

Sana TU Apego Inseguro



Rivkah Foreman

¿ POR QUÉ TE PUEDO AYUDAR?



¡Hola! Soy Rivkah, una mujer que HOY está viviendo el sueño de su vida, ¡haciendo lo que me llena el alma – Ayudarte a TI a sanar! Madre de un hijo que es mi bendición desde que lo concebí, así como también de mi perrita Sandy a quien ves en esta foto, y pareja del hombre de mis sueños. Sin embargo, eso NO siempre fue así, todo lo contrario, la mayor parte de mi vida la pasé viviendo con apego inseguro y dependía de mis parejas emocionalmente para poder subsistir.

Necesitaba controlarlos, saber dónde y con quien estaban en todo momento y si pasaba algo mínimo entre nosotros o teníamos una diferencia, inmediatamente pensaba que me iba a dejar o abandonar.

Lo que yo no sabía era que mi forma de vincularme con mis parejas (el apego) estaba íntimamente ligada a la falta de disponibilidad emocional, el abuso verbal, físico y emocional que sufrí de pequeña de parte de mis padres y algunos adultos a mi alrededor, así como también el haber sido víctima de abuso sexual.

Todas estas cosas hicieron mella en mí – así como la hacen en ti – y contribuyen a vínculos amorosos y familiares llenos de ansiedad, duda, complejos, pleitos, temor al abandono, auto sabotaje e ir de frío a caliente, etc.



Luego de dos divorcios, de haber sufrido mucho con mis exparejas y sentirme una total “fracasada” en el amor, y hasta de haber atentado contra mi vida, finalmente con la ayuda de mi hijo y mi familia decidí sanar y empecé un viaje de SIETE años sanando y aprendiendo de los mejores psicoterapeutas y coaches del planeta – como – Rosalie Fine, Brendon Burchard, Marisa Peer, Lisa Nichols, Dr. Ross Rosenberg, Janis Santaella, y muchos otros.

¡HOY estoy aquí para AYUDARTE A TI a sanar heridas y atraer o co-crear la relación que quieres luego de la recuperación - Yo Apuesto a TI!

Soy coach de vida, experta en relaciones amorosas y seducción, master PNL, coach de transformación y bienestar. Soy la creadora de los métodos: Amarra Su Corazón y Formula Libre para Siempre. Mi pasión es llevarte de víctima a VICTORIOS@



Si alguna de estas cosas te ha pasado, SANA TU APEGO INSEGURO es el programa de coaching que te va a ayudar:

- Has sentido que te vas a morir si tu pareja te deja.
- Eres celos@, posesiv@ y necesitas saber en todo momento dónde está tu pareja y que está haciendo.
- Vives plagado de miedos, inseguridades y angustia y siempre estas *“ensayando”* en tu mente un escenario dramático y trágico.
- Empiezas una relación de manera ardiente, no concibes tu día si no es con esa persona, quieres estar con ella constantemente, quieres hacer el amor cada vez que se pueda, vas con ella a todas partes y cuando las cosas se empiezan a poner serias e intensificar y tu pareja esta segur@ de tu compromiso y amor, TÚ.... Necesitas alejarte. Necesitas tiempo para *“pensar mejor las cosas”*, cada vez que las cosas se intensifican con alguien tienes una dificultad en la relación y caes en una de dos cosas:
 - Terminas dejando la pareja totalmente
 - ¡Empiezas un ciclo de te dejo y regreso que toma largos meses y hasta años!!
- Has estado en relaciones de abuso emocional, físico o psicológico y te has quedado ahí *“esperando que el otro cambie”*
- ¡Has estado o estás con un hombre o una mujer casada – y a pesar de que NUNCA te ha prometido dejar su pareja, tú tienes la esperanza de que lo haga y te escoja a ti!
- Has estado o estás con una persona casada y te ha prometido dejar el matrimonio por ti Pero tú llevas años esperando...
- Has perdido la fe y la esperanza de poder tener una pareja donde ambos se amen, se deseen, sean felices, sin tener que vivir inseguridades, sin necesitar el drama y los pleitos
- Estas cansad@ de que cuando todo va bien con tu pareja pasa algo que te hace dejarl@ de repente bajo una discusión o pleito y luego que se te pasa la rabia te arrepientes y vuelves a buscarl@ con *“el rabito entre las piernas”*
- ¿Cuándo las cosas van mal en pareja y sospechas que tu pareja te va a dejar – te aseguras de dejarl@ TU primero?



