

EBOOK

ANNI COPPOLA



Parejas Conscientes

*Amar de forma consciente no es amar sin miedo, es
amar con el coraje de no esconderse.*



¿Qué es una relación consciente?

Una relación consciente no es una relación perfecta.

No se trata de estar siempre de acuerdo, ni de evitar el conflicto, ni de alcanzar esa fantasía de amor eterno que tantas veces nos han enseñado.

Una relación consciente es una relación real:

elegida con el alma despierta, construida con presencia, sostenida con acuerdos, y habitada por dos personas que no se quieren salvar, sino acompañar.

Es un vínculo donde la verdad importa más que la apariencia, donde las emociones tienen espacio, y donde el otro no está para completarte, sino para espejarte, inspirarte y también incomodarte lo justo para que crezcas.

Mi camino hacia este modelo

Durante muchos años, viví relaciones en las que amaba desde mis heridas.

Me vinculaba desde la necesidad de ser elegida, de ser vista, de encajar en una idea de amor que, en el fondo, me alejaba de mí misma.

Y claro, me rompí muchas veces.

Tuve que reconocer que en esas historias yo no solo era “la herida”, también era quien huía, quien idealizaba, quien esperaba que el otro adivinara mis necesidades.

Como muchas personas, aprendí a amar desde el miedo. Desde lo aprendido. Desde lo no sanado.

Pero también fue desde ese mismo lugar que inicié este camino.

Un camino que me llevó a integrar lo que hoy comparto contigo: la Gestalt, las constelaciones familiares, la psicología profunda, la espiritualidad práctica, y sobre todo... el coraje de mirarme con honestidad.

Porque solo desde ahí pude construir algo diferente.

Y solo desde ahí nace este modelo: no desde lo que “deberías” hacer, sino desde lo que realmente transforma.



¿Para quién es esta guía?

- Para quienes están en pareja y desean transformarla, nutrirla o revisar desde dónde la están sosteniendo.
- Para quienes han cerrado una relación y quieren comprender, sanar y tomar nuevas decisiones.
- Para quienes desean iniciar una nueva relación sin repetir lo de antes, con más conciencia, más verdad y más libertad.

Esta no es una guía para “conseguir pareja”.

Es un espacio para transformar la manera en la que te relacionas contigo, con tu historia, y desde ahí... con el otro.

¿Desde que enfoque está construida esta guía?

Este modelo integra herramientas, filosofías y enfoques que me han acompañado a mí —y a cientos de personas a las que he acompañado— en el camino de volver al amor real:

- *Gestalt: para aprender a sentir lo que siento, decir lo que digo, y habitar lo que soy.*
- *Constelaciones familiares: para honrar el lugar del otro, mirar lo excluido y liberar lo que ya no me corresponde.*
- *Psicología vincular y junguiana: para entender qué parte de mí estoy proyectando en cada vínculo.*
- *Programación Neurolingüística (PNL): para transformar guiones internos que sabotean mis vínculos.*
- *Un Curso de Milagros y la espiritualidad aplicada: para recordar que toda relación es una oportunidad de sanación mutua.*
- *Física cuántica aplicada a los vínculos: porque no amamos solo desde la lógica, sino desde el campo. Y lo que no se observa, se repite.*



¿Cómo usar esta guía?

Este ebook no está pensado para ser leído de forma pasiva.

Es un espacio de autoexploración, de pausa y de verdad.

*Puedes leerlo a solas, en pareja o junto a alguien que te acompañe
en este camino de conciencia.*

*Cada pilar está acompañado de ejemplos, ejercicios, preguntas y
frases guía que te invitarán a transformarte —sin exigencias, pero
con decisión.*



Capítulo 2

Autodiagnóstico: ¿Desde dónde me estoy vinculando?

Antes de construir una relación consciente, es necesario hacer una pausa y mirar con honestidad desde dónde hemos estado amando.

Muchos de nuestros vínculos no nacen del presente, sino de lo aprendido en la infancia, del miedo a estar solos, de la herida no reconocida, o del deseo inconsciente de repetir lo que nos resulta familiar... aunque duela.

Este autodiagnóstico no es para juzgarte. Es una oportunidad para reconocerte con compasión y valentía, y comenzar a transformar tu forma de vincularte.

