

JUANITA BOADA

Un recurso **GRATUITO** que ha sido diseñado para la comunidad de **MAMAZOTAS** por Juanita Boada Coach Logo terapéutico, educadora y especialista en Neurociencia.



SEPARACIÓN POR LAS BUENAS

Estás pensando en la posibilidad de separarte , estas decidido(a), ya lo quieren ejecutar, hace un tiempo ya se separaron.

Porqué, cómo, cuándo y para qué de cada paso.

Este es un taller que pretende acompañarte respetuosamente en un proceso de vida complejo y profundo como es la ruptura de la pareja. Puedes encontrarte en cualquier etapa del camino: estás pensando la posibilidad, estas decidido(a), ya lo quieren ejecutar, hace un tiempo ya se separaron.

De ninguna manera promovemos la separación como única salida y por el contrario es un taller que invita a la reflexión constante para que en cualquier momento si así lo consideras, hay el amor y el entendimiento, le des la oportunidad a re-construir tu relación, ponderando las implicaciones de una separación y evidenciando que sí existen posibilidades sanas de continuar unidos.

Buscamos que, al transitar un duelo, donde se afrontan tantas y difíciles emociones te sientas guiado(a) para tomar decisiones desde el sentido en el porqué, cómo, cuándo y para qué de cada paso que des.

Fundamentalmente queremos cuidar a los hijos si los tienen. Dando pautas concretas según la etapa del desarrollo, de cómo hablarles, acompañarlos, responder sus preguntas y apoyarlos en cada momento del proceso.

Si quieres un nuevo comienzo, date la oportunidad de que sea la posibilidad de ser la mejor versión de ti mismo, transitando todas las emociones para conocerte y gestionarlas de manera inteligente y pueda esta ser una experiencia de aprendizaje para todos.

Tomate el tiempo para responder estas preguntas.

1. Tienes dudas respecto al norte de tu relación de pareja y has pensado la posibilidad de una separación?
2. Alguna vez te has preguntado: de separarme de mi pareja, ¿sabría más o menos a qué me enfrentaría?
3. ¿Tienes acuerdos con tu pareja de cómo, en dado caso, llevarían a cabo un proceso de separación tranquilo y respetuoso?
4. ¿Estas actualmente transitando por una separación que te tiene abrumada(o) y con muchas emociones confrontadoras?
5. ¿Tienes miedo de enfrentar una separación por el dolor que puedes ocasionarle a tu pareja?
6. ¿Tienes miedo de separarte por el “daño” que puedes hacerles a tus hijos?
7. ¿Tus creencias te dicen que separarte es un fracaso?
8. ¿Sabes la diferencia entre separación y divorcio y las implicaciones legales?
9. ¿Tienes hábitos comunicativos sanos con tu pareja que te permitan llegar a acuerdos financieros, de cuidado de los hijos, de repartición de sus bienes, en este proceso que implica generalmente tristeza e incertidumbre?

10. ¿Te gustaría tener un proceso de separación conciliado, amoroso que los lleve a ambos a crecer en este tránsito?
11. ¿Quieres saber cómo hablar con tus hijos, cómo responder preguntas y acompañarlos según su edad a transitar este duelo?
12. ¿Quieres sanar tu proceso personal, para en el futuro no repetir patrones y vivir experiencias similares?
13. ¿Quieres poder reconstruir una vida habiendo sanado y perdonándote a ti y a los involucrados?
14. ¿Te imaginas reconstruyendo tu vida y cómo esto puede afectar positiva o negativamente a tus hijos?
15. ¿Llevas separado (a) un tiempo y aún no han logrado acordar los temas logísticos, legales y/o de parentalidad?
16. ¿Tu o alguno de tus hijos no han podido recuperarse de este duelo?
17. ¿Quieres sentirte guiado y acompañado en este proceso, independientemente del momento en que te encuentres del camino, para hacerlo consciente y con sentido?

**Mama
Zotas**

RED DE APOYO
IMPARABLES.
MI AMOR