Bienvenid@ a esta MasterClass **SANA TU APEGO INSEGURO** donde aprenderás las razones más importantes de porque ha pasado esto en tus relaciones, porque te comportas de esa manera, porque tus parejas han sido TODAS, personas que te han hecho sufrir o que TÚ las has hecho sufrir y sobre todo que **HACER PARA CAMBIAR DE RUMBO**, sanar y atraer o co-crear la relación que sabes en lo más profundo de tu ser que quieres y puedes tener!

Para empezar, quiero definirte lo que es el apego para que veas que TODOS los seres humanos **TENEMOS APEGO**. Que Tú NO estas SOL@

Apego es un vínculo que nos une a personas que nos brindan amor, apoyo y seguridad. Es un refugio donde podemos volver en momentos de estrés, tristeza, etc. Las figuras de apego de un niño son sus padres o quienes lo criaron. El niño aprende a valorarse a sí mismo dependiendo de cuan disponibles están sus padres o quienes lo criaron en el momento en que los necesito. El valor propio nace de la disponibilidad emocional, física y afectiva y la protección que recibes de tus padres o quienes te criaron durante tu niñez.

¡Todo esto que el niño aprende será exactamente lo que guiará sus relaciones en el futuro (como adulto) y la forma en la que se ve a sí mismo en una relación!

¡¡Ahora entiendes por qué siempre digo que todo empieza en nuestra niñez!!

Hay cuatro tipos de Apego:

1. **Apego Seguro**
2. **Apego Inseguro Ansioso**
3. **Apego Inseguro evitativo**
4. **Apego Inseguro Desorganizado**



Más adelante volveremos a estas definiciones y te explicaré lo que cada una significa, sin embargo, primero quiero hablarte de cuáles son las cosas importantes que van a **DETERMINAR TU TIPO DE APEGO**.

¿Que es el trauma?

Según el experto Doctor Gabor Maté, trauma no es lo que nos pasa a nosotros. Lo que nos pasa puede ser traumático. ¿Por qué el trauma NO es lo que nos pasa? Porque otras personas pueden sufrir lo mismo que tú y NO sentirse traumatizados. Trauma es cuando NOS desconectamos de nuestro ser. ¡Cuando es tan DOLOROSO ser YO que prefiero NO serlo e inconscientemente decido VIVIR FUERA DE MI SER!! No aprendo a lidiar con mis emociones.

El Trauma, que viene de la niñez, viene por dos situaciones fundamentales, según el Doctor Gabor Maté:

- **Apego** – cuando un nin@ NO tiene un apego saludable con los adultos responsables o las figuras parentales, porque murieron, lo abandonaron (y el abandono incluye muerte, el nin@ no entiende la diferencia entre la ausencia por muerte o voluntaria, entiende ambas como abandono); porque le daban amor intermitente (un día lo amaban y otro no querían que se acercara); porque lo dieron en adopción; porque lo maltrataban emocional, mental o físicamente; porque no lo protegieron de abuso sexual etc. ¡El Dr. Maté nos explica que el apego seguro es una de las **NECESIDADES INNATAS DE UN SER HUMANO** y si esta no es satisfecha, ya empezamos cojeando!



- **¡Autenticidad - Aquí opera la conexión con nosotr@s mismos – esta es una NECESIDAD VITAL DE CADA SER HUMANO!! Cuando NO puedes ser autentic@?** Cuando te lo prohíben o censuran aquellos que están a cargo de ti cuando pequeñ@. Entonces empiezas a rechazar tus sentimientos, ignorar lo que quieres y necesitas. Este comportamiento con los años se convierte en depresión, rabia, las enfermedades psicosomáticas, enfermedades mentales, y ansiedad. ¡El Doctor Gabor Maté dice que el hecho de tener tantas consecuencias físicas y emocionales es **LO MEJOR QUE NOS PUEDE PASAR!!** ¿Por qué? ¡Porque **NOS OBLIGA a mirar DENTRO DE NOSOTROS Y ENCONTRAR LA VERDAD!!**

“

CUANDO VIVIMOS EN TRAUMA, NO ESTAMOS EN EL PRESENTE – VIVIMOS EN EL PASADO, EN EL MOMENTO EN EL QUE SUCEDIÓ EL EVENTO TRAUMÁTICO. O sea, emocional, física y mentalmente **NO HEMOS SALIDO** de donde nos pasó aquello tan doloroso.