Diagnóstico personal de mi forma de amar

¿Qué tipo de relación he construido hasta ahora?

Responde con total honestidad. Tómate tu tiempo. No hay respuestas correctas, solo verdaderas.

- *¿Qué creencias tengo sobre el amor?*
- *¿Qué situaciones me generan ansiedad o inseguridad dentro de una relación?*
- *¿Siento que necesito a alguien para sentirme complet@ o segur@?*
- *¿Qué patrones noto que repito una y otra vez en mis vínculos?*
- *¿Qué aprendí sobre el amor al observar a mis padres o figuras clave?*
- *¿Qué deseo vivir realmente en una relación?*

Opcional:

Si estás en etapa de deseo o exploración, puedes hacer este ejercicio en compañía de una amiga, amigo o tu pareja. A veces, al compartir lo que descubrimos, se vuelve más claro y más poderoso.



Preguntas de integración

Una vez respondidas tus reflexiones, conecta con estas preguntas finales:

- *¿Desde qué lugar he estado amando últimamente: desde la carencia, la lealtad, el miedo o la conciencia?*
- *¿Qué parte de mí ha estado tomando el control de mis vínculos?
¿La herida o la esencia?*
- *¿Qué estoy lista/o para mirar, asumir o soltar?*

Este ejercicio no busca respuestas inmediatas, sino abrirte un nuevo nivel de conciencia.

El primer paso hacia una relación diferente... es una mirada diferente hacia ti.



Capítulo 3

Pilar 1: Presencia y responsabilidad emocional

“El amor comienza cuando asumo que lo que siento es mío.”

¿Qué significa este pilar?

Una relación consciente comienza cuando dejo de esperar que el otro repare lo que solo yo puedo mirar.

Cuando dejo de reaccionar y empiezo a responder.

Cuando dejo de usar el vínculo como refugio... y lo convierto en un espacio de encuentro real.

Este pilar te invita a estar presente con lo que sientes, a decir lo que necesitas sin atacar, y a hacerte cargo de tu mundo emocional sin delegarlo en el otro.

La presencia es más que estar físicamente con alguien:

Es mirar con atención, escuchar con el cuerpo, hablar con intención.

Y la responsabilidad emocional no es control ni culpa, sino madurez afectiva: reconocer lo que es tuyo, lo que el otro despierta, y lo que estás proyectando.

Fundamento teórico

Desde la Gestalt, la presencia es el primer paso hacia la autenticidad. No podemos cambiar nada que no estemos dispuestos a mirar. El darse cuenta es el principio de todo proceso terapéutico.

Desde la neurociencia, sabemos que nuestras emociones son automáticas, pero nuestra forma de responder puede ser entrenada. Regulación emocional es poder elegir cómo actuar sin negar lo que sentimos.

Desde la PNL, entendemos que la forma en que nombramos nuestra experiencia impacta directamente en cómo la vivimos. Cambiar nuestro lenguaje interno modifica nuestra percepción y nos devuelve poder.

Ejemplo relacional

Reacción automática: “Tú me haces sentir insegura.”

Esta frase culpa y descarga la emoción en el otro.

Respuesta consciente: “Cuando esto ocurre, me siento insegura. Me gustaría compartirte lo que se me activa.”

De la reacción inconsciente a la presencia emocional.



¿Cómo saber si no estoy habitando este pilar?

- Cuando espero que el otro se dé cuenta de lo que necesito sin decirlo.
- Cuando me callo lo que siento para evitar conflicto, pero luego me alejo emocionalmente.
- Cuando exploto por cosas pequeñas porque acumulé lo que no expresé a tiempo.
- Cuando me justifico o me defiendo antes de asumir lo que siento.

Ejercicio

Darse cuenta en lo cotidiano

Tómate unos minutos. No lo resuelvas mentalmente: siéntelo.

Responde con honestidad, sin juicio.

- "Lo que me cuesta expresar en pareja es..."
- "Una emoción que rechazo en mí cuando aparece en la relación es..."
- "Mi forma de evadir mi responsabilidad emocional es..."
- "Hoy reconozco que estoy proyectando en el otro..."
- "Una parte de mí que quiero traer con más presencia al vínculo es..."

Tip de integración:

Puedes usar este ejercicio como diario emocional relacional. Anótalo, repítelo, date espacio.



