



# ¿TE SIENTES FRACASADA EN EL AMOR?

MÉTODO A.M.A.T.E

POR: LORENA SANROMÁ CASTILLO

## CONTACTO

---

TELÉFONO:

6619037.22

SITIO WEB:

[lorenasanroma.com](http://lorenasanroma.com)

CORREO ELECTRÓNICO:

[Info@lorenasanroma.com](mailto:Info@lorenasanroma.com)

Redes sociales:

[Lorena Sanroma A.M.A.T.E](#)

¿Sientes que todas tus relaciones de pareja son un fracaso?

¿Siempre tropiezas con el mismo tipo de personas, personas no disponibles, que no se comprometen, etc...?

¿Sientes que lo das todo y acabas vacía?

Aquí vamos a reflexionar en varias de las cuestiones que te preocupan y darle luz.

Quiero dar un cambio de perspectiva a lo que nos sucede y mirarlo de otra forma, como un camino de aprendizaje que nos lleva a ser una mejor versión de nosotras mismas.

Empecemos!

## 1- ¿Cuál es tu APRENDIZAJE en el AMOR?

¿Qué concepto tienes sobre el amor? ¿Y cómo y desde dónde te relacionas a la hora de escoger y relacionarte a nivel amoroso?

A veces entramos en una relación por miedo a estar solas, porque me atrae, porque ya me toca, por múltiples razones... pero a veces no nos hemos dado el tiempo para hacer el duelo de la relación anterior, o para aclararnos en lo que nosotras queremos de una relación. Entramos en ellas esperando que sea la persona correcta, y en ese movimiento nos entregamos completamente, pensando que si lo damos todo nos van a querer y valorar, y acaba siendo lo contrario, que nos sentimos vacías y drenadas... ¿Y porque crees que sucede esto?

Buscamos el amor y la aceptación fuera en vez de trabajarla en nosotras

Y así es difícil de encontrar, cuando pensamos que es la otra persona que tiene que hacerme sentir querida y aceptada. **Porque la otra persona va a reflejar lo que haya en nuestro interior.**

Si carecemos de autoestima o la tenemos muy baja, ¿qué crees que vas a atraer, que tipo de persona? Personas que van a probar tus límites, quizás a través del maltrato emocional (entendido en sus múltiples facetas), personas que aunque yo las trato muy bien, ellos no me corresponden, no de la misma forma, me tratan mal y yo acabo sufriendo.

Y dices, es que siempre tropiezo con la misma piedra...

¿Y qué es lo que te están diciendo estas relaciones?

## 2- Revisa tus creencias:

Vamos a profundizar... ¿Qué piensas acerca del amor?

¿Qué es muy complicado? ¿Qué no está hecho para ti? ¿Que todas las buenas personas están ya en pareja?

Aquí intervienen las creencias que tienes acerca del amor, ya que si tienes estas creencias mentales limitantes, sólo puedes atraer lo semejante, y es muy difícil que vibres al nivel de un amor saludable. Me refiero a que si piensas, consciente o inconscientemente que las relaciones de pareja son complicadas o similar, lo que estarás atrayendo es más de lo mismo. Por eso es muy importante revisar cuáles son tus creencias y reprogramarlas.

## 3- Aprende a valorarte:

Quizás en tu infancia siempre sentiste que no te valoraron, o alguien te dijo algo que te hizo sentirte que no eras suficiente, o quizás tengas esa sensación y no sepas de dónde viene. El valor hay que reconocerlo una en sí misma. Comienza por no aceptar menos de lo que te mereces, cuando alguien no te trate bien, no lo aceptes, cuando toleras algo que no te hace bien, estás sentando un precedente, y pensarán que pueden tratarte así todas las veces que quieran. Tienes que tener claro que te mereces todo y a partir de ahí, ir localizando de dónde vienen esas heridas que te hicieron creer menos, e ir sanándolas. Primero reconocer, para poder mirar de frente a la herida y luego poder sanar, para identificarnos de otra manera más saludable. Es necesario revisar cómo está tu autoestima.

## 4- Establece límites saludables

Aprende a decir que no, cuando es aceptable para ti y cuando no. Comienza a reconocer que es lo que te drena, y ve reconociendo tus límites. Porque si tú no los conoces, como pretendemos que los demás los respeten. Por eso aparecen personas que vienen a mostrarnos cuales son nuestros límites, y no siempre de la manera más amable. ¿Qué es lo que aceptas y que no en una relación? ¿Cuáles son tus negociables y tus innegociables? Esto es importante tenerlo claro a la hora de relacionarnos de una manera más saludable. Aprende a valorarte, a poner límites, a amarte a ti misma y así escoger mejor.

