

Kirssy Lorenzo

COACHING & TRAINING

Acreditaciones Internacionales:



International Association of Coaching

EL PODER DE LA VISION

Todos necesitamos una visión para nuestras vidas. Sin una visión, no tenemos inspiración para tener entusiasmo por la vida.

Cual será la visión que te motivara a hacer lo que sea necesario para superar los obstáculos que te impiden alcanzar eso que tanto deseas?

Parte II: La visión de la relación

Objetivos:

- Imagínese su relación personal ideal.
- Co-crear y compartir una visión de su relación que inspire a ambos usted y su pareja.
- Establezca las metas que usted y su pareja pueden ambos apoyar y trabajar hacia.
- Reacuérdele a usted mismo el potencial de su pareja.

Una visión compartida es esencial para el éxito de una relación de pareja. Una visión provee dirección y enfoca las energías y los esfuerzos sobre el objetivo. Sin una visión mutua su relación puede convertirse en algo sin propósito y caótica y usted se podría comprometer en conductas provisionales y aleatorias para afrontar los problemas y conflictos. Definir su visión mueve las energías fuera de las decepciones pasadas y presentes hacia un futuro más esperanzador, al futuro que usted quiera crear.

La relación que ahora usted ha cimentado es una creación de necesidades y deseos separados, es una manifestación de su actual visión inconsciente de las relaciones. Usted y su pareja están tratando de ambos traer sus visiones individuales a la realidad, así como sus mutuas frustraciones.



TU VISION DE LA RELACION



1. Cual es tu visión de tu relación?
2. Que quieres crear, hacer, compartir, dar en esta área de tu vida?
3. cual es tu visión de intimidad, pasión, conexión y diversión en la relación. No de la pareja, de la relación?
4. Que te esta impidiendo llevar tu relación al próximo nivel?? Que comportamiento, creencia o emoción te mantiene lejos de donde deberías estar?
5. Que podrías necesitar para cambiarlo todo? que miedos, creencias, recuerdos podrías transformar para pasar al próximo nivel? Que necesitas hacer ahora para crear la relación que deseas y mereces?



VISIÓN DE LA RELACIÓN (EJEMPLO)



- Tenemos paz y armonía
- Nos decimos palabras amorosas y románticas
 - Existe admiración y respeto mutuo
 - Nos preocupamos el uno por el otro
 - Queremos ‘lo mejor’ para los hijos
 - Respetamos la diferencia de credo
 - Nos comunicamos lo que sentimos
 - Nos atraemos físicamente
 - Hacemos el amor 3 veces por semana
- Nos entregamos totalmente sin inhibiciones
- Dedicamos tiempo a nuestra relación sexual
- Manejamos con madurez nuestros conflictos
- Proyectamos un futuro prospero para el cual estamos trabajando
 - Compartimos las responsabilidades económicas y del hogar
 - Tomamos en conjunto la decisiones del hogar
 - Disfrutamos de nuestro espacio individual
 - Dedicamos tiempo a compartir nuestro día a día
 - Salimos frecuentemente como pareja
 - Salimos como familia los fines de semana



DINAMICA

REDACTA TU VISION DE LA RELACION
SOLO

15 MINUTOS



DINAMICA

UNIFICACION DE LA VISION
CON TU PAREJA

20 MINUTOS