Micropráctica diaria

Cuando te sientas incómoda/o en el vínculo, pregúntate antes de reaccionar:

- ¿Esto qué siento es del presente o se parece a algo antiguo?
- ¿Qué parte de mí necesita ser reconocida aquí?
- ¿Estoy pidiendo algo desde el miedo o desde la claridad?
-

Respira. Nombrar ya es sanar.

Integra este pilar cuando...

- Te sientas desconectada/o de lo que necesitas.
- Descubras que estás esperando más de lo que comunicas.
- Sientas que cedes, explotas o te retraes en lugar de hablar con verdad.

Cuando me hago cargo de lo que siento, dejo de hacer del otro mi responsable... y abro la puerta al verdadero encuentro.

La presencia no se impone. Se ofrece.

Y ese gesto es el primer acto de amor consciente.



Capítulo 4

Pilar 2: Orden interno y sanación del pasado

“Solo puedo mirar al otro cuando he tomado mi lugar.”

¿Qué significa este pilar?

Muchas veces creemos que nuestra forma de amar es libre y autónoma...

Pero la verdad es que amamos desde la historia que llevamos detrás.

Desde heridas no sanadas, desde lealtades invisibles, desde lugares que ni siquiera reconocemos como propios.

Este segundo pilar nos invita a mirar hacia atrás, no para quedarnos en el pasado, sino para liberarnos de él.

Porque lo que no está ordenado en nuestro sistema familiar, en nuestras relaciones anteriores o en nuestra identidad emocional... se repite, una y otra vez.

Fundamento teórico

Desde las constelaciones familiares, entendemos que el amor necesita orden para fluir. Cuando tomamos el lugar que nos corresponde, y dejamos de ocupar roles que no nos pertenecen (madre de mi pareja, salvadora de mi padre, hija de mi pareja...), el vínculo se equilibra.

Desde la psicogenealogía, cada elección relacional tiene raíces en nuestro árbol familiar. Muchas veces amamos como pudimos observar, o rechazamos lo que nos dolió tanto que terminamos atrayéndolo desde otro ángulo.

Desde la mirada cuántica, lo que no se reconoce permanece activo en el campo. Somos información viva que vibra en el presente con memorias del pasado. Solo la conciencia modifica la frecuencia desde la que atraemos, elegimos y permanecemos.

Ejemplos de desorden interno

- Repetir vínculos con personas frías, ausentes o autoritarias → reflejo de papá o mamá.
- Sentirse culpable al poner límites → lealtad con figuras parentales o experiencias de abandono.
- Elegir parejas inestables o emocionalmente no disponibles → fidelidad al guion aprendido.



Preguntas para detectar desorden o lealtad invisible

- ¿A quién me recuerda mi pareja o mi expareja?
- ¿Qué situaciones repito aunque prometí no volver a vivir?
- ¿Estoy queriendo salvar al otro o ser salvada/o?
- ¿De quién estoy ocupando el lugar, consciente o inconscientemente?

Ejercicio Sanación del origen

Tómate un momento de calma y contesta:

1. "Una dinámica de mi familia que sigo repitiendo en mis relaciones es..."
2. "El vínculo más difícil de mi historia fue con..."
3. "Lo que esa persona no me dio y sigo buscando en el otro es..."
4. "Hoy reconozco que esta parte de mi historia necesita ser vista, honrada y soltada."

Tip terapéutico:

No trates de resolverlo todo ahora. Basta con mirar. Lo que se mira con respeto, empieza a ordenarse solo.



Micropráctica diaria

Cuando sientas una reacción desproporcionada o repetitiva en tu relación, haz una pausa y di internamente:

“Esto no es solo del presente. Reconozco que hay una historia detrás. Elijo mirarla para no repetirla.”

Integra este pilar cuando...

- *Sientas que estás cargando más de lo que te corresponde.*
 - *Te veas repitiendo relaciones similares aunque parezcan distintas.*
 - *No logres sostener vínculos sin sentirte culpable, responsable o vacío/o.*
- Sanar el pasado no es olvidar.*

*Es reconocer lo que fue, soltar lo que ya no te sostiene,
y abrir espacio a una nueva forma de amar.*



Capítulo 5

Pilar 3: Elección consciente y libertad emocional

“Te elijo, pero no te necesito para ser yo.”

