



5

pasos
básicos

**EN LA
PAREJA
CONSCIENTE**

Isabella Magdalena

BIENVENIDA AL EBOOK

“PAREJAS CONSCIENTES”

Querida amiga y/o amigo, deseo compartir contigo que me alegra muchísimo que estés ahora mismo leyendo esto. Eso significa que te interesa el tema de las Parejas Conscientes, lo cual creo que es muy necesario.

La idea habitual que tenemos sobre el amor es o el amor romántico de las películas o el amor del sufrimiento. Sólo tienes que escuchar un par de canciones y verás que se te anima a que sufras si quieres amar, y lo peor de todo es que nos quieren hacer creer que eso es lo normal. No. Incluso si miras a tu alrededor y ves a muchas personas buscando el amor o viviendo una relación en la que falta algo, o dudan de si es o no la persona correcta, eso no es lo normal. Es lo habitual pero no es lo normal.

Hace varios años dejé de creer en esas ideas que nos enseñan y decidí hacer todo lo que pudiera para crecer a nivel interno y poder plasmar el tipo de relación que mi corazón sentía. Desde ese momento, ayudo a muchas mujeres y hombres a ser felices en lo que se refiere a su relación de pareja incluyendo el aspecto de la sexualidad consciente.

En unas hojas no pretendo cambiar tu mundo, pero sí **dar** algunos tips para que puedas hacer algunas revisiones de tu situación actual, y así decidir si estás donde quieres estar o deseas transformar algún aspecto relacionado con la pareja consciente. Estos pasos o tips, son parte de mi camino y confío en que al igual que a mi me han ayudado y ayudan, puedan ayudarte a ti también. Además, en caso de que necesites indagar en esta temática, más adelante te comparto distintos recursos que quizás te ayuden a profundizar en conceptos nuevos o en los que ya conoces.



¿PARA QUIÉN ES ESTE EBOOK?

- Para **cualquier persona**, porque el tema de las “Parejas Conscientes” no depende de tener pareja o no. Quienes me conocéis lo sabéis. Soy de las que dice que todo el mundo tiene una pareja interna dentro, energía femenina y masculina, y que nuestra relación externa es un reflejo de la pareja interna. Por ello, es un ebook para cualquier persona, porque así es cómo se sustenta la buena base de una pareja consciente.
- Para hombre y mujer **independientemente de la orientación sexual** porque todo el mundo tiene ambas cualidades así como la capacidad de generar su propia pareja interna y externamente.

¡¡Así que vamos a entrar ya en materia!!



PASO 1: PUNTO INICIAL

Lo primero que has de hacer es darte cuenta de:

¿En qué punto estás?

Con esto quiero decir que, tanto si estás en pareja como sino lo estás, sería bueno que reflexionaras sobre:

- ¿Desde cuándo estás en esa situación con o sin pareja?
- ¿Estás feliz y en plenitud en esa situación o deseas cambiar algo? En caso de que desearas una situación distinta a la actual en algún aspecto, especifica cuál.

- Independientemente de nuestra sexualidad y orientación sexual, todos tenemos cualidades femeninas y masculinas. ¿Cómo te llevas con tus cualidades femeninas y/o masculinas?

Estas tres preguntas tan simples, te permitirán darte cuenta de dónde partes. Es muy importante darnos cuenta de “**dónde estamos**” porque así podremos definir la ruta de “hacia dónde vamos”.

Te recomiendo que mientras respondes a estas preguntas practiques la **honestidad**, que profundices mucho en tus respuestas y que **te concedas tiempo para conectar** con lo que verdaderamente está dentro de ti.



PASO 2: DEFINIR QUÉ ES PARA TI UNA PAREJA CONSCIENTE

Toda persona es completamente única y perfecta en sí misma. Las parejas también. Cada pareja es única y está compuesta por cada integrante de la misma. Pero además, esos integrantes van haciendo que la pareja tenga vida propia. La relación de pareja es dinámica y va cambiando con el tiempo. A veces se queda estancada pero incluso así merece que revises determinados conceptos y deseos para ver si estás viviendo lo que realmente tu corazón siente.

Por ello te animo a que **te tomes un rato para ti**. Puedes dar un paseo por la playa, por la naturaleza, meditar en casa.... En definitiva, haz algo que te conecte contigo.

Una vez ya en conexión reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Cuáles son los **valores** que para ti tiene una pareja consciente?
- ¿Tienes algún **referente** real en tu entorno que se asemeje a esos valores y ese tipo de relación?
- ¿Estás **viviendo** en esos valores sea a nivel interior y/o en tu relación de pareja?

En caso de que no lo estés viviendo en la totalidad, revisa en **qué aspecto** concreto has de transformar la situación y encárgate de revisarlo en todos los ámbitos de la pareja: Bienestar, sexualidad, familia, economía, ocio, relaciones, crecimiento personal.

Si estás en pareja y os apetece, sería una posibilidad si cada uno lo hace y luego ponéis en conjunto las respuestas. Eso os puede dar pistas de los puntos de coincidencia y a veces os podéis llevar la sorpresa de que ¡lo que para uno es un problema, para la otra persona es una alegría!

Muy importante: disfrutar del ejercicio y aplicar el sentido del humor para no tomarse nada a personal ni dramatizar.



