EL SECRETO PARA TENER UNA RELACIÓN DE LUJO

JORDI URGELL

Coach profesional certificado ICF (nº socio 20121083)

INTRODUCCIÓN

¿Sabías que entre el 1 de julio y el 30 de septiembre, en España se registraron 27.266 peticiones de divorcio, un 12,5% más que en el mismo periodo del año anterior?.

De los amigos de mi juventud, de 14 parejas sólo quedamos 2 de casadas. Y es que según un estudio realizado por el Instituto de política familiar en España hay un divorcio cada 3,7 minutos. 2 de cada 3 parejas se acaban divorciando.

¿Pero que le está pasando al amor, y a las parejas?

España está entre las primeras a nivel europeo, superada por Bélgica y Portugal, y durante el año pasado más de 100.000 parejas, sí, has oído bien, más de 100.000 parejas se divorciaron (según INE), con un aumento anual del 11,3%.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

INTRODUCCIÓN

Antes estos datos y como me pedían muchos coachees (clientes) me ha animado a escribir este ebook.

Porque sin amor, no hay vida. El amor es la fuerza más formidable que hay.

Es invisible, no puede verse ni medirse, pero tiene la fuerza suficiente para transformarse en un momento y ofrecerte más alegría de la que te puede ofrecer cualquier posesión material.

En este ebook encontrarás no sólo claves para tener una relación de pareja de lujo si no también un potente ejercicio para mejorar tu amor y comunicación. Léelo hasta el final, en el que también te he preparada una agradable sorpresa.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

QUIEN SOY

Hola, soy Jordi Urgell, y antes de presentarme quiero darte la bienvenida, agradecerte tu confianza y felicitarte por haber decidido leer (y espero que también, llevar a la práctica) este e-book. En él encontrarás mucho de mi cariño.

Déjame explicarte un poco de mí. Soy gerente de **Optimitzat,** una empresa dedicada al **coaching, consultoría comercial y formación**.
Me dedico al mundo del coaching profesional, con las especialidades del Coaching de pareja, comercial, y de equipos. También realizo formación específica.

Estoy felizmente casado, tengo 2 hijos y mi pasión es ayudar a parejas a tener una relación de lujo.

Si estás leyendo este ebook no es por casualidad, si no por causalidad. Así que léelo hasta el final y disfruta de una relación de lujo.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

CAPÍTULO 1

Tanto si tienes una mala relación de pareja y te sientes identificado, como si tienes una buena relación de pareja, te animo a que sigas leyendo para conocer los errores en la relación y por si la cosa va a peor. Pues lo importante es irlo trabajando para evitar situaciones límite.

Sabes, la edad media en que se dan más divorcios es de 42 años en la mujer, y 44 en el hombre. Así pues, a partir de estas edades es cuando has de estar más alerta y cuidar más la relación de pareja.

Para que empieces a tomar consciencia de cuál es tu situación, recuerda momentos románticos, apasionados... y pregúntate:

¿Qué te impide actualmente vivir el amor con pasión de forma habitual en tu vida?, ¿qué debería cambiar?.

Es una manera de ir tomando conciencia del momento de tu momento.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

CAPÍTULO 1

Y para que tengas plena consciencia de cuál es tu situación y relación de pareja, y sin ningún lugar a dudas, te propongo este potente ejercicio de la RUEDA DE LA RELACIÓN DE PAREJA:

Debes hacerlo tanto tú como tu pareja, de forma individual y a solas.

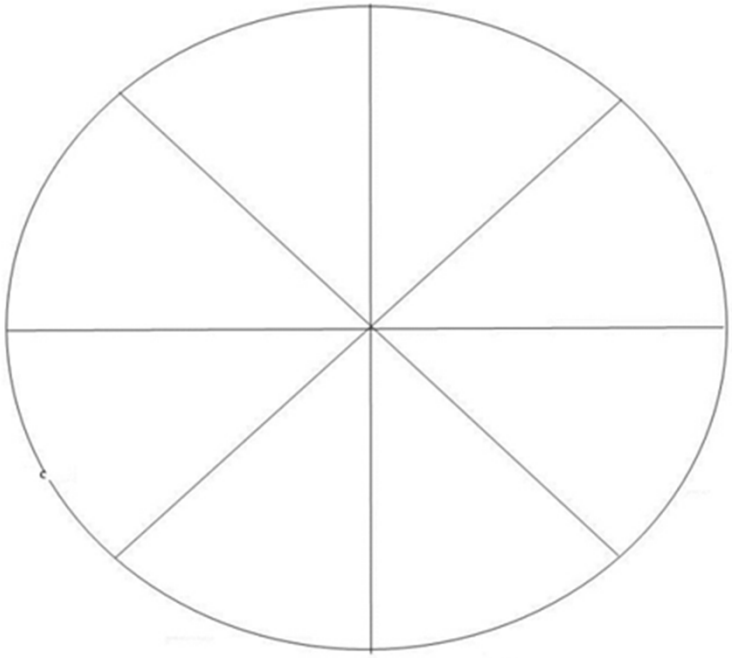
Coge papel y boli y escribe 8 factores que consideres importantes en una relación de pareja, ordenados de más a menos importante (por ejemplo: respeto mutuo, intimidad, salir juntos...).

