vida a nuevas posibilidades

- ♥ El dolor de terminar la relación **no durará para siempre**, de hecho, ni siquiera durará tanto como el dolor de no acabarla.
- ♥ Sentirás ansiedad, soledad y presión cuando termines, pero estos sentimientos **durarán solamente un tiempo** y después acabarán.