

BONUS 03



GUÍA PARA AMAR SIN DESAPARECER

Un mapa práctico para
permanecer en el vínculo
sin abandonarte a vos misma.



ANTES DE EMPEZAR

No hace falta recorrer
estas láminas en orden.

Elegí la que nombre
lo que hoy te está pasando.

Esta caja no viene a decirte
cómo amar.

Viene a ayudarte a no dejarte
afuera del amor.

*Abrila cada vez que necesites
volver a vos.*

BONUS 03



GUÍA PARA **AMAR SIN DESAPARECER**

Un mapa práctico para
permanecer en el vínculo
sin abandonarte a vos misma.



MEMBRESÍA

Una Dosis
de **Diván**



BONUS 03

GUÍA PARA
AMAR SIN

SEÑALES

ANTES DE EMPEZAR

No hace falta recorrer
estas láminas en orden.

Elegí la que nombre
lo que hoy te está pasando.

Esta caja no viene a decirte
cómo amar.
Viene a ayudarte a no dejarte
afuera del amor.

*Abrila cada vez que necesites
volver a vos.*

LÁMINA 01 · SEÑALES

¿CÓMO SÉ QUE ESTOY DESAPARECIENDO?

Decís que sí cuando querías decir que no.
Ensayás cada palabra para no incomodar.
Tu calma empieza a depender de cómo
el otro te responde.

Dejás para después lo que necesitás,
pensás o deseás.

Te volvéis experta en leer al otro...
y cada vez más extranjera para vos misma.

**NO DESAPARECÉS DE GOLPE.
PRIMERO EMPEZÁS A CORRERTE
DE TU PROPIO CENTRO.**

*¿Cuál de estas señales suele aparecer
primero en vos?*

MEMBRESÍA

Una Dosis
de Diván

BONUS 03

GUÍA PARA
AMAR SIN

PAUSA

ANTES DE EMPEZAR

No hace falta recorrer
estas láminas en orden.

Elegi la que nombre
lo que hoy te está pasando.

Esta caja no viene a decirte
cómo amar.

Viene a ayudarte a no dejarte
afuera del amor.

*Abrila cada vez que necesites
volver a vos.*

LÁMINA 02 · PAUSA

CUANDO EL MIEDO SE ACTIVA, NO DECIDAS TODAVÍA

Antes de responder, reclamar,
ceder o alejarte:

1. Apoyá los pies en el suelo.
2. Nombrá lo que sucede:
«Tengo miedo de perder».
3. Preguntate:
«¿Qué necesito yo en este momento?»
4. Date tiempo antes de actuar.

NO TODO LO QUE SENTÍS
EXIGE UNA ACCIÓN INMEDIATA.

A veces, la primera forma de no abandonarte
es esperar a que baje la tormenta.

¿Qué cambia cuando no reaccionás de inmediato?

MEMBRESÍA

Una Dosis
de Diván

BONUS 03

GUÍA PARA
AMAR SIN

LÍMITES

ANTES DE EMPEZAR

No hace falta recorrer
estas láminas en orden.

Elegí la que nombre
lo que hoy te está pasando.

Esta caja no viene a decirte
cómo amar.
Viene a ayudarte a no dejarte
afuera del amor.

*Abrila cada vez que necesites
volver a vos.*

LÁMINA 03 • LÍMITES

UN LÍMITE NO ES UNA AMENAZA DE PÉRDIDA

Un límite no castiga.
No controla. No obliga.

Dice:

«Esto me hace bien».

«Esto no».

«Hasta acá puedo».

«Esto necesito para quedarme
sin dejarme afuera».

ANTES DE DECIR QUE SÍ, PREGUNTATE:

1. ¿Lo deseo o temo que el otro se vaya?
2. ¿Puedo sostenerlo sin resentirme?
3. ¿Qué parte de mí estoy silenciando?

PONER UN LÍMITE NO ES
DEJAR DE AMAR.
ES DEJAR DE DESAPARECER
PARA QUE EL VÍNCULO CONTINÚE.

¿Qué límite necesita hoy tu voz?

MEMBRESÍA

Una Dosis
de Diván

BONUS 03

GUÍA PARA
AMAR SIN

TU VOZ

ANTES DE EMPEZAR

No hace falta recorrer
estas láminas en orden.

Elegí la que nombre
lo que hoy te está pasando.

Esta caja no viene a decirte
cómo amar.
Viene a ayudarte a no dejarte
afuera del amor.

*Abrila cada vez que necesites
volver a vos.*

LÁMINA 04 • TU VOZ

TU VOZ TAMBIÉN TIENE UN LUGAR EN EL VÍNCULO

Antes de hablar, ordená tu voz:

1. Lo que pasó:
«Cuando ocurre...»
2. Lo que sentís:
«Yo me siento...»
3. Lo que necesitás:
«Necesito...»
4. Lo que proponés:
«¿Podemos...?»

HABLAR NO GARANTIZA
QUE EL OTRO COMPRENDA.
CALLARTE SÍ GARANTIZA
QUE VOS QUEDES AFUERA.

No necesitás decirlo perfecto.
Necesitás decirlo siendo vos.

¿Qué verdad estás lista para decir sin pedir perdón?

MEMBRESÍA

Una Dosis
de Diván

BONUS 03

GUÍA PARA
AMAR SIN
DESAPARECER

UN REGRESO A VOS
TAMBIÉN ES AMOR

VOLVER A VOS

LÁMINA 05 • VOLVER A VOS

AMAR SIN DESAPARECER **NO ES AMAR MENOS**

Es poder quedarte en un vínculo
sin dejar tu deseo en la puerta.

Es escuchar al otro
sin dejar de escucharte.

Es construir un nosotros
en el que vos también existas.

VOLVER A VOS NO SIEMPRE
SIGNIFICA IRTE.

A VECES SIGNIFICA
DEJAR DE ABANDONARTE
MIENTRAS TE QUEDÁS.

No se trata de elegir entre el amor y vos.
Se trata de no volver a dejarte afuera.

¿Qué gesto pequeño podría devolverte hoy a tu propio centro?

MEMBRESÍA

Una Dosis
de Diván

GUÍA PARA
AMAR SIN
DESAPARECER

UN REGRESO A VOS
TAMBIÉN ES AMOR

SEÑALES

PAUSA

LÍMITES

TU VOZ

VOLVER A VOS

QUE AMAR A ALGUIEN
NUNCA VUELVA A SIGNIFICAR
PERDERTE A VOS.

Volvé a estas láminas cada vez
que necesites recordar
que vos también sos parte del vínculo.

Lic. Laura Amicone
Psicóloga clínica · Psicoanalista

MEMBRESÍA

Una Dosis
de Diván