

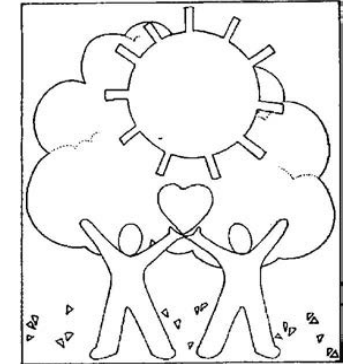
51. Hoy elegimos vivir en el presente, al margen de nuestra historia individual o de pareja.
52. Sabemos que gran parte de nuestra ira está basada en el bagaje de nuestra familia de origen
53. Reconocemos nuestros detonadores sin reaccionar ante ellos. Vemos los temas subyacentes de nuestra familia de origen.
54. Elegimos perdonar y hacer las paces con nosotros mismos.
55. Nos perdonamos mutuamente.
56. Respondemos tranquilamente a los cambios, en vez de reaccionar y crear crisis.
57. Cuando se nos presentan encrucijadas en nuestras vidas, nos acercamos el uno al otro, pedimos la guía de parejas compañeras en la recuperación y buscamos a nuestro Poder Superior para encontrar el verdadero camino.
58. Nuestro taburete de tres patas de RCA no se cae: cada uno de nosotros y la relación de pareja nos estamos recuperando.
59. Nos permitimos un espacio creativo para trabajar y jugar de muchas maneras. Encontramos direcciones y oportunidades nuevas.
60. Es divertido jugar el uno con el otro y disfrutamos jugando juntos.
61. Cimentamos nuestra intimidad compartiendo los momentos normales y corrientes de la vida.
62. Aprendemos de nuestra mutua capacidad de mostrar amor.
63. Hoy podemos encontrar una forma nueva de demostrar nuestro amor por nuestra pareja.
64. Nos gusta tocarnos. Nuestra sexualidad de pareja no es un barómetro del éxito de nuestra relación.
65. Tenemos intimidad sexual el uno con el otro por medio de palabras, roces, miradas, sonidos y pensamientos.
66. Aceptamos una responsabilidad mutua en nuestra relación sexual, tanto a la hora de dar como de recibir placer sexual y de reconocer los límites de cada uno.

67. Compartimos una conexión espiritual a través de nuestra relación sexual mutua.
68. Mientras nuestra relación de pareja sana, la esperanza reaparece en nuestra relación.
69. Nos relajamos y disfrutamos de nuestra vida en este momento.
70. Hoy tenemos herramientas de recuperación para afianzar el compromiso, el cuidado y la comunicación.
71. Construimos sueños juntos y los vivimos día a día.
72. Valoramos nuestra relación de pareja por medio de nuestra recuperación. Estamos orgullosos de quiénes somos.
73. La risa y el humor sano aportan luz y curación a nuestra relación.
74. Me estoy recuperando con mi pareja. Nuestra relación de pareja está en recuperación.
75. Estamos creciendo firmemente en intimidad con la ayuda de nuestro Poder Superior.
76. Encontramos formas corrientes de restaurar nuestra conexión con el otro y con nuestro Poder Superior.
77. Caminamos juntos.
Jugamos juntos.
Rezamos juntos.
Estamos juntos.

Parejas en Recuperación Anónimas (RCA) es un programa de Doce Pasos. El único requisito para ser miembro es el deseo de permanecer en una relación amorosa, comprometida e íntima.

RCA c/o 15 Sea Bridge Way
Alameda, CA 94502 EEUU
1-877-663-2317 (gratis en EEUU Y
Canadá)
info@recovering-couples.org
www.recovering-couples.org

AFIRMACIONES PARA PAREJAS



PAREJAS EN RECUPERACIÓN ANÓNIMAS (RCA)



COPYRIGHT© 1993, 2017 POR THE WORLD SERVICE
ORGANIZATION FOR RECOVERING COUPLES
ANONYMOUS, INC, ALAMEDA, CA.
RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

PAREJAS EN RECUPERACIÓN ANÓNIMAS

Afirmaciones para Parejas

Afirmaciones para Parejas es un recurso escrito por parejas en recuperación. Esta herramienta puede servir como una guía para el crecimiento, como un antídoto para la vergüenza de pareja y como un medio para fortalecer el compromiso. Muchas personas que han crecido en familias no saludables tienen muchas dificultades para escuchar las afirmaciones con agradecimiento y paz. Por favor, traten ustedes de aceptar estos mensajes de amor con un “gracias” en vez de un “sí, pero...”. Estas afirmaciones están diseñadas para mejorar y ser un apoyo en su relación.