”

¡Cuando vivimos en trauma – nuestro cuerpo se convierte en **“UN SITIO DONDE NO ESTOY A SALVO”** o sea tu cuerpo reacciona de manera fisiológica e involuntaria: empiezas a tener problemas hablando, concentrándote, expresándote, se te va el apetito y dejas de comer, o te aumenta de manera extraordinaria y no puedes dejar de comer, no puedes llevar tu día como lo hacías antes o como lo hacen otras personas, no puedes dormir (el sueño REM, que es cuando el cerebro y el organismo descansan, sueñas y te energizan, no sucede) lo cual te lleva a un lugar mental y emocionalmente **OSCURO** y **DEPRESIVO!!** También tienes dificultad para asimilar cosas nuevas, se te olvidan las cosas fácilmente y se te hace muy difícil gestionar y regular tus emociones.



“

El otro problema que vive quien NO HA SANADO EL TRAUMA EN SU VIDA son las relaciones amorosas. ¿Por qué? Porque quien vive en trauma, está viviendo como el que tiene que escapar de un oso polar que ahora lo está persiguiendo. ¿Cómo puede un ser humano defenderse del OSO polar que lo está persiguiendo y al mismo tiempo, ENAMORARSE y mantener una relación emocionalmente íntima? ¡ES PRÁCTICAMENTE IMPOSIBLE CONECTAR EMOCIONALMENTE CON UNA PAREJA CUANDO VIVES CON LA ALERTA ENCENDIDA TODO EL TIEMPO!!

”

“

¡Cuando NO HEMOS SANADO EL TRAUMA, nuestro cuerpo queda alterado a nivel MOLECULAR, NEUROQUÍMICO Y FISIOLÓGICO!! ¡El trauma NOS SECUESTRA LA MENTE, EL CUERPO Y LAS EMOCIONES!!

”

Como reacciona INVOLUNTARIAMENTE EL CUERPO DE quien VIVE en TRAUMA

- Los latidos de tu corazón aumentan.
- Bajas la voz al hablar.
- A veces se te hace difícil respirar.
- Tienes dificultad concentrándote.
- Se te hace difícil dormir y cuando duermes rara vez llegas al REM – que es donde tu cuerpo y tu cerebro realmente descansan.
- Repites muchos pensamientos trágicos en tu mente.
- Te quedas en un círculo vicioso de pensamientos negativos que no tienen salida.
- Sufres de ansiedad y/o depresión.
- Sientes que estás en “alerta” constante – como esperando que “algo” trágico, difícil o malo suceda.



¿Cuáles son las tres actitudes TÍPICAS de quien ha sufrido trauma?

1. **¡Pelear** – enfrascarse en una pelea muchas veces sin necesidad porque ya estas hart@ de ser víctima!
2. **¡Huir** – Dejar que el otro se salga con la suya, aunque esto incluya abuso hacia tu persona!
3. **¡Congelarse** – no saber qué hacer y quedarte sin reaccionar por minutos, horas o días!

¡Cuando vivimos en trauma tenemos un constante flujo de cortisol y adrenalina que mantiene a la persona en alerta y sin PAZ!! El Sistema límbico– encargado de estructurar las emociones y el comportamiento humano en el cerebro – está afectado. Ahora entenderás algo clave en las relaciones amorosas:

“ —
¡Cuando tu cuerpo y tu Sistema límbico está acostumbrado – por EL TRAUMA – a situaciones dolorosas, a luchar, a sufrir, a NO SER MERECEDOR@ de amor, sino a darlo todo en relaciones, a recibir migajas, en el momento en el que conoces a una persona – con el potencial de pareja – que es una persona buena, tranquila, sana y estable – te sientes altamente aburrid@ y CONCLUYES QUE NO TE GUSTA O NO HAY QUÍMICA!! Porque esta persona es sana y NO te está causando la NECESIDAD de DEFENDERTE, no te lleva a tu FALTA DE MERECIMIENTO, no te hace “GANARTE” su amor constantemente, como te hicieron quienes te abusaron, descuidaron, hirieron, ¡¡abandonaron y rechazaron!! — ”

