

1	2	3	4	5	6	7	8
La meta de tu pareja tal vez es:	Si tú te sientes:	Y tiendes a reaccionar:	Y si la respuesta de tu pareja es:	La Creencia detrás del comportamiento de tu pareja tal vez es:	Cómo tú podrías estar contribuyendo:	Mensajes Codificados	Posibles respuestas alentadoras y empoderadoras:
<b>Atención excesiva</b>  (hacerte a ti responsable de su felicidad)	Molesto Irritado Preocupado Culpable	Reconfortándole. Asumiendo que tu trabajo es hacerle feliz a él o a ella. Esforzándote más y más. Resolviéndole cosas que tu pareja puede hacer por sí mismo/a.	Siente amor temporalmente, pero más tarde vuelve a sentirse inseguro/a. Solo está contento/a cuando es el centro de tu Universo.	"Yo cuento(siento que pertenezco) solo cuando me reconfortan o tengo una atención especial." "Soy importante cuando te mantengo ocupado conmigo."	"Creo que mi trabajo consiste en hacerte feliz y siento que soy un fracaso cuando no no estás feliz."	<b>Ten fe en mí mientras yo aprendo a tener fe en mí mismo/a.</b>	Decir lo que vas a hacer, "Te quiero a ti y también a mí mismo/a, y tengo muchas ganas de pasar tiempo contigo y también dedicarme tiempo a mí." Ofrecer comentarios reconfortantes lo menos posible. "Te quiero y seguiré aquí para cuando tú seas capaz de creerlo." Ten fe que tu pareja puede hacer frente a sus sentimientos, (escucha sin arreglar ni rescatar). Practicar el monólogo al menos una vez por semana. Crear rutinas juntos para cuidaros en pareja y autocuidaros. Crear señales de amor no verbales. Programar reuniones semanales de pareja. Intercambiar lo que apreciáis el uno del otro cada día.
<b>Poder mal Aconsejado</b>  (ser el jefe)	Desafiado Provocado Amenazado Derrotado	Luchando o cediendo. Queriendo tener la razón o estar al mando. (Creyendo que tu manera es la correcta o la mejor.)	Pelea o cede. Te complace de forma desafiante. Poder Pasivo (Dice que hará algo al respecto, pero luego no lo hace.)	"Me siento seguro (pertenzco) solo cuando soy el jefe, lo tengo todo bajo control, o demostrando que nadie me puede mandar." "No me puedes obligar."	"Tengo que luchar o de lo contrario seré un perdedor." O, "Es más fácil dejarte ganar que luchar."	<b>Vamos a colaborar para encontrar soluciones ganar/ganar juntos</b>	Reconocer que no le puedes obligar a pensar igual que piensas tú. Redirigir al poder positivo pidiendo ayuda. Aprender como resolver conflictos con respeto. Retirarse del conflicto (Tiempo Fuera Positivo) y calmarse. Aprender el lenguaje de la firmeza y de la amabilidad. Decidir que vas a hacer de forma respetuosa. Acordar juntos las tareas juntos para saber qué va a hacer cada uno. Desarrollar respeto mutuo cada semana a través de los monólogos. Escribir los retos en la Agenda de vuestras Reuniones semanales de Pareja y encontrar soluciones ganar/ganar. Intercambiar lo que apreciáis el uno del otro cada día.
<b>Venganza</b>  (desquitarse)	Herido Decepcionado Incrédulo Indignado	Tomando represalias. Vengándose. Pensando, "Cómo has podido hacerme esto a mí?" Tomándose su conducta de forma personal.	Se venga (ciclo de venganza). El comportamiento va a más o elige otra arma. Dice cosas que hacen daño de "broma". Te niega su amor. Te desprecia delante de otras personas.	"Creo que no pertenezco porque no me quieres incondicionalmente; por lo tanto te voy a hacer tanto daño como tú a mí."	"Estoy tratando de cambiarte por tu propio bien." O, "Creo que no puedo ser feliz, a menos que cambies."	<b>Si expresamos con palabras el problema lo podremos resolver.</b>	Validar sentimientos que hacen daño. "Eso ha herido mis sentimientos. Es eso lo que realmente querías hacer?" Tomar su parte de responsabilidad. "Me siento herida por lo que has hecho, y ahora puedo ver lo que yo he hecho para herirte como respuesta. Lo siento." Reconciliarse: Tomarse un Tiempo Fuera Positivo y luego practicar el monólogo hasta que ambos os sintáis profundamente comprendidos—no solo lo que decís, también cómo os sentís y lo que necesitáis. Hacer reuniones de pareja cada semana. Intercambiar lo que apreciáis el uno del otro cada día.
<b>Incapacidad Asumida</b>  (darse por vencido y que te dejen en paz)	Desesperado Desesperanzado Inútil Deficiente	Darse por vencido. Toma demasiada responsabilidad. Muestra una falta de fe en la relación.	Se aleja cada vez más. Pasiva. No hay mejoría. No hay respuesta. Evita volver a intentarlo.	Yo no creo que pueda pertenecer en esta relación, por lo tanto te convengo de no esperar nada de mí. No tiene sentido intentarlo porque no voy a poder hacerlo bien.	"Yo pensaba que mi trabajo era cuidar de ti." O, "Espero que estés a la altura de mis expectativas."	<b>No me des por perdido. Aprendamos juntos.</b>	Acordar juntos tomarse tiempo para practicar. Si las herramientas de Manteniendo la Alegría en las Relaciones no funcionan pedir ayuda a un profesional. Dejar atrás toda crítica. Disfrutar de tu pareja tal y como es. Reconocer cualquier intento positivo, por pequeño que sea. Mostrar fe en las habilidades de tu pareja y en las tuyas propias. Practicar el monólogo y participar en las Reuniones Semanales de Pareja. Concéntrase en los puntos fuertes y verbalizar cosas que aprecias de tu compañero/a a diario.