

**¡No es broma! ¡Has sido seleccionado!**

Por estar conectado el: **31 / Marzo / 2009** a las **17:44** de la tarde  
 Has sido seleccionado como posible ganador de un **Mercedes (el modelo lo eliges tú)**.  
 Si has llegado a tiempo, haz click aquí: [www.seleccionado-mercedes.com](http://www.seleccionado-mercedes.com)

Imprevistos controlados  
 Reducción de costes  
 Aumento de freedom

hoymujer

REPORTAJES OPINIÓN ESPECIALES GUÍAS CONSULTORIO FOROS BLOGS FOTOS COCINA REVISTA HOY MUJER TV TRIVIAL 2.0

## Ganar con la ruptura

Paloma Corredor

**La separación de tu pareja es un final, pero también un principio: el de tu historia de amor contigo misma.**

### Conócete a ti misma

• **En el último año**, más de 141.000 parejas se separaron o divorciaron, según datos del Consejo General del Poder Judicial. Decía el psicólogo Erich Fromm que "la capacidad de disfrutar de la soledad es una condición para amar a los demás, ya que nos hace movernos por el deseo y no por la necesidad". Así, la ruptura de una relación puede convertirse en una oportunidad para conocerte mejor y detectar y fortalecer tus puntos débiles.

• **El amor maduro**, para la terapeuta de pareja María Helena Feliu, consiste en un sano equilibrio entre dar y recibir. Esto empieza por darte a ti misma el amor que necesitas, sin buscarlo fuera de ti. Permite ser feliz: hazte responsable de tus decisiones, cultiva la amistad, comprométete con tu carrera... ¿Lo mejor? Te convertirás en alguien que tiene mucho para dar y que sabe disfrutar de la vida sin esperar príncipes azules ni medias naranjas.



Autor: EL CORREO

### De nuevo, el amor

• **Sin prisa...** Un clavo saca a otro clavo, pero sin prisas. Si buscas una nueva pareja sólo para olvidar a la anterior, elegirás de forma ansiosa y acabarás frustrada por no encontrar lo que buscas. Date tiempo y confía en que aparecerá la persona adecuada en el momento perfecto para ambos.

• ... **pero sin pausa.** ¡Cuidado con la nostalgia! Si tiendes a recordar en exceso los buenos momentos, corres el riesgo de idealizarlos. Quédate con las cosas bonitas de tu anterior relación si eso te hace sentir bien, pero guarda también las "huellas" que te recuerdan que tú te mereces algo mejor.

• **Suelta el rencor.** Muchas ex parejas se quedan enganchadas por la rabia, el rencor, los celos o el deseo de venganza. Es una forma inconsciente de seguir ligado al otro por temor al "vacío" que supone romper la relación por completo. Sin embargo, se trata de un lazo tóxico que no te permite encontrar la paz y la felicidad en el futuro. Si necesitas elaborar esos sentimientos y no logras superarlos por ti misma, te ayudará acudir a un psicólogo o terapeuta especializado.

• **Ábrete.** Hoy, los modelos tradicionales de relación ya no son predominantes. Lo bueno de eso es que existen muchas posibilidades de conocer a una nueva pareja aunque ya no tengas 20 años: amigos de amigos, grupos de senderismo, clubes de solteros, internet...

### Libros de ayuda

• **"Seguir adelante"**. Está dirigido a quienes no saben cómo rehacer su vida sentimental tras una ruptura. Expone estrategias prácticas que permiten completar el duelo que supone la pérdida de las relaciones anteriores.

Autores: Russell Friedman y John W. James. Edit.: Los libros del comienzo. Precio: 16 €.

• **"Vivir en pareja"**. El amor es la base de una pareja, pero en el día a día existen muchas situaciones que lo ponen a prueba. María Helena Feliu, experta en el tema, expone los conflictos más habituales (incomunicación, desigualdad...) seguidos de estrategias y soluciones.

Autor: María Helena Feliu. Edit.: Plataforma. Precio: 4,40 €.

• **"Seguir sin ti"**. Irene es una prestigiosa terapeuta de pareja que ayuda a otras personas a recuperarse de una ruptura. Hasta que su propia relación se desmorona y se ve obligada a recorrer el mismo proceso que sus pacientes.

Autores: J. Bucay y S. Salinas. Edit.: Integral. Precio: 16 €.

### PARA SABER MÁS...

Todo sobre las relaciones de pareja  
[www.tnrelaciones.com](http://www.tnrelaciones.com)

Para escribir un comentario pincha aquí

### Oferta Canal Compras

**Kdl-46d3000 - 46**  
**Bravia**

Gran selección de modelos en oferta



2.169,63 €

Buscar Ofertas

Moda y Tendencias  
 Imagen y Sonido  
 Belleza

Salud  
 Bebés  
 Teléfonos Móviles

Viajes  
 Hogar  
 Ver Más Categorías

**Sábana Encimera**  
**India, Sohome**

Un precio increíble.  
 ¡Ofertón!



54,90 €