

Las **7 Claves**
de un
Matrimonio
Extraordinario



www.MatrimoniosExitosos.com

¿Quién soy y por qué publico gratis esta guía?



Mi nombre es Luis Alonso Chavarría, soy coach de matrimonios y codirector de [MatrimoniosExitosos.com](https://www.MatrimoniosExitosos.com)

Escribí esta guía para ayudar a las parejas a encontrar consejo y dirección en medio de las complicaciones que pueden estar enfrentando en la vida matrimonial.

Yo mismo estuve a punto de perder mi matrimonio, y me tomó mucho tiempo comprender la mayoría de las claves que estás a punto de conocer.

Mi intención es que logres disfrutar al máximo de la relación con esa persona que amas, que puedas comprender que la felicidad matrimonial viene como consecuencia de tomar las decisiones correctas, y aplicar algunos cambios personales que provoquen una transformación positiva en tu matrimonio.

Te recomiendo leer toda la guía, encontrarás que es una lectura ligera y fácil. Pero sobre todo, aplica cada una de las claves que encontrarás en esta guía.

Espero que la disfrutes.

Había una vez un matrimonio...

Las personas se casan con la esperanza de vivir la experiencia perfecta al lado de la persona que aman, o al menos eso quieren todas las parejas de novios con las que hemos conversado. Incluso ese era el mismo deseo de Melissa y yo cuando estábamos frente al altar, mirándonos uno al otro y prometiéndonos amarnos, cuidarnos y respetarnos “***hasta que la muerte nos separe***”.

Pero de repente todo cambió... y no dimos cuenta de cómo o por qué...

De repente, y casi sin darnos cuenta, discutíamos constantemente, aparecieron los celos, la crítica y parecía que nos alejábamos el uno del otro. Es lo mismo que le ocurre al 90% de los matrimonios y es posible que sea lo mismo que te ocurre a ti, después de todo, debiste tener una muy buena razón para descargar esta guía digital, ¿no es así?

¿Por qué el matrimonio se vuelve tan difícil y por qué cuesta tanto ser felices?



Esa es sin duda la pregunta que miles de personas alrededor del mundo se están haciendo. Es, posiblemente, la misma pregunta que pasa por tu cabeza.

Después de más de 20 años de matrimonio, tras haber leído decenas de libros de pareja, participar en muchos talleres para matrimonios, aconsejar a otras parejas y mi propia experiencia de prueba y error en mi matrimonio, creo que puedo arrojar un poco de luz en este tema y hacerte el proceso más fácil.

Sigue leyendo, te mostraré la manera de transformar tu matrimonio.

¿Sabes con quién te casaste?

Pensamos que nos casamos con el “Amor ideal”,
pero en realidad nos casamos con nuestro propio “ideal del amor”.

Expectativas erróneas - Eso es lo que el 90% de personas llevan a su matrimonio. Cada uno espera que su matrimonio sea de una manera específica. Pero cuando tu cónyuge no se ajusta a lo que esperabas o las circunstancias no se acomodan a tu “idea de matrimonio feliz”, entras en la zona del “descontento”.

La zona del descontento es la manera en que llamo a los sentimientos insatisfacción, frustración, tristeza y enojo que sienten las personas cuando su matrimonio no se ajusta a sus expectativas.

El error fatal...



Cuando estás en la **zona del “descontento”**, intentas tomar el control y tratas de cambiar a tu pareja. Las personas en la zona de descontento suelen decir de sus cónyuges frases como: *“Tú deberías ser mas....”, “No comprendo porque no entiendes que...”, “Acaso no te das cuenta de que...”*

Nota: no terminé las frases porque seguramente tienes tus propios ejemplos.

Te invito a que uses tu memoria para completar las frases que seguramente ya has usado con tu pareja.

¿En dónde está e problema?



El 90% de las personas casadas, dice que **el problema es su cónyuge** y que su matrimonio podría ser diferente y mejor si tan solo su cónyuge fuera diferente, actuara diferente o hablara diferente.

Es decir, piensan que la persona que debe hacer un cambio es su cónyuge.

Una verdad incómoda...

Nadie en este mundo cambia porque tú lo pides (o lo exijas).

