

¿Tu pareja ha sido infiel y te sientes traicion@?

4 pasos para superar la infidelidad de tu pareja...

(...y liberarte de la traición que
posiblemente no te deja vivir)



Incluye test para que
puedas comprobar los
resultados al instante.
En menos de 10 minutos

POR ÓSCAR DURÁN YATES

2018 www.reconciliarte.com©

©Derechos reservados 2018.

Esta guía es propiedad de Óscar Durán Yates, aunque se permite su distribución siempre que esta no implique un rendimiento económico y no se altere ni su texto ni su formato.

Si quieres ponerte en contacto con Óscar Durán Yates, puedes hacerlo a través del mail oscar@reconciliarte.com o desde la web www.reconciliarte.com

4 pasos para superar la infidelidad de tu marido, esposo o pareja

...y liberarte de la traición que posiblemente te carcome por dentro.



**Incluye test para que puedas comprobar los resultados al instante
(En menos de 10 minutos)**



Entender lo que hay detrás de la infidelidad

La infidelidad en una relación no es algo que aparezca de forma fortuita y tampoco aparece simplemente para nada. Es una señal clara y urgente de cambio en tu vida. Es simplemente un aviso, como el de una señal de carretera que te indica "*camino sin salida, de la vuelta*"



Si te das la oportunidad de ver la infidelidad de esta forma, tu consciencia se va a expandir y tu dolor empezará a disminuir, ya que te guste o no, la infidelidad modificó tu vida, y de ti depende que esas modificaciones sean un triunfo para tu bien o sean un infierno por muchos años.

Soy muy reacio a utilizar la palabra problema y menos aún cuando se trata de la infidelidad, porque en sí misma la palabra "problema" encierra a tu mente en un callejón sin salida; me gusta más utilizar la palabra "retos" u "oportunidades" y desde luego cuando descubres que tu pareja te ha sido infiel es un reto muy importante. Y también es una gran oportunidad para muchísimos aspectos de tu vida, incluso si ahora no sabes cómo ver la infidelidad desde esta perspectiva (te lo diré más adelante cómo puedes empezar)

Bueno, pues dicho esto, te voy a presentar 4 pasos (sí, solo 4), que te van a permitir empezar a salir de ese túnel en el que ahora puedes estar sintiendo que estás. No serán suficientes para quitarte todo el dolor, pero sí para empezar a quitártelo...¿Vamos a ello?

Paso # 1: Tomarte la infidelidad de tu pareja como una oportunidad y no como algo personal



Si descubriste que tu pareja se fue con otra persona es posible que te haya causado una tremenda decepción, especialmente si es la primera vez y nunca pensaste que tu pareja te hiciera eso.

Lo imaginas con otra mujer disfrutando y te desgarras, lloras de pena, pero también quieres gritarle de rabia.

Es más que probable que estés sintiéndote traicionada, que tu pareja es el culpable del dolor que sientes y que te ha causado un daño terrible. Que no te extrañe sentir emociones encontradas como querer pegarle llena de rabia o echarlo de la casa a patadas (no te sugiero que lo hagas) o llorar desconsoladamente.

Te pasas el día o la noche, imaginando la situación, desconcentrada, quizás sin hambre y cansada porque apenas duermes.

- *¿Cómo ha podido hacerme eso? ¿Con quién ha estado? ¿Cómo lo han hecho?*

Quizás estés sintiendo que tú "no vales" que "no eres suficiente" y tengas una sensación de vacío y angustia en el pecho que no te dejan estar tranquila.

Déjame que te diga que si mides tu valía, auto estima o dignidad a través de la infidelidad de tu pareja es una actitud errónea.

Lo más probable es que esta sensación de vacío y angustia, y el sentimiento de no ser suficiente, de no sentirte valiosa o merecedora sea un dolor que arrastras desde hace mucho tiempo, posiblemente desde antes de conocer a tu pareja.

La infidelidad de tu pareja solo ha hecho que ese dolor que tú tienes dentro de ti, archivado en tu inconsciente de alguna forma se haya detonado.

Es muy posible que, de niña, de adolescente o en alguna edad del pasado, debido a experiencias que viviste con tus familiares o personas importantes de tu vida, no te sintieses importante, valiosa o merecedora. Y ese dolor se quedó ahí..

Si tomas la infidelidad de tu pareja como algo contra ti, vas a sufrir. Es más sabio que consideres que si la infidelidad ha ocurrido es porque también te va a traer algo valioso e importante para ti y para tu vida incluso si ahora te duele mucho y no sabes cómo quitarte el dolor.

Superar esta situación es posible y no necesitas una terapia interminable de meses de consultas semanales llorando y lamentándote por lo que te ha pasado.

Paso # 2: Deja de lado la actitud de sentirte víctima de la situación



La actitud de víctima es una posición de indefensión, debilidad y de inmovilidad. Una víctima percibe que no pudo ni que tampoco puede hacer nada para cambiar la situación, que las circunstancias fueron adversas a su bondad y por lo tanto lo único que le queda es lamentarse de que las cosas son así.

En ningún caso la vida funciona así, aunque te lo parezca. Y en el caso de la infidelidad, tampoco. Te guste o no, lo aceptes o no, en cualquier infidelidad hay una responsabilidad compartida.

Es probable que rechaces que tú eres co-responsable del 50% de la experiencia porque pienses que tú no has hecho nada para que eso ocurra. Bueno, pues pensar así es la actitud de una persona que se siente víctima de la circunstancia y así lo único que conseguirás será seguir sufriendo.

