

## Episodio #335

# CUANDO LO INESPERADO LLEGA A TU PAREJA

Juan Vereecken y Karla Veerecken

La vida no tiene \_\_\_\_\_. Con cada día que vivimos, tomamos decisiones que tienen consecuencias, y lo \_\_\_\_\_ que podemos hacer es prepararnos para tomar las mejores decisiones cuando la vida nos \_\_\_\_\_.

Los momentos inesperados no son necesariamente \_\_\_\_\_ momentos. No son situaciones malas, pero tienen el potencial de \_\_\_\_\_ como pareja.

### **3 principios para atravesar lo inesperado**

**1. No se trata de tener la \_\_\_\_\_, sino de conservar la \_\_\_\_\_.**

No puedes controlar lo que te pasa, pero sí puedes controlar lo que pasa \_\_\_\_\_ de ti y cómo afecta a tu \_\_\_\_\_.

La conexión es vital para poder \_\_\_\_\_ cualquier curva compleja en \_\_\_\_\_.

Si no estás conectado con tu pareja, los malentendidos van a \_\_\_\_\_. Hay perspectivas, expectativas y deseos que no vas a poder \_\_\_\_\_ por ti mismo.

Cuando viene una curva a tu vida, el primer paso es \_\_\_\_\_ con tu pareja. Antes de hablar con la familia, amistades o tomar decisiones \_\_\_\_\_, la conversación y vulnerabilidad con tu pareja es lo primero.



## Episodio #335

# CUANDO LO INESPERADO LLEGA A TU PAREJA

Juan Vereecken y Karla Veerecken

### **Acción práctica para parejas:**

Antes de tomar cualquier decisión, tomen un momento para hablar de sus \_\_\_\_\_ y emociones, y decidan juntos la \_\_\_\_\_ para enfrentar ese momento inesperado.

No \_\_\_\_\_ a estar en una curva para dar pasos hacia la conexión de pareja. Da pasos desde ya.

### **2. La unidad se construye con \_\_\_\_\_ claros**

El \_\_\_\_\_ genera más \_\_\_\_\_.

Muchas veces, el desorden que genera la curva llega a ser \_\_\_\_\_ que la misma curva.

Definir de qué se \_\_\_\_\_ cada quién, roles y responsabilidades con expectativas \_\_\_\_\_ el uno del otro, evita malentendidos y \_\_\_\_\_.

Habrá momentos en que “\_\_\_\_\_” también puede significar simplemente “\_\_\_\_\_”.

Cuando le preguntas a tu pareja “¿Qué \_\_\_\_\_ de mí?”, abres la oportunidad para resolver muchos vacíos y evitar tensiones. Esa pregunta muchas veces puede ayudar a \_\_\_\_\_ tu rol.

### **Acción práctica para parejas:**

En medio de un reto, tómense un tiempo para definir juntos estas tres cosas:

1. Qué \_\_\_\_\_ resolverse.
2. Qué puede \_\_\_\_\_.
3. Qué hará cada uno.



## Episodio #335

# CUANDO LO INESPERADO LLEGA A TU PAREJA

Juan Vereecken y Karla Veerecken

### 3. Las parejas fuertes lideran con \_\_\_\_\_

La esperanza no \_\_\_\_\_ la \_\_\_\_\_, pero mantiene viva la \_\_\_\_\_, el propósito y el \_\_\_\_\_.

El desánimo lleva a las parejas a la \_\_\_\_\_. Cuando dejas de esperar cosas buenas, cualquier curva será \_\_\_\_\_ para \_\_\_\_\_.

La esperanza, para Juan, se ve como la actitud de \_\_\_\_\_ que su vida será espectacular. No hay nada en el mundo que le quite esa \_\_\_\_\_. No hay ninguna curva que \_\_\_\_\_ el pensamiento de que no vendrán cosas \_\_\_\_\_.

Mientras más \_\_\_\_\_ el desánimo, más \_\_\_\_\_ se forma en nuestra vida.

La esperanza es tener la \_\_\_\_\_ de que el futuro quizás no es como tú lo \_\_\_\_\_, pero que igual será bueno.

Cuando uno se desanima o necesita un break, el otro da \_\_\_\_\_ y ánimo.

#### **Acción práctica para parejas:**

Cada \_\_\_\_\_, antes de dormir, comparten una cosa buena que aún tienen, \_\_\_\_\_ en medio del problema.