Las personas cambian cuando deciden hacerlo por su propia voluntad, porque se dan cuenta que deben hacerlo y porque se convencen de que ese cambio es beneficioso a nivel personal.

Es decir, las personas cambian solo si hay algo que ganar con el cambio.

Entonces ¿Está tu matrimonio condenado a la insatisfacción para siempre?

Nada de eso... este material lo escribí para traerte buenas noticias...

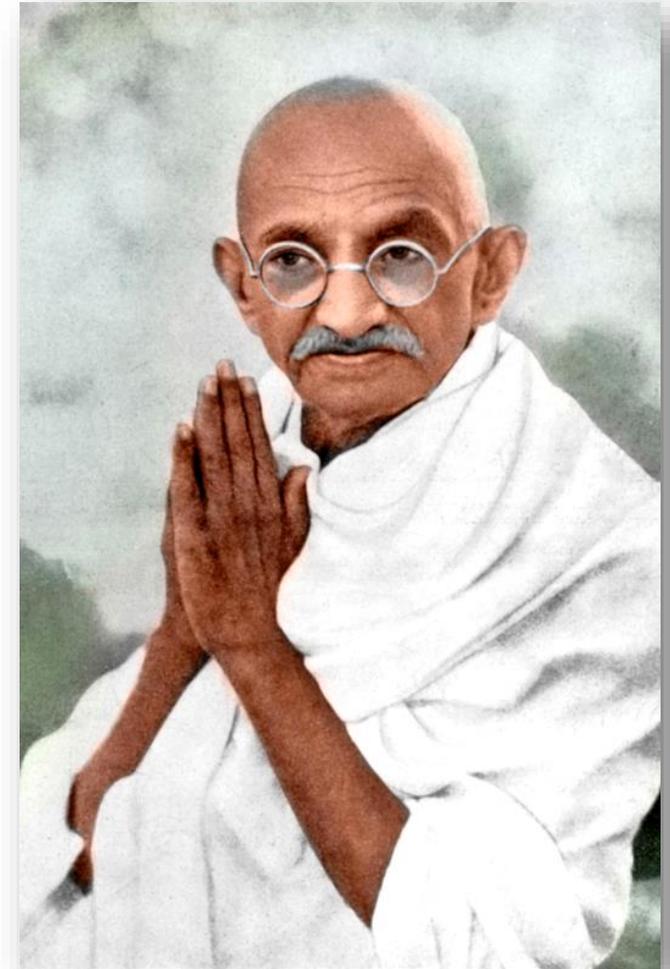
La buena noticia es que hay esperanza para toda relación de pareja que afronta problemas o crisis. Lo importante es que entiendas una regla elemental:

“Deja de quejarte y culpar a tu cónyuge de los problemas,
en vez de ello enfócate en lo que TU puedes mejorar en tu vida y tu relación”

Atiende el consejo de Mahatma Gandhi...

“***Cambio yo - cambia el mundo***”, así lo dijo el filósofo, abogado y activista como consejo principal para el mundo entero.

Gandhi asegura que lo único que podemos controlar son nuestras acciones, por ello debemos enfocarnos en buscar cuáles de nuestras acciones pueden tener un impacto positivo en nuestra vida y en las personas a nuestro alrededor.



Pero debo dejarte algo muy claro...

NO te ofrezco “trucos mágicos” ni una “varita encantada” para solucionar tus problemas de la noche a la mañana. Lo que encuentras en este material, es una guía con acciones que debes implementar, repito, que debes implementar, si quieres tener un matrimonio espectacular.

Además, de antemano te advierto, no esperes resultados inmediatos, estos consejos debes hacerlos parte de tu vida, enfocarte en practicarlos por algunas semanas (o meses), antes de ver un cambio real en tu matrimonio.

Te aclaro y recalco todo lo anterior para que luego no digas que no te lo advertí y que esta guía no funciona, que te tomé el pelo, que mis consejos no sirven, que soy un charlatán, etc, etc, etc.

Mi experiencia puede inspirarte...

Estuve a punto de perder mi matrimonio antes de cumplir los primeros 3 años de casados. Desde entonces me dedico a investigar lo que hace fuertes a las parejas y lo que ayuda a los matrimonios a seguir enamorados por siempre. Me tomó 13 años descubrir, aprender y pulir los consejos que estoy a punto de darte.