Todo lo que ocurre en una relación, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, lo estamos creando al 50% con nuestra pareja, consciente o de forma inconsciente.

La actitud de "*Pobrecita de mi por lo que me ha pasado*" te esclavizará al sufrimiento y eso es más doloroso que la infidelidad. Y te puedes quedar con ese sufrimiento años y años.

Si tú en cambio, prefieres superar el dolor, al margen de si sigues o no en tu matrimonio o relación, empieza a considerar que esta experiencia es como si la vida te estuviese enviando un ultimátum porque estás viviendo tu vida de forma que no te llena y no te atreves a hacer los cambios necesarios.

Paso # 3: Evita por todos los medios la crítica y el reproche mutuo



Aquel que señala con el dedo índice olvida que 3 dedos de su propia mano le están señalando a sí mismo.

El reproche es solo el llanto de tu impotencia. Es el grito de sentirte incapaz y no saber cómo cambiarlo. Es una voz en tu interior que reclama atención, reconocimiento y merecimiento.

El reproche a tu pareja por lo que hizo alimenta la impotencia de la que te quieres liberar y si sigues en ese rol vas a debilitar tu estima personal y la de tu pareja.

¿De qué te va a servir el reproche? ¿Es sano para ti?

Insisto, la infidelidad es una señal clara y urgente de cambio en tu vida. Superar tus miedos personales y superar la infidelidad de tu pareja puede que esté muy relacionado.

Te parecerá que decirlo es muy fácil.

Y quizás no sabes cómo superar la infidelidad de tu pareja por ti misma. Y lo entiendo.

Pues ahora es cuando en esta situación es muy conveniente dejar a un lado la crítica y el reproche. No es por justificarle, pero haz lo posible por ponerte en su piel y mira qué dolor, carencia, vacío o miedo le han llevado a que se vaya con otra persona.

Paso # 4: Deja tu orgullo en el armario.



Si das los pasos 1, 2 y 3, este paso viene dado por naturaleza sin esfuerzo. He visto decenas de veces como las personas salen fortalecidas de la infidelidad de su pareja. Muchos matrimonios siguen juntos y crean una nueva vida. Otros se separan sin llevarse el rencor, los reproches o el odio al siguiente capítulo de su vida.

¿Qué va a pasarte a ti? Pues ni idea.

Dependerá al 100% de ti. Y en lo que respecta a tu relación, solo podrás hacer tu 50%.

Si estás dispuesta a superarte a ti misma, ir más allá de tus limitaciones y dejar tu orgullo a un lado, es que puedo imaginarte diciendo de aquí a algunas semanas: *"la infidelidad de mi pareja es lo mejor que me ha pasado"*.

Claro, ahora no lo puedes decir. Lo sé. No estarías leyendo este ebook. Pero sí que es posible.

Resumiendo: deja tu orgullo en el armario. Evita por todos los medios el reproche. Deja tu actitud de víctima y, por último, tómate la infidelidad de tu pareja como un regalo valioso de la vida para que seas más fuerte y te atrevas a hacer los cambios que necesitas hacer para sentirte más plena.

Y ahora, haz el test para conocer las probabilidades que tienes de superar la infidelidad de tu pareja.

Test para saber si podrás superar una infidelidad en 8 semanas (o menos tiempo)

o si serás de las personas que se queden con el dolor muchos años.

A continuación, vas a RESPONDER a las 5 preguntas que van a determinar la probabilidad de que seas de las personas que pueden superar el dolor de la infidelidad, recuperar su paz interior y que nunca más le molesten los recuerdos del pasado.

Son preguntas sencillas que requieren de tu sinceridad y que las respondas mentalmente de forma inmediata al leerlas....



¿ Listo/a...?

1.- ¿El dolor de la Infidelidad no te deja vivir y no quieres que el tiempo cure esta herida porque lo que necesitas urgentemente es recuperar tu fuerza, ilusión y sentirte en paz...?

Sí – No

2.- En una escala de 1 a 10, siendo 10 todo lo que se puede estar enamorada de una persona y 1 nada ¿El grado de enamoramiento que tuviste al inicio de la relación estuvo entre el 7 y el 10?

Sí – No

3.- En una escala de 1 a 10, siendo 10 todo lo que se puede estar resentido/a con tu pareja y 1 nada ¿El grado de resentimiento que tienes hoy está entre el 4 y el 10?

Sí – No

4.- ¿Si fuese posible quitarte el dolor de la infidelidad en menos de 8 semanas estarías dispuesta a invertir tiempo, esfuerzo y dinero para conseguirlo?

Sí – No

5.- Si consigues quitarte las emociones negativas ahora mismo, como el resentimiento, el enfado, la desilusión o cualquier otra que estés sintiendo ¿Te gustaría sentirte atraída y enamorada nuevamente de tu pareja?

Sí - No

RESULTADO DEL TEST:



✓ **Si has respondido "Sí" a 5 preguntas...**

La probabilidad de superar el dolor de la infidelidad es del 100% porque muestras un compromiso total.

¡Felicidades!



✓ **Si has respondido "Sí" a 3 o 4 preguntas...**

La probabilidad de superar el dolor de la infidelidad es al menos del 60%.

¡Enhorabuena!



✓ **Si has respondido "no" a 3 o 4 preguntas...**

La probabilidad de superar el dolor de la infidelidad es menor al 50%.

¡Pero aún es posible!



✓ **Si has respondido "no" a las 5 preguntas...**

La probabilidad de superar la infidelidad es muy baja. Y, quizás, te quedarás con ese dolor muchos años.

Lo siento...