## 5- Haz las paces con tu pasado

Otra causa importante en no tener relaciones saludables viene de no haber cerrado el pasado. Todos tenemos una mochila emocional, que tendemos a acumular. Engrosándola de más experiencias de dolor, trauma, decepción, que no liberamos. Y esto no ayuda a la hora de iniciar una relación en un punto neutro. Por un lado están las experiencias y heridas acumuladas y por el otro las personas y energías que todavía no hemos conseguido soltar. Imprescindible para poder avanzar y tener experiencias diferentes y saludables. Hazte consciente si todavía sigues atada a tu pasado, y toma la decisión de dejarlo atrás para comenzar de nuevo. Si todavía sigues pensando en ese ex que te marco tanto, puede que no estés

dejando espacio para que las personas nuevas lleguen o que entren personas adecuadas. Puede que la herida que te causó que no hayas logrado superar te esté impidiendo también abrirte en tus relaciones, y que tus expectativas sean tan altas que nadie te convenza, porque todavía sigues anclada a la vieja energía. Es importante hacer un inventario emocional, y deshacerse del pasado, sea recuerdos, fijaciones mentales, sea lo que sea, decidimos a cambiar el rumbo y dejar atrás esas experiencias en paz que ya cumplieron su ciclo.

## **6- Sé consciente de tus heridas**

Por otra parte, quiero hablar más acerca de esas heridas profundas que se nos vuelven a conectar una y otra vez de manera inconsciente cada vez que nos relacionamos. Estas heridas provienen de nuestra infancia en gran parte, y es muy necesario, verlas, nombrarlas y abrazarlas. De lo contrario será tu herida la que determinará tu realidad futura, escogiendo las mismas parejas en vía de sanar la herida. ¿A qué me refiero? Qué sí fuiste o te sentiste abandonada en la infancia, escogerás personas que te abandonen o por miedo a que suceda lo mismo, abandones tú o no te comprometas, o escojas personas con las que no te podrías comprometer aunque quisieras. O puede que sea la traición o el engaño, que dominen tus relaciones. Te pongo un ejemplo. Imagina que tus padres vivieran esa realidad y tú percibieras las consecuencias en tu niñez. Sin ser consciente en tus relaciones es lo que estarás reproduciendo, personas que te traicionan, o puede que tengas una desconfianza muy profunda, y eso genere celos patológicos. Hay que ir a entender lo que paso, a perdonar, para poder sanar la parte que te toca.

## **7- Ámate a ti misma**

¿Cómo vas de autoestima, amor propio...? ¿Cómo te tratas a ti misma? ¿Sabes establecer límites saludables, o están desdibujados? ¿Te quieres y te respetas? Se habla mucho del amor propio, pero al menos a mí no me enseñaron a quererme a mi primero, cuanto habría cambiado la historia... Ahora sí que se habla del amor propio, y no mal entendido como egoísmo. Venimos de una sociedad en la que se busca agradar, ser aceptado, pero eso sólo es algo vacío sino proviene del interior. Y para amar bien, primero necesita uno amarse primero. Pero como nos cuesta... Es comenzar a aplicar el foco en ti, en llenar esos vacíos desde ti y no el exterior. Es escuchar tus emociones, aceptarte tal y como eres, con tus luces y tus sombras, hacer cosas por ti, darte espacio, regalarte momentos. Y cuando ya estés llena, estarás lista para compartir no desde la carencia sino desde el amor.

## **8- Retoma el poder en tus relaciones afectivas**

¿Cedes el poder en tus relaciones, en qué lugar te colocas? En muchas ocasiones creemos que alguien nos está haciendo algo, y nos colocamos en la posición de víctima, en pobrecita de mí. Pero se nos olvida que hemos cedido el poder a esa persona o a esa situación, y que simplemente lo que tenemos que hacer es retomar nuestro poder. ¿Y te preguntarás cómo? Pues con lo más poderoso que es tu atención, con tu comportamiento, cambiando tu manera de ver la situación. Siempre que yo permito algo, estoy dando mi poder, cuando esto ya no es saludable, hay que moverse de lugar, y recuperar el poder perdido. Que te aseguro que está en tu interior. Todas llevamos ese poder, fuerza como lo quieras llamar y está a nuestra disposición. Déjate de contarte la misma historia y actúa diferente, y ya verás como la cosa cambia y se mueve. Si seguimos igual no podemos tener un resultado diferente. Saca tú poder y muéstraselo al mundo, transformando tus relaciones.

Para mí ha sido un viaje responder a estas preguntas. Es un viaje hacia el amor propio, hacía el autocuidado, al recuperar tu poder, y así establecer límites saludables. Nadie nos enseñó a amarnos a nosotras mismas, pero si estás aquí hoy es porque algo de aquí te resuena. Toda relación comienza por la relación que tienes contigo misma, si no te respetas cómo esperas que los demás lo hagan. Hay que hacer un trabajo de volver al amor propio, hacernos responsables de nuestras elecciones, con sus correspondientes heridas y desde ese lugar de compasión y amor, abrazarse y maternizarse.