“ —
Por eso ahora entiendes por qué la persona que ha sufrido TRAUMAS DE NIÑEZ O DE ADULT@ EN PAREJA, sale de una relación disfuncional a otra. ¡Y lamentablemente, a menos que decida seriamente dejar esto atrás, seguirá en ese círculo LLENO DE CORTISOL Y ADRENALINA Y QUERRÁ SEGUIR EN ESE TIPO DE RELACIÓN QUE LA HACE SENTIRSE “CÓMODAMENTE INCOMOD@”!! — ”



Las Heridas Primarias

La Herida de Mamá

¿Quién es Mamá en la vida de un/a niñ@? ¡Mamá es el referente más grande e influyente que tendremos de lo que son las relaciones a través de nuestra vida – muy en especial las relaciones de pareja! Y es quien, con su comportamiento de apoyo, amor incondicional, reflejo emocional, palabras de afecto y toque físico, nos enseñará nuestra valía como seres humanos, nuestra importancia en este mundo, nos enseñará independencia, autoestima y como relacionarnos con los seres humanos por el resto de nuestras vidas.

Mamá nos da autoestima, amor propio e inteligencia emocional o falta de ella para lidiar en la vida y sobre todo en las relaciones.

¡¡Mamá es la PRIMERA PERSONA EN EL UNIVERSO CON QUIÉN TENEMOS UNA RELACIÓN ÍNTIMA!! Primero estamos en el útero, y las últimas investigaciones indican que el feto siente lo que mamá siente – incluso con la misma intensidad. El estado emocional de una mujer embarazada (estrés, ansiedad, y depresión) pueden cambiar el desarrollo del bebé y traer consecuencias a largo plazo

La Herida de Papá

¿Quién es Papá? Papá, representa la masculinidad, y ¿qué es sinónimo de MASCULINIDAD?: Proveer, crear, lograr, alcanzar, mantener económicamente, éxito en los negocios, abrirse puertas, etc.



¿Qué representa Papá en la vida de una niña y cuál es la consecuencia PRINCIPAL de sufrir la herida de Papá? ¡Papá fue TU primer AMOR! Papá es la representación del hombre, de tu futura pareja, de la protección, el honor de la palabra. Si papá falló en su rol o te abandono, eso provoca que tengas problemas en tus relaciones de pareja en la edad adulta. ¡La mujer que NO tuvo la presencia, el apoyo emocional, la protección de Papá – SE CONVIERTE EN UNA MENDIGA DEL AMOR!!

¿Qué representa Papá en la vida de un niño y cuál es la consecuencia PRINCIPAL de sufrir la herida de Papá?

¡Papá fue TU ejemplo de MASCULINIDAD, DE PROTECCIÓN Y FUE UN VEHÍCULO DE AMOR Y APOYO! El rol de papá fue enseñarte a ser un hombre, un miembro responsable de la sociedad y un compañero de vida para una mujer.

El hombre que NO tuvo la presencia de Papá, que no tuvo un ejemplo a seguir – será un hombre regido por: La inmadurez, la falta de paciencia en las relaciones de pareja, irresponsabilidad financiera, e incluso puedes repetir los patrones de conducta que viste en papá, tales como: abandonar a tus compañeras e hijos, maltratar tu compañera física, verbal o emocionalmente, criticar a tus hijos, endeudarte y poner en riesgo la seguridad económica de la familia, etc.



3. ¿Cuáles fueron tus carencias emocionales y afectivas con Papá?

4. ¿Cómo puedes empezar a dártelas a TI Mism@ HOY?



Ahora vamos a ver de forma más específica cuáles son los tipos de Apego:

Todo lo que te planteo en este cuaderno de trabajo es una mezcla de lo que aprendí de La teoría de apego de John Bowlby – Psiquiatra y psicoanalista infantil. Dr. Gabor Mate – para mí la autoridad mundial en trauma y como sanarlo. Así como mi propia experiencia como coach y como mujer que sanó el Apego Inseguro Desorganizado.

Apego Seguro– este lo vive el niño o la niña que creció en un hogar donde fue amado incondicionalmente, fue apoyado y respetado como ser humano. Tuvo la bendición de tener padres que lo dejaron SER. Cuando algo le pasaba en la escuela, con amiguitos, en su cuerpecito, sabía que Papá y Mamá o quienes lo criaron estarían ahí por y para él. Este se convierte en un adulto que atrae relaciones sanas, con apego seguro. Relaciones llenas de amor, interdependencia y apoyo.