Puede ser algo pequeño: "Aún tenemos salud", "Seguimos juntos", "Todavía nos reímos de algo cada día".

Palabras: ensayos, único, sorprenda, malos, desestabilizarnos, razón, conexión, dentro, relación, atravesar, pareja, sobrar, suplir, alinearte, apresuradas, pensamientos, estrategia, esperes, roles, desorden, tensión, más grande, encarga, claras, resentimientos, entenderse, consolarse, necesitas, definir, necesita, esperar, esperanza, elimina, dificultad, dirección, ánimo, destrucción, suficiente, rendirte, saber, promesa, merezca, mejores, resistimos, resiliencia, tranquilidad, pensabas, soporte, noche, incluso.



## Episodio #335

# CUANDO LO INESPERADO LLEGA A TU PAREJA

Juan Vereecken y Karla Veerecken

**La vida no tiene ensayos. Con cada día que vivimos, tomamos decisiones que tienen consecuencias, y lo único que podemos hacer es prepararnos para tomar las mejores decisiones cuando la vida nos sorprenda.**

Los momentos inesperados no son necesariamente malos momentos. No son situaciones malas, pero tienen el potencial de desestabilizarnos como pareja.

### **3 principios para atravesar lo inesperado**

#### **1. No se trata de tener la razón, sino de conservar la conexión.**

No puedes controlar lo que te pasa, pero sí puedes controlar lo que pasa dentro de ti y cómo afecta a tu relación.

La conexión es vital para poder atravesar cualquier curva compleja en pareja.

Si no estás conectado con tu pareja, los malentendidos van a sobrar. Hay perspectivas, expectativas y deseos que no vas a poder suplir por ti mismo.

Cuando viene una curva a tu vida, el primer paso es alinearte con tu pareja. Antes de hablar con la familia, amistades o tomar decisiones apresuradas, la conversación y vulnerabilidad con tu pareja es lo primero.



## Episodio #335

# CUANDO LO INESPERADO LLEGA A TU PAREJA

Juan Vereecken y Karla Veerecken

### **Acción práctica para parejas:**

Antes de tomar cualquier decisión, tomen un momento para hablar de sus pensamientos y emociones, y decidan juntos la estrategia para enfrentar ese momento inesperado.

No esperes a estar en una curva para dar pasos hacia la conexión de pareja. Da pasos desde ya.

### **2. La unidad se construye con roles claros**

El desorden genera más tensión.

Muchas veces, el desorden que genera la curva llega a ser más grande que la misma curva.

Definir de qué se encarga cada quién, roles y responsabilidades con expectativas claras el uno del otro, evita malentendidos y resentimientos.

Habrá momentos en que “entenderse” también puede significar simplemente “consolarse”.

Cuando le preguntas a tu pareja “¿Qué necesitas de mí?”, abres la oportunidad para resolver muchos vacíos y evitar tensiones. Esa pregunta muchas veces puede ayudar a definir tu rol.

### **Acción práctica para parejas:**

En medio de un reto, tómense un tiempo para definir juntos estas tres cosas:

1. Qué necesita resolverse.
2. Qué puede esperar.
3. Qué hará cada uno.



## Episodio #335

# CUANDO LO INESPERADO LLEGA A TU PAREJA

Juan Vereecken y Karla Veerecken

### 3. Las parejas fuertes lideran con esperanza

La esperanza no elimina la dificultad, pero mantiene viva la dirección, el propósito y el ánimo.

El desánimo lleva a las parejas a la destrucción. Cuando dejas de esperar cosas buenas, cualquier curva será suficiente para rendirte.

La esperanza, para Juan, se ve como la actitud de saber que su vida será espectacular. No hay nada en el mundo que le quite esa promesa. No hay ninguna curva que merezca el pensamiento de que no vendrán cosas mejores.

Mientras más resistimos el desánimo, más resiliencia se forma en nuestra vida.

La esperanza es tener la tranquilidad de que el futuro quizás no es como tú lo pensabas, pero que igual será bueno.

Cuando uno se desanima o necesita un break, el otro da soporte y ánimo.

#### **Acción práctica para parejas:**

Cada noche, antes de dormir, comparten una cosa buena que aún tienen, incluso en medio del problema.

Puede ser algo pequeño: "Aún tenemos salud", "Seguimos juntos", "Todavía nos reímos de algo cada día".