Te propongo que iniciemos ese viaje juntas, porque cuando nos sabemos acompañadas todo es mucho más fácil.

Te presento mi método A.M.A.TE:

Es una guía de 12 pasos, que consta de una sesión semanal grupal en el que se trabajaremos cada uno de los temas que componen el método a.m.a.t.e. para conseguir mayor consciencia a la hora de relacionarnos y poder empoderarnos en nosotras mismas y en consecuencia en nuestras relaciones. Porque no hay un nosotros, sin un tú primero.

Habrará un grupo de whatsapp de apoyo para todas las participantes durante la duración del curso.

¿QUE PIENSAS ACERCA DEL AMOR?

1

Ahondaremos en que significa relacionarnos desde la carencia o desde el amor, habrá ejemplos prácticos para facilitar la comprensión. A partir de aquí comenzaremos un trabajo en la detección de lo que hemos ido repitiendo.

¿EL AMOR ES SUFRIMIENTO?

2

Aquí revisaremos las creencias sobre el amor que tenemos y que han condicionado nuestra realidad, las revisaremos, y nos daremos cuenta de aquellas que han creado nuestro presente y que nos siguen limitando y repitiendo las mismas experiencias.

ENTIENDE TÚ DOLOR

3

En esta sesión aprenderemos cómo nuestro patrón lunar en astrología, nos da una instrucción específica a la hora de recibir y dar amor, Entenderemos cómo nos vinculamos desde ahí y de dónde viene la herida y cómo equilibrarla.

PERDÓNATE A TI MISMA

4

Esta sesión está dedicada a descubrir la niña interior que llevamos dentro y de la que hemos descuidado durante todos estos años. Ahora es momento de reconocerla y nombrarla para que pueda sanar de sus heridas.

SUELTA LAS EXPERIENCIAS PASADAS Y RECUPERA TU ENERGIA

5

Hay relaciones sentimentales que nos marcaron y que todavía nos siguen condicionando a día de hoy. A través de la respiración y el movimiento, nos liberaremos de estas memorias y recuperaremos la energía que quedo atrapada en esas situaciones.

HAZ LAS PACES CON TÚ PASADO

6

Contactaremos con nuestros padre, madre, representando la energía masculina y la energía femenina, así como nuestros antepasados, sanando y perdonando, sintiendo el apoyo, fuerza del clan que nos empuja hacia la vida y a materializar relaciones más equilibradas.

DEJA DE PENSAR EN CUENTOS DE HADAS

7

Aquí revisaremos todo lo que nos contaron acerca del amor romántico, y de lo que ha significado a la hora de relacionarnos, explorando los caminos que llevan a una verdadera interpretación de lo que representa un amor real y consciente, desmitificando los antiguos ideales.

LIBERA LAS HERIDAS DE TÚ PASADO EMOCIONAL

8

Desde nuestra tierna infancia que se produjeron nuestras primeras heridas en el corazón con el sufrimiento de nuestros desengaños, desamores Vamos a conectar con ellas para sentirlas y poder liberar el dolor que permanece allí atascado.

ADIÓS MEMORIAS

9

Revisaremos y liberaremos las memorias prenatales que nos producen altibajos en nuestras relaciones de pareja, o bien por falta de amor hacia una misma, desvalorización, falta de merecimiento, o relaciones de amor sufrimiento.

PASA PÁGINA Y PON A CERO EL MARCADOR

10

Mediante las constelaciones fluivias nos liberaremos de lo que todavía nos quede de relaciones pasadas Con el objetivo de dar un cierre de parejas anteriores que esten obstaculizando que llegue una nueva pareja con otros valores.

RETOMA TÚ PODER EN TUS RELACIONES

11

A través del trabajo desde la danza y el movimiento conectarás y equilibraras tu 2ºchackra, que es él centro de poder, y desde dónde creamos y se alojan las memorias de traumas pasados.

COMIENZA UN NUEVO CAPITULO EN TÚ VIDA AMOROSA

12

Compartiremos una sanación grupal, liberando y reforzando nuestra aura. Agradeciendo compartiremos nuestro sentir del proceso y cerrar el ciclo, para abrir un nuevo capítulo en nuestra vida amorosa de manera más consciente, nutritiva, libre y sana.

lorenasanroma.com

lorenasanroma.com

Curso método **A.M.A.T.E.**

**Online** vía Zoom

**12 sesiones**, una a la semana

Sesiones de **3 horas** cada una

**Inscripción y reserva de plaza:** [info@lorenasanroma.com](mailto:info@lorenasanroma.com) 661903722