Como se manifiesta el apego seguro en la edad adulta – la persona con apego seguro puede estar en pareja con alguien con cualquier tipo de apego. El que alguien tenga apego seguro – NO garantiza que no tendrá conflictos en pareja. Todos tenemos conflictos – lo importante es llegar a acuerdos y resoluciones saludables para ambos. La ausencia de conflictos no nos permita construir un apego de pareja seguro. Evitar el conflicto lo que hace es simplemente perpetuar dinámicas de inseguridad. La persona de apego seguro, navega los conflictos en pareja de forma saludable y sensible, lo cual permite a la pareja conocerse, conectarse emocionalmente y fortalecerse.

Apego Inseguro Ansioso– este es el apego que manifiesta un niño o niña que creció con padres que generalmente estaban bordeando la histeria o no tenían regulación emocional – no le permitían al niño ser – *“no te subas en los árboles que te vas a caer, no te puedes ir a visitar a los vecinos porque es peligroso cruzar las calles”*. Generalmente, los padres NO pueden lidiar con lo que le pasa a su niño de manera madura – sino que entran en actitudes como: *“Te lo dije que no hicieras eso, así que ahora arréglatelas TÚ”* – este tipo de reacción de los padres le envía el mensaje al niño que está solo, lo abandonan cuando él no entra en el “redil”. Los padres a veces fueron afectuosos con los niños y la mayoría de las veces estaban preocupados con otras cosas o abrumados con situaciones en sus vidas. Con varios de estos episodios en la infancia, el niño empieza a tener miedo de sí, de las relaciones y toda curiosidad y exploración de se va de su vida. Entonces el niño siente que NECESITA a sus padres constantemente PERO el precio a pagar es: ¡Restringir sus deseos, necesidades y curiosidad!!



Entonces, la ausencia que sufrieron de padres o adultos emocional y físicamente no disponibles no les permitió desarrollar la seguridad, contar con amor y atención – sino que internalizaron una realidad vincular llena de: ansiedad, inseguridad y estrés.

Como se manifiesta el Apego Inseguro Ansioso en la edad Adulta: Son personas que se enamoran con mucha rapidez, son muy sensibles y desde el principio sin realmente conocer al otro son un libro abierto. Las relaciones amorosas son TODO para ellos – si algo anda mal ahí – casi NO pueden funcionar en otras áreas de sus vidas. Por ende se la pasan complaciendo al otro – aunque esto implique negarse a sí mismos lo que quieren – y todo por miedo al abandono y porque necesitan desesperadamente ser amados. Generalmente, están esperando que la bomba explote por algún lado – o sea, viven atentos a cualquier señal que amenace la estabilidad de la relación amorosa.

Esto lamentablemente los lleva a sacar conclusiones negativas súper rápido y a malinterpretar el silencio de la pareja, la necesidad de espacio del otro, etc. como una señal de “abandono, planes de dejarlo o falta de amor”. Son altamente sensibles y a veces cuando describen lo que sienten lo hacen de manera exagerada. Son personas altamente inseguras, viven preocupadas y cualquier evento inesperado les cuesta mucho superarlo. En las relaciones de pareja, necesitan CONSTANTEMENTE demostraciones de amor y afecto y tener a su pareja cerca y “CONTROLADA” para sentirse seguras. Son altamente dependientes emocionalmente, les aterra el abandono y por supuesto no sienten que son suficientes, no se valoran a sí mismos. Siempre tienen una sensación interna de que sus parejas no los quieren tanto como ellos quisieran ser queridos.

Cuando se sienten inseguros en pareja por cualquier nueva situación –se activa la inseguridad al tripe y empiezan a criticar, demandar más tiempo, más abrazos, los celos se agudizan, empiezan a actuar de manera hostil hacia la pareja asegurándose de sabotear la relación o hastiar al otro – a pesar de que quieren todo lo contrario.

Apego Inseguro Evitativo– Este es el apego que desarrolla un niño cuando crece en un hogar con padres o adultos que fueron indiferentes a las necesidades del niño. El niño entonces interpreta que tiene que arreglárselas solo porque NO cuenta con padres que lo apoyen. No se permiten expresar dolor, ni angustia y le dicen a todo el mundo que “*todo está bien*” aunque NO sea cierto. ¿Por qué lo hace? ¡Para ser querido!! ¡Porque aprendió que la ÚNICA FORMA de sentir amor y aprobación de los padres es – REPRIMIENDO SUS SENTIMIENTOS!