PASO 3: TRABAJO PERSONAL

Soy de las que considera que el **trabajo personal siempre da sus frutos**. Lo he visto acompañando a cientos de personas en mis años como psicóloga y terapeuta pero también acompañando a las parejas a través de Making Love Retreat® donde, a través de aprender un nuevo modo de hacer el amor, transforman su realidad. ¿Qué quiero decirte con esto? Que si quieres transformar algo de tu realidad estás de suerte, porque tienes en tus manos la llave para alcanzar todo lo que deseas. Esa llave eres tú.

Toda llave necesita su cerradura para abrir esa puerta. En ti está que elijas bien qué camino es el que deseas seguir para crecer a nivel personal. Hay quien le gustan las terapias más energéticas, hay a quien le gustan más las corporales, a otras las mentales...

Te recomiendo que seas muy honesta/o contigo para elegir qué camino deseas seguir porque será de gran ayuda para ti.

En ocasiones ese trabajo personal lo puedes hacer individual, pero también es muy hermoso compartirlo con tu pareja si hay coincidencia. Tampoco pasa nada si la otra persona no quiere. En ocasiones, la mujer tiende a sufrir si su compañer@ no la acompaña en el crecimiento personal, pero tampoco es obligatorio. Lo importante es que cada persona se desarrolle a diario. Hay quien lo hará caminando por un bosque y hay quien necesitará ir a terapia para ello.

Pretendo transmitirte que el **cuidado personal es fundamental** en una pareja consciente y que eso **comienza en ti**. Has de cuidarte a ti, mimarte, desarrollarte, conocerte y darte lo que realmente tu corazón sienta. Si eso lo vas alineando con el paso 2, cada cierto tiempo podrás vivir en una mayor coherencia y renovación. Esto te mantendrá llena de vida y también permitirá que jamás te estanques ni como persona ni en la pareja. Esto te permitirá vivir plenamente La Pareja Consciente.



PASO 4: PRÁCTICA

Elijas el camino que elijas, de nada servirá si no estás practicando a diario.

La Pareja Consciente te permite desarrollarte cada día porque es un camino de evolución. Esto sucederá siempre, con pareja externa y sin ella porque recuerda: La Pareja Consciente comienza dentro de ti.

Te pongo un ejemplo: Si entre tus valores está que vuestra sexualidad sea consciente, será muy importante que cuando llegue el momento del acto sexual no sólo te centres en la otra persona o en hacer las cosas desde un automático. En ese caso también será muy importante que vayas tomando consciencia en todo momento de qué vas sintiendo y de qué va sucediendo en la otra persona, pero desde un lugar muy neutral y en conexión con la presencia.

La **presencia** es una de las características de las personas conscientes.

Para vivir una pareja consciente que estés presente es vital. Así que te animo a que vivas en una práctica diaria de presencia en todo aquello que desees hacer. Cuando estás presente puedes vivir intensamente lo que está sucediendo y eso te permitirá conectar con el punto 2. De tal modo que podrás experimentar si los valores que se están manifestando dentro y fuera de ti están acordes con lo que desees para ti.

En caso de que no, vuelve al punto 3 para encontrar nuevos recursos.

En caso de que sí, fenomenal. Sigue practicando porque eso irá haciendo que cada día vivas más en esos valores y de un modo más profundo. De un modo natural llegarás al punto 5.



PASO 5: CELEBRACIÓN Y EVOLUCIÓN CONSTANTE

En este paso ya se puede decir que estás en un grado avanzado. Incluso si en tu/vuestra pareja hay aspectos a mejorar, muchos otros están afianzados. Se trata de seguir haciendo lo que sienta bien y evolucionar. Desde este grado de madurez, el aspecto femenino y masculino se entienden y se complementan. Ambas cualidades son autosuficientes pero aun así saben que juntas **suman y cooperan**. Eso mismo se manifiesta en la pareja.

En ocasiones pueden surgir dificultades y ahí llega el momento de volver al punto 1. Pero también pueden llegar posibilidades de gozo y evolución desde el placer.

Cuando estás bien y dejas de estarlo, lo reconoces. Al reconocerlo puedes parar, volver a iniciar el proceso y evolucionar.

nar. Dicho de otro modo, cuando las cualidades femeninas y masculinas están bien integradas en las personas y en las parejas no hay duda. Se sabe que se está en el momento y con la persona adecuada. Si desde hoy tienes alguna duda, antes de dudar de la pareja, de la otra persona o de ti, plántate específicamente la tercera pregunta del paso 1 y vuelve a comenzar el proceso. Hay muchas veces que cuando tomas consciencia de la respuesta a esa pregunta evitas mucho sufrimiento y directamente te haces cargo de ti. Eso te devolverá a la conexión interna y profunda con tu Pareja Consciente, por consecuencia, eso se plasmará en tu realidad.



RECURSOS

Libros:

Tu Vagina Habla (Urano) y Los Misterios de Lo Femenino para Hombres y Mujeres (Kepler)

Slow Sex, Orgasmo tántrico para mujeres y Sexo Tántrico para hombres de Diana Richardson (Gulaab).

Vídeos:

[Parejas conscientes.](#)

[El arte de la plenitud en la pareja](#)

Formaciones con Isabella:

Energética: Los Misterios de Lo Femenino para Hombres y Mujeres.

Sexualidad y emociones: Making Love Retreat®

Más info: www.isbellamagdala.com



ISABELLA MAGDALA

- PSICÓLOGA
- SEXÓLOGA
- AUTORA
- CONFERENCIANTE INTERNACIONAL

Sígueme en

 [@isbellamagdala](#)

 [Isabella Magdala](#)

 [Isabella Magdala](#)