¿Qué significa este pilar?

Este es el punto donde muchas relaciones se quiebran sin saber por qué: cuando amar se vuelve una necesidad, una dependencia o una renuncia a uno mismo.

La elección consciente implica que estás con el otro porque quieres, no porque no sabes estar sola/o.

Que te vinculas desde el deseo y no desde la urgencia.

Que compartes tu camino, sin soltar el timón de tu propia vida.

La libertad emocional no es indiferencia ni desapego frío.

Es la capacidad de estar en relación sin perderte, sin fusionarte, sin sacrificar tu verdad por miedo a que el otro se aleje.

Fundamento teórico

Desde la psicología junguiana, proyectamos en el otro nuestras carencias, ideales y sombras no integradas. La relación se vuelve entonces una búsqueda de lo que creemos que no somos.

Desde el coaching ontológico y la PNL, entendemos que las creencias inconscientes (“sin ti no puedo”, “si amo, me abandono”) determinan cómo actuamos, pedimos o cedemos en una relación.

Desde la neurociencia vincular, sabemos que el apego inseguro o evitativo nos lleva a repetir patrones inconscientes. Pero con conciencia, podemos elegir desde un lugar más maduro y amoroso

Ejemplos de fusión o desconexión

- Dejar de hacer lo que disfrutas para que tu pareja no se sienta desplazada.
- Sentirte responsable del estado emocional del otro todo el tiempo.
- No poner límites por miedo al conflicto o al abandono.
- Necesitar constante validación para sentirte segur@.



Preguntas para darte cuenta

- ¿Qué parte de mí suelo abandonar cuando estoy en pareja?
- ¿Elijo o cedo? ¿Pido o manipulo?
- ¿Me vinculo desde el miedo a perder o desde el deseo de compartir?
- ¿Puedo sostener mi verdad sin anular al otro?

Ejercicio

Elegirme sin dejar de amar

1. "Lo que necesito conservar para seguir siendo yo dentro de una relación es..."
2. "Una decisión que tomé por miedo a perder al otro fue..."
3. "Hoy reconozco que puedo estar en vínculo sin dejar de elegir mi bienestar."
4. "Mi compromiso conmigo en mi próxima (o actual) relación es..."

Tip de integración:

Hablar con el otro no siempre significa conflicto. A veces, es la forma más directa de preservar el amor real.



Micropráctica diaria

Cada vez que tengas que tomar una decisión importante en tu vínculo, pregúntate:

“¿Esto lo hago para no incomodar, o lo hago porque lo elijo desde mi verdad?”

Integra este pilar cuando...

- *Te descubras cediendo demasiado para mantener la paz.*
- *Sientas ansiedad si el otro no responde como esperas.*
- *Dejes de hacer cosas que te nutren por miedo a parecer “egoísta”.*

Una relación consciente no exige que te sacrifiques.

Te invita a traer tu mejor versión... sin dejarla afuera.

Y eso solo es posible cuando el amor nace de una elección libre.



Capítulo 6

Pilar 4: Propósito y trascendencia del vínculo

“La relación no está para completarte, sino para despertarte.”

¿Qué significa este pilar?

Una relación consciente no se queda en la superficie.

No se limita a la rutina, al deseo, ni a la convivencia.

Va más allá: es una oportunidad de evolución mutua, un escenario donde el alma se revela a través del otro.

Este pilar nos invita a preguntarnos:

¿Para qué estamos juntos realmente?

¿Qué venimos a descubrir, sanar o crear a través de esta experiencia compartida?

Toda relación tiene un propósito. Algunas vienen a enseñarnos límites.

Otras, a romper cadenas familiares.

Otras, a mostrarnos que podemos amar sin desaparecer.

Cuando el vínculo se vive desde este nivel, ya no se trata solo de “estar bien”.

Se trata de crecer juntos, con verdad y con sentido.

Fundamento teórico

Desde Un Curso de Milagros, toda relación puede convertirse en una relación santa: no porque sea perfecta, sino porque sirve a la sanación del alma.

Desde la física cuántica, los vínculos no son casuales: son campos energéticos en interacción.

Todo lo que se atrae, resuena.

