

# Taller: ¿Porque no encuentro a mi pareja Ideal?

(60 minutos)

Este Taller está diseñado para educar y dirigir a la acción con dos dinámicas participativas, que funcionan perfectamente presencial o virtual.

**Base Bíblica:** ‘Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón’ (Proverbios 4:23)

## 1. Bienvenida

Objetivo: Crear conexión, seguridad y propósito.

Presentación Breve

**Para que NO es el Taller** – NO es para culpar, NO es para Forzar una relación.

**Para que SI es:** Un espacio de claridad, autoconocimiento y dirección. Es para ayudar a Sanar.

**Recordar las Reglas del espacio son: Respeto, Confidencialidad.**

**Frase Guía:** No encontrar pareja no significa que eres una persona fracasada, sino que hay información interna que literalmente aún no has leído.

Dios no retrasa por castigo, Dios protege por amor.

## 2. Las 3 razones reales que nos ayudaran a entender porque no consigo mi pareja ideal

**Razón1:** Busco desde la carencia, no desde la identidad, le pido a Dios compañía, pero no he sanado mi soledad.

(Le pido a Dios compañía, pero no he sanado mi soledad. Eso se debe a que la soledad emocional no se resuelve con una pareja)

Cuando el deseo nace del miedo a estar sola:

\*Se idealiza

\*Se conforma

\*Se repiten patrones

(La pareja no llena vacíos, acompaña procesos)

**Razón 2:** Confundo ‘lo que quiero’ con lo que necesito. Oro por la persona correcta, pero sigo eligiendo desde heridas.

Dios guía, pero no obliga, las heridas NO sanadas gritan más fuertes que la oración.

- \*Querer Vs Necesitar

- \*Muchas veces elegimos

  - \*Lo Familiar

  - \*Lo intenso

  - \*Lo que valida heridas

(Introduce la idea de compatibilidad emocional, no solo química)

**Razón 3:** Quiero promesa, pero evito proceso. Mi historia no resuelta sigue eligiendo por mí.

El proceso prepara carácter, discernimiento y límites.

- \*Heridas pasadas

- \*Modelos familiares

- \*Relaciones no cerradas emocionalmente

“Todo tiene su tiempo” (Eclesiastés 3:1)

Así que, si te retrasaste en algo, recuerda que el retraso es formación y no negación.

Mini reflexión guiada

¿Qué tipo de persona sigo atrayendo... y que dice eso de mí hoy?

### 3. Dinámica 1

El espejo invisible (10 minutos)

Objetivo: Tomar conciencia sin culpa

Quiero pedirles que escriban en una hoja (sin compartir con nadie)

1. Mi última relación fallo porque...
2. Lo que más me dolió fue...
3. Lo que aprendí (o no quise aprender) fue...

Luego, pregúntate

1. ¿Qué patrón se repite?

## 2. ¿Qué parte de mi sigue esperando que la otra parte cambie?

Ejercicio final: Pueden compartir una palabra o frase en el chat(opcional)

Cierre de Dinámica

“La pareja ideal no aparece cuando la buscas... aparece cuando dejas de huir de ti”

## 4. Bloque de Metodología: El método C.A.M.

Un método simple y recordable con tres letras

### **C = Claridad**

¿Quién soy yo?, ¿Que etapa de mi vida estoy viviendo?, Que tipo de relación es coherente con esta etapa?

**Ejercicio Rápido solo mental:** “Hoy no necesito una pareja para... (que los participantes completen mentalmente)

### **A = Autoestima Practica (no teoría y decisiones)**

\*Lo que permito

\*Lo que negocio

\*Lo que ya no acepto

**Regla de Oro:** “La autoestima se demuestra en lo que dejas ir, no en lo que aguantas”

### **M = Movimiento Consciente**

\*Donde busco

\*Como me presenté emocionalmente

\*Que versión mía se relaciona porque no es hacer más, es hacer diferente.

## 5. Dinámica #2 Mi relación ideal real

Instrucciones: Pedirles que dividan su hoja en 3 columnas:

**Columna A:** Lo que quiero (Amor, Respeto, Estabilidad, Fidelidad), pueden ser cualidades que quiero tenga esa persona. Escribe por lo menos 5.

**Columna B** – Lo que he tolerado (Migajas emocionales, Falta de Compromiso, Relaciones ocultas, esperas eternas

**Columna C:** Lo que yo ofrezco hoy

\*Estoy emocionalmente disponible?, ¿Estoy en Paz con mi pasado?, Me elijo o me abandono?

Luego hazte esta otra pregunta poderosa

¿Mi pareja ideal me elegiría a mi hoy?

Reflexionemos: NO juzgar, sino para alinear

## **6. Cierre y dirección clara**

\*Resumen en 3 frases:

1. No es mala suerte
2. Es información no integrada, no leída correctamente en nuestro interior, como se dijo al principio del taller.
3. Se puede trabajar y transformar

**\*Posible acción concreta para la semana que puedes trabajar**

- \*Dejar de perseguir
- \*Empezar a elegirse

**Frase para cerrar:**

“Cuando te conviertes en hogar para ti, el amor deja de ser una búsqueda y se vuelve un encuentro”.

Gracias por su atención, espero haber aportado a su vida conocimiento, un despertar positivo, mejor calidad de vida y pensamiento, para poder vivir tranquilas esperando su pareja ideal.

Por: Milagros Martínez Alonso

Coach de Matrimonios