Una vez escritos, evalúa al lado del 1 al 10 cada factor en la situación actual de pareja, siendo 0 muy poco, y 10 el mejor.

Después lleva estos resultados a lo que será tu rueda de la pareja que te dejo a continuación:

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

CAPÍTULO 1



En la parte exterior del círculo y al lado de cada una de estas rayas pondrás cada factor, por ejemplo en la línea de arriba el factor de intimidad, a la siguiente el factor de respeto... y así en las 8. Una vez hecho, marca con un punto en cada línea la puntuación del 0 al 10 que le has dado, si por ejemplo en la primera raya has puesto a Intimidad un 2, harías un punto en esta línea muy cerca del punto central del círculo (recuerda, el punto central del círculo representa 0, y el vértice exterior del círculo un 10).

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

CAPÍTULO 1

Una vez has puesto todas las puntuaciones une los puntos con líneas rectas y observa tu RUEDA DE LA PAREJA.

¿Qué ves?, ¿está equilibrada, cómo rodaría esta rueda?, ¿qué factores importantes para ti están peor?.

Saca conclusiones de tu situación actual, y después, lo más importante, con tranquilidad y a solas con tu pareja comparte los resultados.

Observa cuáles son los factores más importantes para cada uno de vosotros para tener una buena relación. ¿Hay coincidencias?, ¿qué os sorprende?.

Con las conclusiones, determinad qué deseáis eliminar, qué os está perjudicando, qué deseáis potenciar, qué os une, qué necesitáis incorporar, y qué necesitáis mejorar.

Y por último, y muy importante, **deciros qué os compromete a hacer**, y cómo lo haréis para potenciar los factores que el otro tiene peor valorados

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

CAPÍTULO 1

Si no haces nada diferente, nada cambiará ni mejorará. No lo olvides.

"El mejor momento para plantar un árbol fue hace 10 años. El segundo mejor momento es ahora". Así que empieza ahora mismo.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

CAPÍTULO 2

Una vez habéis realizado la Rueda de la pareja, y tenéis herramientas concretas en qué trabajar, quiero compartir contigo los principales factores que llevan a la separación y ruptura de pareja.

Como en toda relación humana es la **DEJADEZ**, lo que decimos popularmente "la confianza da asco".

Recuerda por un momento cuando estabas enamorado, sólo hacías y decías cosas para ganarte a tu pareja.

Con la relación y el paso del tiempo esto se deja de lado, dejando que la rutina se apodere del día a día y destruya la pasión. No debéis (los dos) permitir que esto suceda.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

CAPÍTULO 2

También es importante gestionar la llegada de hijos, pues lo que en un principio es fuente de alegría con el tiempo pasa a **"excusas"** para los momentos de complicidad de la pareja, que es lo que realmente crea fuertes vínculos.

Además, ten presente que el divorcio provoca serios problemas, tanto en las personas que lo viven en primera persona (taquicardias, estrés, ansiedad...) como en los hijos, provocándoles depresiones y situaciones que los marcarán toda su vida.

Hay estudios que demuestran que **para un hijo que pasa por un proceso de separación esta situación es peor que la muerte de un familiar.**

"Sólo los 2 sabemos la falta que nos hacemos"

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

CAPÍTULO 3

Vamos con las **7 CLAVES** para tener una relación de pareja de lujo:

1. La comunicación

Fíjate, como es un día a día de una pareja estándar. Durante el día estás fuera trabajando, cada vez menos parejas compartan almuerzo. Por la tarde noche llega a casa, se cena mirando la televisión, con un poco de suerte explicando los problemas del trabajo, se recoge, se asientan en el sofá mirando de nuevo la tele y responde WhatsApp. Y así día tras día. ¿Qué comunicación hay?. Además, estudios demuestran que el abuso de internet (facebook, pornografía, relaciones en red...) termina en una mala comunicación y rotura de relaciones.

2. Gestionar bien los conflictos

Si no sabemos manejar bien los conflictos, es cuando la relación se destroza.

Algunas pautas:

- Gestionar el conflicto, pues un conflicto que se deja es como una bola de nieve, empieza pequeño y acaba siendo tan grande que no sabes por donde cogerla.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

CAPÍTULO 3

Primero de todo, y como base de conflictología, **"Duro con el problema, y suave con las personas".**

Es decir, ataca la raíz del problema, su origen, no a la persona que hay detrás, ni sus valores. Cuando se ataca a los valores del otro es cuando el conflicto se pone en estado peligroso, pues es cuando se olvida el problema real y sale ego interno y frases como "Por mis cojones que...). Por lo tanto, no sacar trapos sucios que no vienen a cuenta, y centrarse en el verdadero problema. Recuerda, "Duro con el problema, y suave con las personas"

Ser una pareja no significa no tener problemas, si no saber superarlos juntos.