Por favor, no menosprecies ninguno de estos consejos y ocúpate en aprenderlos y aplicarlos cada día a tu propia vida. Los beneficios en tu matrimonio llegarán a su tiempo, pero los beneficios inmediatos los verás cuando tu propia vida sea mucho mejor, más enfocada y productiva en cuanto a tu relación de pareja.

Dejemos los bocadillo, y pasemos al plato principal...



Aquí están las
7 Claves
de un matrimonio
Extraordinario

Clave #1

Toma la
responsabilidad por
tu propia felicidad

Un error común de las personas es pensar que el matrimonio les traerá la felicidad, eso es una seria equivocación.

No te cases para ser feliz. Lo correcto es que aprendas a ser feliz y luego te cases con alguien con quien desees compartir la felicidad.

La felicidad es básicamente una emoción, y al igual que todas las otras emociones, se generan por tus pensamientos. Esto quiere decir que la única persona responsable de tu felicidad, eres tú y nadie más.

Por lo tanto, no culpes a tu cónyuge ni le hagas responsable por tu estado emocional, en especial por tu falta de felicidad. Toma el control de tu vida y aprende a ser feliz por ser quien eres y tener lo que tienes, sin importar las circunstancias

Clave #2

Define el tipo de pareja que quieres ser y trabaja al 100% por lograrlo

En tu relación de pareja, solo tienes control de ti, de los que piensas, dices o haces. No puedes ni debes tratar de controlar a tu cónyuge. No caigas en la trampa de pensar que puedes hacer que tu pareja cambie, te lo repito “Solo tienes control sobre ti”.

Define entonces el tipo de persona que quieres ser en tu relación de pareja, como vas a actuar, como vas a hablar, en fin, qué tipo de cónyuge quieres ser.

Te sorprenderás cuando entiendas y apliques este consejo, porque descubrirás que con solo este cambio, puedes solucionar hasta el 50% de tus problemas de pareja.

Clave #3

Define tus límites con madurez y respeto

Muchos matrimonios llegan a tener serios problemas porque uno o ambos son muy permisivos.

El matrimonio es una relación donde se comparte con otra persona de una manera muy intensa e íntima, pero eso no quiere decir que debas acceder a cualquier cosa, dejando de lado tu dignidad y tu derecho al respeto.

Platica con tu pareja sobre tus necesidades y sobre los límites en su relación. Hazle saber lo que deseas de la relación, lo que puedes aportar y lleguen juntos a acuerdos que satisfagan a ambos.

Pero asegúrate de conocer los límites de tu pareja y respétalos también. De otra manera, no podrás pedir respeto por tus límites.

Clave #4

Olvídate de querer
tener la razón
siempre

Tus propias expectativas y prejuicios de cómo debe ser tu matrimonio, o como debe ser tu cónyuge, te nublarán la razón y son los detonantes de otros conflictos más fuertes y desgastantes.

Ante una diferencia con tu cónyuge, trata siempre de entender sus motivaciones, sus razones y sus propósitos. Muchos conflictos se pueden evitar con tan solo mostrar empatía para con tu pareja.

Los matrimonios felices, son los que aprenden a conocerse, que no se adelantan a juzgarse y que se demuestran tolerancia en todo momento.

Clave #5

Aprende a dominar
tus emociones para
reducir la tensión

Todos tenemos un límite emocional. Habrá situaciones que te superen y que te provoquen enojo. En esas situaciones necesitas un respiro y un tiempo para calmarte.

Aprende a identificar esas situaciones en las que debes apartarte por un momento para relajarte. Aprende también a respetar ese espacio en tu cónyuge. Recuerda que tu cónyuge es un ser humano como tú y que también puede enojarse de vez en cuando.

Clave #6

Practica la
comunicación
asertiva en vez de
hacer reproches o
criticar

Cuando te acostumbras a criticar o reprochar los errores de tu cónyuge, estás alimentando el resentimiento y la insatisfacción en ti y en tu pareja. Esos mismos sentimientos, después de un tiempo, abren la puerta a un enemigo del matrimonio, “El desprecio”, y es el desprecio lo que separa a los matrimonios poco a poco.

