

— B O N U S 01 —

CUADERNO ÍNTIMO DEL RECORRIDO



Los grandes desafíos del amor

Una Dosis
de Diván

Este cuaderno no empieza
con una respuesta.

Empieza con una pregunta:

¿Qué quedó resonando en vos
después de este recorrido?

ANTES DE COMENZAR...

Este cuaderno es de:

Hoy vuelvo a este recorrido porque...

No necesitás responder todo hoy.
Hay preguntas que necesitan quedarse un tiempo
con nosotras antes de encontrar palabras.

01 • EL AMOR QUE APRENDÍ

Nadie llega al amor
con las manos vacías.

Llegamos con escenas, frases,
silencios y maneras de pedir cariño
que comenzaron a escribirse
mucho antes de nuestra primera pareja.

Cuando eras pequeña,
¿qué parecía necesario hacer
para ser querida?

VOLVAMOS AL COMIENZO...

En mi historia, amar parecía significar...

Para sentirme querida, aprendí que tenía que...

Lo que no parecía tener lugar en el amor era...

Tal vez algunas de tus maneras actuales de amar
no comenzaron en una pareja. Tal vez son antiguas
formas de buscar un lugar en el corazón de alguien.



02 · CUANDO APARECE EL MIEDO A PERDER

A veces el miedo no llega diciendo:
‘Tengo miedo de que te vayas’.

Llega convertido en silencio, enojo,
control, urgencia, complacencia
o necesidad de una respuesta inmediata.

¿Qué cambia en vos
cuando sentís que el otro
podría alejarse?



OBSERVÁ LA SECUENCIA...

Lo primero que siento en mi cuerpo es...

Lo primero que empiezo a pensar es...

Lo primero que hago —o dejo de hacer— es...

En el fondo, temo que...

Entre lo que sentís y lo que hacés suele aparecer
una estrategia. No nació para dañarte: nació para
protegerte de algo que alguna vez pareció
insoportable.



03 · LA ESTRATEGIA QUE REPITO

Cuando aparece el miedo,
no reaccionamos al azar.

Repetimos una forma conocida
de intentar que el otro no se vaya.

¿Qué hacés para intentar
que el otro permanezca?

RECONOCÉ TU ESTRATEGIA...

- | | |
|---|---|
| ☐ Callo lo que siento | ☐ Busco garantías |
| ☐ Me adapto | ☐ Me vuelvo indispensable |
| ☐ Intento controlar | ☐ Me alejo antes |

La estrategia que más repito es...

Esa estrategia intenta protegerme de...

No la juzgues todavía. Primero escuchá qué
miedo intenta cuidar.



04 · EL PRECIO DE PROTEGERME ASÍ

Una estrategia puede ayudarnos
a evitar una pérdida...

y, al mismo tiempo,
hacernos perder algo de nosotras.

¿Qué parte de vos queda afuera
cuando intentás que el otro
permanezca?



MIRÁ LO QUE CUESTA...

Mi estrategia consigue...

Pero a cambio...

La parte de mí que se apaga es...

El deseo que postergo es...

A veces conseguimos que el vínculo
permanezca, pero ya no sabemos si seguimos
estando verdaderamente dentro de él.





05 · UNA ESCENA PARA MIRAR DE NUEVO

No transformamos una forma de amar
solo por comprenderla.

A veces necesitamos volver
a la escena donde apareció.

Pensá en una escena reciente
en la que el miedo a perder
hizo que te abandonaras.



VOLVÉ A ESA ESCENA...

La escena fue...

Lo que sentí...

Lo que hice para que el otro no se alejara...

Lo que no pude decir...

Hoy necesitaría...

No se trata de corregir el pasado. Se trata de
encontrar una respuesta nueva para la próxima vez.



06 ·

AMAR SIN ABANDONARME

Permanecer en un vínculo
no debería exigirte que
te alejes de vos.

Amar también puede ser
aprender a quedarte de tu lado
mientras construís con otro.

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



UNA RESPUESTA NUEVA

Si esa escena volviera a suceder...

Lo que me gustaría poder decir...

El límite que necesitaría cuidar...

Lo que ya no quiero negociar...

La forma en que puedo acompañarme...

Una elección pequeña que puedo hacer distinto...

Quedarte con vos no aleja el amor.
Le da un lugar donde encontrarte.

07 ·

MI PACTO CONMIGO

Después de este recorrido...

La parte de mí que ya no estoy
dispuesta a abandonar es...

Para cuidarla, me comprometo a...

Cuando el miedo aparezca, quiero recordar...

EL AMOR PUEDE QUEDARSE
SIN QUE VOS TENGAS QUE IRTE.

Este cuaderno no se cierra con una
respuesta perfecta.

Se cierra con una decisión:
no volver a desaparecer de tu propia vida.

Mi firma

Fecha

La próxima vez que ames,
que también haya un lugar para vos.