Y todo lo que se sostiene desde la coherencia emocional, se transforma.

Desde la espiritualidad aplicada, el otro no viene a completarte, sino a activarte.

Cada conflicto puede volverse una puerta.

Cada crisis, una llamada al crecimiento.

Ejemplos de relaciones con propósito

- Una relación que te mostró lo que no sabías poner en palabras.
- Un vínculo que terminó, pero dejó en ti un despertar profundo.
- Una pareja que te confrontó con tus límites o tu poder personal.
- Un compañero que activó en ti el valor de ser tú misma/o sin máscaras.



Preguntas para abrir esta dimensión

- ¿Qué parte de mí se ha despertado gracias a esta relación?
- ¿Qué vine a enseñarle al otro (no desde el ego, sino desde el alma)?
- ¿Qué me cuesta sostener en esta relación que refleja un aspecto no sanado en mí?
- ¿Qué puedo agradecer profundamente, incluso si este vínculo ya no continúa?

Ejercicio

Hanrar el propósito

1. "Reconozco que esta relación me trajo..."
2. "Lo más difícil de este vínculo fue..."
3. "Lo que aprendí sobre mí a través de esto es..."
4. "Elijo cerrar/iniciar/sostener esta relación desde el propósito de..."

Tip de integración:

Este ejercicio se puede hacer incluso con relaciones que ya terminaron. Lo importante no es el otro: es lo que tú haces con la experiencia.



Micropráctica de expansión

Cuando estés atravesando un momento difícil en tu relación, respira y pregúntate:

“¿Qué me está queriendo enseñar esta situación?”

¿Qué parte de mí necesita ser integrada, no proyectada?”

Integra este pilar cuando...

- *Sientas que estás viviendo el vínculo desde el piloto automático.*
- *Estés transitando una separación, pero intuyas que aún hay algo por mirar.*
- *Quieras ir más allá del vínculo emocional y convertirlo en una vía de expansión personal y espiritual.*

El amor que solo busca comodidad se agota.

El amor que se pone al servicio del alma, trasciende.

Y eso es lo que hace de una relación... un camino sagrado.



Capítulo 7

Ejercicio de integración final

¿Cómo quiero amar a partir de ahora?

Después de recorrer estos cuatro pilares, no se trata de tener todas las respuestas.

Se trata de haber abierto nuevas preguntas, nuevas miradas y nuevas posibilidades.

Este ejercicio final te invita a condensar lo vivido, cerrar lo que ya no te representa y comenzar a sembrar una forma más consciente de amar.

Parte 1 – Lo que dejo atrás

Completa las frases con honestidad, sin juzgarte:

1. "Una forma de amar que ya no quiero repetir es..."
2. "Una creencia sobre el amor que reconozco como limitante es..."
3. "Un patrón que identifiqué en mí y quiero transformar es..."
4. "Una parte de mi historia que ya no quiero cargar en mis relaciones es..."

Parte 2 – Lo que elijo a partir de hoy

Reconéctate con tu esencia y responde:

1. "Hoy me comprometo a estar más presente con..."
2. "Elijo construir relaciones donde haya más..."
3. "En mi próximo vínculo (o en el actual), quiero practicar..."
4. "Para mí, amar conscientemente significa..."



Nuevas pautas para una relación consciente

Haz de estas frases pequeñas anclas que puedas revisar cuando lo necesites. Puedes subrayar las que más te representen o escribir las tuyas propias.

- *Elijo hablar desde lo que siento, no desde la culpa.*
- *Prefiero acuerdos claros a suposiciones que confunden.*
- *Escuchar sin defenderme es una forma de amar.*
- *No busco que el otro me complete, sino que me acompañe.*
- *Amar no es salvar, es ver y respetar.*
- *Puedo estar en pareja y seguir siendo yo.*
- *Elijo dejar de repetir y comenzar a crear.*
- *Prefiero una verdad incómoda a una comodidad vacía.*
- *El amor no es refugio. Es camino.*



Recuerda:

Este proceso no termina aquí.

Transformar tu forma de amar es un camino que se entrena, se elige y se construye paso a paso.

No te apures. No te exijas.

Solo sé leal a ti, a tu alma, y a la verdad que descubriste en este recorrido.