Como se manifiesta el Apego Inseguro Evitativo en la edad Adulta: Son expertos en bombardeo de amor al principio de una relación, las expresiones de amor, regalos, atenciones, viajes, palabras de afecto, poemas, etc, pareciera que no tienen fin. Esto es hasta que saben que tienen a la persona Segura – en ese momento de manera inconsciente – esto NO es a propósito, empiezan a enfriarse y muchas veces a alejarse o pedir una tregua en la relación. Se sienten abrumados. Esta es una persona que típicamente termina muchas relaciones cuando las cosas se tornan serias; o va de frío a caliente muchas veces o a veces es el o la soltera empedernida.

Una de las frases típicas de quien tiene apego evitativo es: *“A mí no se me pueden hacer exigencias”* o *“No me hagas exigencias porque así no funciona”*. ¿Por qué dice esto? Porque todo lo que No se acomode a su forma evitativa y desdeñosa – lo toma como una descalificación, enjuiciamiento o una forma de protesta. El de apego evitativo da la impresión de no querer, sin embargo, es simplemente un esfuerzo para controlar y evitar el conflicto.

En general tienden a ser fríos y distantes y les cuesta relacionarse afectivamente con otros – en cualquier nivel o tipo de relación. Muchas personas con este tipo de apego son los *“responsables de la familia”* en una familia donde el padre murió y él o ella se hizo responsable de los hermanos y la mamá. También en mi experiencia he visto hombres con este tipo de apego y de manera infalible – NO estoy diciendo que este es caso siempre – hablo desde mi experiencia, en el caso de todos los hombres que he visto con este tipo de apego, lamentablemente de niños vieron a sus padres golpear a sus madres y maltratarlas emocional y económicamente.

Apego Inseguro Desorganizado: ¡¡Este apego es una interesante mezcla del apego ansioso y el apego evitativo!! Este es el apego que desarrolla el niño que crece en un hogar donde hay negligencia, abuso, maltrato físico y verbal. Esto es aterrador para un niño porque se supone que los padres o adultos que lo rodean deben protegerlo y, sin embargo, le generan MIEDO y él o ella tiene que protegerse de ellas. Les comparto que este era mi tipo de apego antes de sanar y recuerdo que TODAS las noches me acostaba a dormir con terror – no se a qué hora finalmente me quedaba dormida – pero me iba a la cama con terror arrojada de pies a cabeza esperando finalmente descubrir que mi mamá era un monstruo que vendría a comerme o acabar conmigo finalmente, ya que durante el día me decía cosas aterradoras y me golpeaba muy duro.

Lamentablemente, al vivir de este modo, como un mecanismo de defensa, viene la disociación – que no es más que un mecanismo de defensa.



Preferimos “*crearnos una mentira*” o “*una película*” de lo que es nuestra vida, en vez de mirar nuestra realidad. O sea, cuando yo iba al colegio le decía a mis amiguitas que mi mamá era la mamá más cool y dulce del mundo y recuerdo como ahora que mientras estaba en la escuela yo me creía 100% eso. Cuando llegaba a casa mi realidad era otra. Entonces, aparentemente, para “*poder sobrevivir el abuso y el maltrato*” quienes desarrollamos apego desorganizado, nos defendemos con la disociación. Los niños con este apego tienen tendencia a conductas explosivas, reacciones de rabia e impulsivas.

Como se manifiesta el Apego Inseguro Desorganizado en la edad Adulta: Siendo este apego una mezcla entre el apego evitativo y el ansioso – la persona oscila entre la inseguridad y el control del apego ansioso y la frialdad y necesidad de espacio del apego evitativo – por eso el nombre de apego desorganizado. ¡O sea, se comporta de manera contradictoria! La persona tiende a caer fácilmente en la ira y la frustración y constantemente se envuelven en relaciones conflictivas. Como el nombre lo dice, esta persona es super apasionada, celosa, posesiva y sofocante cuando se comporta de manera insegura y luego de un momento a otro – necesita espacio, se siente sofocad@ de tanto amor y afecto – cuando entra en la fase evitativa. ¡Obviamente, esto causa una sensación de inestabilidad en las parejas porque ellos van de un extremo a otro en un periodo de HORAS o DÍAS!! ¡Imagínate como se puede sentir la pareja de alguien así!!