Si tienes que señalar una falta o si quieres entrar en un proceso de discusión productiva con tu pareja para llegar a realizar cambios necesarios para la sana convivencia, usa el modelo de comunicación asertiva. De esta manera podrás exponer tus necesidades, sin tener que recurrir a los reproches o la crítica.

¿No conoces el modelo de la comunicación asertiva?

Mira [este video](#) que te brinda más detalles

Clave #7

Aprende el arte de
pedir perdón
cuando es
necesario

Todos los seres humanos nos equivocamos tarde o temprano. Es importante que aprendas a reconocer cuando cometes un error y pedir perdón por ello.

La sociedad y la cultura moderna ven el acto de pedir perdón como un señal de debilidad, por eso a los hombres les es más difícil hacerlo. Pero la verdad es que, cuando reconoces tus errores frente a tu pareja y pides perdón por ellos, eso te hace verte más honesto y confiable.

Aprende también a perdonar a tu pareja y acepta sus intentos de desagravio, es decir las acciones que lleva a cabo para tratar de compensar el daño que produjo con palabras o con hechos.

¿Necesitas ayuda en tu matrimonio?

Cuéntame lo que te sucede, siempre estoy dispuesto a ofrecer ayuda a quienes tienen el valor de contarme sus problemas.

Visita este enlace y usa el formulario para contactarme directamente.

Yo personalmente reviso todos los mensajes y trataré de darte respuesta y ayuda lo más rápido posible.

Pero antes de despedirnos, déjame regalarte 3 claves más...

Clave #8

Conoce a tu pareja
y permítele ser
quién es

Voy a volver a uno de los consejos iniciales... “No trates de cambiar a tu pareja”, eso es un proceso frustrante, agotador y no te dará resultado.

En vez de gastar tu energía tratando de cambiar a tu pareja, procura pasar tiempo a solas con tu cónyuge al menos una vez por semana. En esos tiempos juntos, hazle preguntas sobre su manera de ver la vida, su pasado, sus anhelos, sus miedos y sus gustos particulares. Haz las preguntas en forma de conversación, para que no parezca un interrogatorio. Enfócate en usar sus respuestas para comprender su punto de vista y sus motivaciones.

Deja que tu pareja sea quien es...después de todo, va a serlo aunque no te guste. Aprende amar a tu cónyuge con sus virtudes y sus defectos también

Clave #9

Da las gracias y
aprende a apreciar
las virtudes de tu
cónyuge

Hay una horrible tendencia en las personas de criticar frecuentemente lo negativo de su cónyuge, pero en muy pocas ocasiones celebramos las virtudes. Es como enfocarse en el punto negro de una gran sábana blanca.

Haz una lista de las cosas que te agradan de tu cónyuge y agradécele por mostrar esas virtudes. Busca cada día una razón para elogiar y apreciar a tu pareja y dile por que esas virtudes son especiales para ti. Si tan solo te esfuerzas en este consejo, tu relación será mucho más agradable, te lo aseguro.

Clave #10

Si amas, que sea
Incondicional

El amor no es un contrato para beneficiarse de otra persona, sino que es la decisión de entregarse por completo porque simplemente disfrutas hacerlo.

El amor genuino no pone condiciones ni busca beneficios, el amor genuino simplemente ama con bondad y entrega. Ciertamente hay límites que debes marcar (mira el consejo #3), una vez que marcas esos límites, decídete amar incondicionalmente a tu cónyuge.

Continúa leyendo...
todavía queda algo importante por mostrarte,

¿Quieres recibir más consejos para transformar tu matrimonio?

Súmate a nuestro grupo privado de WhatsApp

Los miembros de este grupo reciben invitaciones especiales a transmisiones en vivo y además reciben material que no comparto en ningún otro lugar. Son nuestro grupo de consentidos.

Sí quiero unirme al Grupo Privado en WhatsApp

Revisa tu correo frecuentemente

Te enviaré al menos un correo, una vez por semana, con consejos e información para que tengas la relación de pareja y el matrimonio que siempre quisiste y que sabes que mereces.

Seguiremos en contacto.

Soy Luis Alonso que te dice...



**Un gran amor
y un gran matrimonio,
requieren un gran compromiso.**