1. Somos una pareja única y hermosa y nos merecemos la recuperación.
2. Nos tratamos mutuamente con honradez y respeto.
3. Somos honestos, directos, correctos y respetuosos el uno con el otro.
4. Nos merecemos totalmente un amor incondicional.
5. Somos una obra de arte en curso.
6. Enriquecemos nuestra relación acercándonos a otras parejas comprometidas con la recuperación.
7. Estamos cambiando y creciendo en el momento presente.
8. Buscamos conseguir acercamiento e intimidad pidiendo lo que necesitamos y lo que queremos.
9. Hoy reconocemos que nuestras necesidades pueden ser diferentes. Encontramos formas sanas de conseguir que nuestras necesidades se vean satisfechas gracias a los muchos medios disponibles.
10. Comunicamos nuestras diferencias con amor y respeto.
11. Respetamos los límites de cada uno.
12. Respetamos el camino de la recuperación del otro.
13. Cada uno puede crecer a su ritmo.

14. Nos confrontamos cariñosamente con nuestra pareja y compartimos nuestros sentimientos, incluso si el dolor forma parte de ese crecimiento.
15. Nos conocemos, comprendemos y nos aceptamos a nosotros mismos como pareja. Nos invitamos a crecer mutuamente con amabilidad.
16. Apoyamos la individualidad de nuestra pareja con nuestro amor y nuestra comprensión.
17. Apoyamos el crecimiento del otro y su habilidad para hacer elecciones saludables.
18. Reafirmamos las cualidades que admiramos en nuestra pareja. Elegimos compartir de qué forma estas cualidades enriquecen nuestra relación.
19. Hoy reafirmamos al niño pequeño que nuestra pareja lleva dentro y alimentamos esa cualidad especial.
20. Nuestra relación crece mientras llegamos a conocer a nuestra pareja.
21. Nos estamos desarrollando completamente como personas dentro de una relación sana.
22. Aceptamos y respetamos nuestras diferencias y observamos de qué forma estas mejoran nuestra relación.
23. Hoy afirmamos que nuestra relación está formada por dos partes únicas e iguales y que nuestra relación tiene una vida y un valor por ella misma.
24. Nos ayudamos mutuamente a aprender a amar.
25. Se puede decir “te quiero” con un roce o una mirada.
26. Expresamos nuestro amor con palabras y acciones diarias.
27. Hoy fomentamos el equilibrio en todos los ámbitos de nuestra relación.
28. Somos un regalo para compartir el uno con el otro y con otras parejas.
29. Hoy aceptamos que no tenemos todas las respuestas.
30. Hoy podemos sentirnos poderosos y vulnerables al mismo tiempo.

31. Elegimos decir “no” cuando no nos sentimos seguros.
32. Confiamos en nuestra pareja madrina y nos abrimos a su experiencia, fortaleza y esperanza.
33. Pedimos a nuestro Poder Superior el valor y el conocimiento para enfrentarnos a cada nuevo reto en nuestra relación de pareja.
34. Somos dignos de amor por quienes somos y no por lo que hacemos.
35. No nos abandonamos el uno al otro.
36. Elegimos ser mejores amigos.
37. Llevamos el mismo paso.
38. Hoy tenemos conflictos sanos y no hay vencedores ni vencidos.
39. Reafirmamos nuestro crecimiento: primero aprendemos a escuchar, luego escuchamos para aprender.
40. Nos escuchamos mutuamente con el corazón y con nuestras mentes abiertas.
41. Compartimos las penas y las alegrías.
42. Podemos estar de acuerdo en no estar de acuerdo. Está bien no estar de acuerdo.
43. Hoy elegimos dejar ir el miedo, asumir riesgos y llegar a tener más intimidad.
44. Sentimos alivio cuando compartimos mutuamente nuestros miedos.
45. Nos sentimos seguros el uno con el otro y está bien compartir perspectivas sobre nuestros errores.
46. Estamos aprendiendo a ser mejores padres.
47. Aceptamos la responsabilidad por nuestros errores y aprendemos de nuestras experiencias.
48. Está bien amar a nuestra pareja y estar enfadado al mismo tiempo.
49. Los secretos construyen muros de confusión y amenazan nuestra relación. Hoy buscamos crear un ambiente de franqueza y honestidad.
50. Abandonamos las expectativas y percibimos los resultados. Ponemos nuestro futuro en las manos de nuestro Poder Superior.