

**Cliente Carolina Zuleta | CZ\_CUVE\_EP\_Parejas01\_v1 [00:10:05]**

**[00:00:00] [Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidas a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy voy a contestar otra pregunta que me hicieron, que es: ¿cómo cultivar una relación de pareja plena?

[Música]

**[00:00:27] [Carolina Zuleta]:** Me encanta como muchos de ustedes me han estado enviando sus preguntas para yo contestarlas en los vídeos y si tú tienes una pregunta que te gustaría que contestara, envíamela a [info@carolinazuleta.com](mailto:info@carolinazuleta.com). Y la pregunta de hoy es una que me han hecho muchas de ustedes y es: ¿cómo hago para cultivar una relación de pareja plena, que me llene, que me haga feliz? Y tengo tanto para compartirte, que decidí organizar este vídeo en dos partes; hoy te voy a compartir dos prácticas para cultivar una relación de pareja plena y en el próximo vídeo te voy a dar otras dos prácticas.

[Música]

**[00:01:04] [Carolina Zuleta]:** Creo que la mayoría de personas no soñamos tener una relación de pareja que nos llene, que sea compañía, que nos haga feliz, donde nos sintamos amadas pero, muy poquitos de nosotros estudiamos lo que se requiere para tener una relación así. Hace unos años, fui a un evento con el coach Tony Robbins y era un evento que duraba cinco días, que hablaba muchísimos temas, pero lo que más me marcó a mí fue el día en que hablamos de cómo tener una relación de pareja que de verdad me haga feliz. Si ustedes se ponen a ver, la mayoría de nosotros hemos aprendido cómo tener una relación de pareja por lo que hemos visto de nuestros padres o en películas, pero nuestros papás no son expertos en esto y las películas tienden a decir que “*nos casamos y fuimos felices para siempre*”, pero muchos sabemos que al contrario, las relaciones de pareja después de un tiempo a veces empiezan a poner más retadoras. En el evento de Tony Robbins lo que aprendí es que es posible uno tener una relación de pareja donde seamos mejores amigos, donde en vez de estar discutiendo y diciendo quién tiene la razón, los dos queramos como que el otro crezca, se sienta feliz, amado, donde tengamos una vida sexual plena, que de verdad la disfrutemos y donde podamos ser socios en muchas otras cosas de la vida, en el mantenimiento de la casa, de pronto en negocios y muchas otras cosas más. Entonces hoy quiero empezar porque abras tu mente y te imagines que de verdad una relación así de maravillosa es posible, pero también quiero ser muy realista de que no es como en las películas de Hollywood donde nos casamos y fuimos felices para siempre. Para uno tener una relación de pareja plena hay que trabajar en ella y lo que voy a hacer

hoy es que te voy a compartir dos prácticas que puedes empezar a aplicar hoy mismo para ir cultivando tu relación de pareja.

[Música]

**[00:03:00] [Carolina Zuleta]:** La primera práctica que te quiero compartir es que hay que mostrarnos tal y como somos. Es decir, tenemos que dejar que nuestra pareja vea nuestros regalos, nuestras fortalezas, las cosas más lindas que tenemos, pero también nuestras inseguridades, nuestros miedos; es decir, tenemos que ser nuestra verdad, la otra persona debe conocernos tal y como somos. Yo no sé para ti, pero en mi caso cuando empecé a salir con diferentes hombres y a tener esas primeras relaciones románticas, yo creía que mi trabajo era ser la novia perfecta y sólo les mostraba las partes de mí que yo creía que ellos querían ver. Sin embargo, con el tiempo me di cuenta que eso no funciona, porque entonces ellos estaban saliendo con una Carolina que era de una manera, pero Carolina es una mujer mucho más compleja, llena de cosas lindas también, pero de cosas que de pronto me avergüenzan o que estoy trabajando o que estoy aprendiendo. Cuando empecé mi relación con Andrew, decidí comprometerme a mostrarle a él quién era yo realmente, a mostrarle todo lo lindo y también todo lo no tan chévere. Es más, me acuerdo una vez cuando estábamos de novios, muy al principio, yo había hecho unas compras demás y tenía una deuda en mi tarjeta de crédito más grande de la que me sentía cómoda, es más, me sentía un poco avergonzada de tenerla y un día dije: *“me tengo que atrever y le tengo que contar a él la verdad”* y cuando le conté, su respuesta fue reírse y me dijo: *“ay bueno, siquiera hay algo malo en ti porque ya tan perfecta no me la creía”* y eso es lo que me permitió fue sentirme más cercana a él, sentirme más segura con él. Y es por eso que es tan lindo mostrarnos tal y como somos, porque ahí nos podemos dar cuenta que la otra persona está saliendo con nosotros o nos está eligiendo a nosotros no porque seamos esta versión perfecta que tenemos que proteger, sino porque somos nosotras tal y como somos. Es más, esto para mí es una práctica tan importante, que lo dijimos en nuestros votos. Uno de los votos que hicimos el día de nuestro matrimonio, lo sacamos de un libro y decía algo así como: *“quiero que me ames pero para hacerlo, tienes que saber quién soy yo y al mostrarte quién soy yo, corro el riesgo de que de pronto no te guste lo que ves pero igual lo voy a hacer, porque quiero que al final de mis días tú sepas quién fui yo”*. Así que la primera práctica que quiero darte hoy es que mires dentro de ti, que partes de pronto estás escondiéndole a tu pareja y salgas y se las compartas y que seas vulnerable, que te muestres auténtica, tal y como eres.