Como sanar el Apego Inseguro

¡¡Llego la hora de pasar del sufrimiento interno y el sufrimiento en pareja, a sanar el apego inseguro y cambiar el patrón de conducta!!

- Identificar en que situaciones se presenta el apego inseguro en tu vida, ya que en ese momento aparece tu niño herido y este lo ÚNICO que hace es:
 - Sabotear relaciones
 - Distorsiona tu percepción
- ▶ Necesitas reprogramar lo que paso en tu niñez a través de la hipnosis
- ▶ Recablear los circuitos cerebrales que perpetúan el comportamiento ansioso y evitativo.
- ▶ Reemplazar defensas protectoras que solo causan división, por límites que son saludables y que te permitirán construir relaciones sanas, deliciosas y seguras.
- ▶ Practicar técnicas de autorregulación del sistema nervioso y por este medio reprogramar tu amígdala y el nervio vago y así interrumpir el patrón de ansiedad y crear paz y seguridad tanto emocional como corporal.



- ▶ Reconocer tus necesidades emocionales y afectivas y poder comunicarlas de manera amorosa, madura y persuasiva.
- ▶ Aprenderás a escuchar a tu pareja y quienes te rodean de forma empática y– sin teñirlo con tus traumas – y esto te ayudara a conectar con ellos y responder a sus necesidades

¿Qué puedes hacer HOY para empezar a Sanar el Apego Inseguro?

- Luego de contestar las preguntas de tu relación con papa y mama o los adultos que te criaron – quiero que le hagas una carta a TU NIN@ diciéndole TODO lo que tú necesitabas oír, TODO lo que te hubiera gustado oír y recibir de los adultos en tu vida; una carta describiendo como te sentías cuando nin@ y porque te sentías así. La carta puede ser tan larga como la necesites.
- ¡Empezar a validar lo que sentiste de niño – NO le busques excusas como por ejemplo: *“papá y mamá hicieron todo lo que pudieron con lo que sabían”* – No te digo que no te digas eso, Puedes decir lo que quieras, lo importante es que también te digas que lo que TÚ sufriste y que a pesar de que hicieron lo mejor que pudieron, aun así TÚ saliste herido y eso también es importante!
- Luego quiero que leas la carta en voz alta. Que te concientes de que paso y te des cuenta de que HOY TÚ puedes ser tu propio Padre y Madre en TU Vida. ¡Es hora de re-parentalizarte!! Empezar a darle a TU nin@ interno TODO lo que quiere y necesita en vez de esperar que TU Pareja te lo dé.
- Cuando te entre la ansiedad por cualquier situación en tu vida, quiero que practiques el tapping.



- **Tapping**- o tocar ligeramente es como si fuese una forma de “*acupuntura*” por medio de toques al cuerpo. ¡Los toques serán dados en puntos claves (meridianos, según la medicina China) que te ayudarán a enviarle señales a la parte de tu cerebro que controla la ansiedad, el estrés - incluyendo estrés postraumático - y las emociones negativas con respecto a cualquier pensamiento, situación o dificultad! También está comprobado que te ayuda incluso con dolores en el cuerpo, depresión y problemas de peso.



¿Cómo hacer el tapping? Primero escoge una frase que te ayude a disipar el dolor, ansiedad, duda, miedo, rabia, estrés - algo que te afirme lo contrario a lo que sientes. Por ejemplo, si tienes miedo que te despidan de tu empleo, porque has visto actitudes que te indican que eso puede pasar, entonces mientras te das en cada parte de tu cuerpo como te indico a continuación repite algo como: “*Yo manifiesto abundancia económica en mi vida. Confío en la abundancia divina*” y los continúas repitiendo a medida que vas tocando cada parte de tu cuerpo como te indico en la fotografía.



Llegó la hora de **TOMAR LAS RIENDAS DE TU VIDA**, sanar el apego inseguro para poder tener o atraer la relación sana, estable y deliciosa que deseas.

“

Si estas list@ para tomar cartas sobre el asunto, te tengo una **SORPRESA** en la MasterClass. ¡Si Yo pude sanar mi Apego Inseguro Desorganizado – TÚ también puedes!!

”



**¡Yo Apuesto a Tí!!
Rivkah**