Capítulo 8

Frases poderosas para el camino

Estas frases no son consejos, son recordatorios.
Pequeñas llaves que puedes volver a leer cuando lo olvides.
Cuando necesites volver a ti.
Cuando quieras amar sin perderte.
Cuando estés lista para soltar lo que ya no vibra contigo.

De Bert Hellinger

"No basta con amar. Hay que amar bien."
"El amor necesita orden para que fluya."

De Joan Garriga

"El buen amor en la pareja tiene que ver con el equilibrio entre dar y recibir."
"Las buenas parejas no son las que no tienen conflictos, sino las que saben cómo mirarse cuando los atraviesan."

De Marianne Williamson / Un Curso de Milagros

"El propósito de una relación no es tener razón, sino despertar."
"Toda relación es una oportunidad para sanar."

De Carl Jung

"Lo que niegas, te somete. Lo que aceptas, te transforma."
"Las relaciones muestran la parte de ti que aún no conoces."

De Ani Coppola

"Una relación consciente no busca salvarte, sino verte entera."
"El amor verdadero no se exige: se ofrece. Y se sostiene desde la verdad."
"Cuando dejas de esconderte de ti, estás lista para amar de verdad."

Puedes imprimir estas frases, usarlas como mantras, escribirlas en tu diario o compartirlas con quien te acompañe en este camino.
Lo importante no es recordarlas de memoria.
Lo importante es vivirlas con el corazón despierto.



Capítulo 9

Bibliografía recomendada

Este camino no termina aquí. Si sientes el llamado a profundizar, estos libros pueden acompañarte en tu proceso personal, terapéutico y espiritual. Han sido elegidos por su claridad, profundidad y accesibilidad para quien comienza o continúa el viaje hacia relaciones más conscientes.

Relaciones conscientes y amor adulto

- Los vínculos amorosos – Silvia Salinas y Jorge Bucay
- La maestría del amor – Don Miguel Ruiz
- El camino del encuentro – Jorge Bucay

Constelaciones familiares y mirada sistémica

- Dónde están las monedas – Joan Garriga
- El amor del espíritu – Bert Hellinger

Gestalt y responsabilidad emocional

- Gestalt, terapia de autenticidad – Serge Ginger
- Vivir en el alma – Joan Garriga
- El darse cuenta – Fritz Perls

PNL, creencias y transformación del lenguaje interno

- Los secretos de la mente millonaria – T. Harv Eker
- El poder de la palabra hablada – Florence Scovel Shinn
- La estructura de la magia – Richard Bandler y John Grinder

Espiritualidad, propósito y relaciones sagradas

- Un Curso de Milagros – Fundación para la Paz Interior
- Volver al amor – Marianne Williamson
- La maestría del amor – Don Miguel Ruiz

Psicología junguiana, sombra y arquetipos

- Encuentro con la sombra – Connie Zweig y Jeremiah Abrams
- El hombre y sus símbolos – Carl G. Jung
- Las diosas de cada mujer – Jean Shinoda Bolen

Elige uno. Léelo despacio. Llévalo a tu vida.

El aprendizaje no está en las páginas, sino en lo que te transformas al leerlas.



Agradecimiento

Gracias por llegar hasta aquí.

Este no es un final, es un comienzo.

*Un nuevo lugar desde el cual mirar el amor, tus relaciones, tus elecciones...
y sobre todo, a ti.*

Si llegaste hasta aquí con el corazón abierto, ya has dado el paso más importante:

el de elegir dejar de repetir, para comenzar a crear.

El camino hacia una relación consciente no se recorre en soledad.

*A veces necesitamos alguien que nos acompañe a mirar lo que no vemos,
que nos sostenga sin juzgar,
y que nos recuerde que no estamos rotos... solo en proceso.*

Si sientes que deseas seguir profundizando...

Estoy aquí para acompañarte.

*Puedes explorar más herramientas, sesiones individuales, procesos
personalizados o espacios grupales pensados para seguir caminando desde la
verdad, la libertad y la sanación.*

 *Encuentra toda la información actualizada en:*

www.annicoppola.com

*También puedes escribirme directamente si sientes que es tu
momento:*

Whatsapp +507-66660309

*Gracias por confiar, por mirar con valentía y por comenzar a amar de
forma más honesta.*

Seguimos caminando juntos

Anni