[Música]

**[00:05:44] [Carolina Zuleta]:** La segunda práctica que te quiero enseñar se llama compartir verdades. Esto fue una práctica que aprendimos Andrew y yo en un curso

que hicimos cuando recién empezamos a salir como novios. Yo en ese momento estaba metida en un programa de desarrollo personal y lo había invitado a él a participar y uno de los retos que nos dieron era el siguiente: debíamos separar dos o tres horas en los que vamos a estar solamente él y yo sin interrupciones e íbamos a hacer el siguiente ejercicio: primero empezaba uno de los dos y empezaba a decirle al otro todo lo que pensaba sobre él, todas las verdades que pensaba sobre la relación, todo lo que se le ocurriera que le quería compartir. La otra persona sólo debía escuchar, podía tomar notas y lo único que podía decir es: "*¿me puedes aclarar esto, por favor?*" o "*¿qué significa esto que estás diciendo?*". Una vez la primera persona terminara, la segunda persona hacía lo mismo, empezaba a compartir todas sus verdades, todas sus creencias, que pensaba, todo lo que le quisiera decir y la otra persona escuchaba. Y este ejercicio lo hacíamos una y otra vez, cada uno compartiendo sus verdades y la otra persona escuchándolos; les digo, yo estaba súper asustada de hacer eso, no sabía él que me iba a decir y estaba muy asustada de compartir ciertas verdades. Es más, en ese momento lo que más miedo tenía era que él me dijera es que no le gustaba algo de mi cuerpo, pero para mi sorpresa, no hizo ningún, o sea, no hizo ningún comentario negativo sobre mi cuerpo, lo único que me-- él tenía susto de decirme era que yo era muy *self righteous*, que significa como que yo siempre creía que tenía la razón. Uff, descansé, bueno no, no es la crítica de mi cuerpo pero, ¿qué significa esto? Este ejercicio lo que hizo fue que nos empezó a unir aún más y aunque hay momentos que lo que Andrew dice me duele o lo que yo digo a él le molesta, siempre lo podemos trabajar y siempre nos hace unir como pareja. Una de las cosas que aprendí, que yo se las había compartido en otro vídeo pero creo que vale la pena volver a decirlo acá, es que cuando uno está en una relación con otra persona y la otra persona hace algo, es como si pusiéramos una almohadita. Una almohadita se siente suavcita, no hay ningún problema, entonces la dejamos ahí. Después la otra persona hace algo que le molesta al otro y entonces ponemos otra almohadita y si no hablamos las cosas, lo que empieza a pasar es que empezamos a poner almohadas y almohadas y almohadas y un día nos vamos a dar un abrazo y no somos capaz de tocarnos porque hemos creado muchísima distancia. En algunos casos he hecho coaching a parejas y una de las cosas que he aprendido es que la mayoría de relaciones no se acaba por problemas gigantes, se acaba porque hubo una conversación, otra cosita, otra cosita que no se solucionó, que no se habló y se fueron creando esta distancia, que ya les molesta lo que el otro hace, la cosa más chiquita les molesta y es porque simplemente han creado muchísima distancia. Así que esa es la segunda práctica, es el ejercicio de hablar tus verdades y te voy a dar un consejo, cuando estés haciendo ese ejercicio con tu pareja, quiero que los dos, le puedes mostrar este vídeo a tu pareja a él o a ella, pero quiero que las dos personas le crean al otro, es muy importante no estar a la defensiva sino que si tu pareja te está diciendo que algo que les molesta, de verdad escuches a tu pareja, pongas atención, le creas lo

que está diciendo. Entonces ahí te dejo esas dos prácticas para esta semana, la primera es que te muestres auténticamente como tú eres y la segunda es que hagas el ejercicio de las verdades y está atenta que en el vídeo de la próxima semana, te va a dar dos prácticas más.

[Música]

**[00:09:27] [Carolina Zuleta]:** Y hoy te quiero invitar a mi Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Yo cada jueves hago una llamada para todas las mujeres de la comunidad, donde contesto muchas preguntas y hago coaching y el tema de pareja es un tema recurrente en estas llamadas. Lo único que tienes que hacer es ir a mi página web [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com) y suscribirte a la comunidad y nosotros te enviamos todas las instrucciones de cómo participar en la llamada. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

**--FIN DEL AUDIO--**