3. Objetivos comunes

Vital para ir reforzando los cimientos de la relación. Es necesario que cada semana se

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

vayan compartiendo proyectos en común, cosas que hacer juntos, ya sea lugares donde ir, compras a realizar, hobbys... en definitiva hacer cosas juntos para que lo único que os une no sea sólo la hipoteca y los hijos.

4. Tener periódicamente momentos de intimidad, salidas, escapadas con la pareja. Digo periódicamente para que cada pareja es diferente, teniendo en cuenta que 1 vez al año es como si no fuera nada. Tener una cena íntima, solos, sin niños, hacer una escapada a un lugar especial o desconocido... todo aquello que alimente la llama y fuerza de la pasión compartida.

5. Es muy importante el tema del **sexo**, pues es una de las principales causas en las separaciones. Aquí de nuevo es vital la comunicación, para que ninguna de las dos partes se sienta "olvidado" o "obligado" en las relaciones sexuales.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

CAPÍTULO 3

No todas las personas ni hombres ni mujeres tenemos las mismas necesidades a la hora de mantener relaciones sexuales, si entienden el sexo del mismo modo.

Cuanto más claro se tenga qué y cómo se siente lleno cada parte en referencia al sexo, mejor se sentirán y más en disfrutarán. La infidelidad o rotura de pareja parte precisamente por eso, por no compartir ni explicar otro parte como nos sentimos referente a las relaciones sexuales, pensando que la otra ya lo sabe o debería saberlo, y eso no es así, si no le decimos no lo sabrá.

El **sexo es vital** para una vida sana y feliz, y cuanto más lo podamos disfrutar con la pareja, mejor. Buscar lugares y horarios diferentes, no siempre a la misma hora, ni al ir a dormir. Haceros "sorpresas" picantes y atrevidas.

Pareja no es con quien vives, si no con quien compares.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

CAPÍTULO 3

6. Define cómo quieres que sea tu relación de pareja y comparte.

Si no tienes claro, cómo quieres que sea tu relación de pareja, ¿cómo lo llevarás a cabo ?, o ¿cómo pretendes que lo lleve a la práctica tu pareja?.

Así pues, concreta esto y compártelo con tu pareja. Os dará las pautas a seguir en su relación, y le permitirá haceros "sorpresas" que potencien su amor.

7. Arréglate y trata siempre a tu pareja como cuando estabas más enamorado.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

CAPÍTULO 3

Y para acabar, te comparto el GRAN secreto para tener una buena relación y ser feliz:

GENEROSIDAD:

da amor sin esperar nada a cambio

Te aseguro que si sigues estas 7 CLAVES tendrás una relación de pareja de lujo, plena de amor y felicidad.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

CAPÍTULO 4

Para acabar este ebook, quiero regalarte un **cuento** que me encanta sobre el **amor**:

Había una vez unos niños en una clase, ya sabes lo curiosos que son los niños, cuando uno de ellos preguntó:

Maestra … ¿qué es el amor?

La maestra sintió que la criatura merecía una respuesta que estuviera a la altura de la pregunta inteligente que había formulado. Como ya era la hora del patio, pidió a sus alumnos que dieran una vuelta por el patio de la escuela y trajeran cosas que invitaran a amar o que despertaran en ellos ese sentimiento. Los pequeños salieron precipitados y, cuando volvieron, la maestra les dijo:

Quiero que cada uno muestre lo que ha encontrado.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

CAPÍTULO 4

El primer alumno respondió:

Yo he traído esta flor… ¿verdad que es bonita?

A continuación, otro alumno dijo:

– Yo he traído este pichón que he encontrado en un nido … ¿verdad que es gracioso?

Y así los chicos, uno a uno, fueron mostrando a los demás lo que habían recogido en el patio.

Al finalizar, la maestra advirtió que una de las niñas no había traído nada y que había permanecido en silencio mientras sus compañeros hablaban. Notó como se sentía avergonzada por no tener nada que enseñar.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

CAPÍTULO 4

La maestra le dijo:

¿Y tú?, No has encontrado nada con qué identifiques el AMOR?

La niña, tímidamente, respondió:

– Lo siento, maestra. Vi la flor y sentí su perfume, pensé en arrancarla pero preferí dejarla para que exhalara su aroma durante más tiempo. Vi también mariposas suaves, llenas de color, pero parecían tan felices que no intenté coger ninguna. Vi también el pichón en su nido, pero…, al subir al árbol, noté la mirada triste de su madre y preferí dejarlo allí…

Así que llevo conmigo el perfume de la flor, la libertad de las mariposas y la gratitud que observé en los ojos de la madre del pichón.

¿Cómo puedo enseñar lo que he llevado y es el AMOR?

La maestra le dio las gracias a la alumna y emocionada le dijo:

Has sido la única en advertir que lo que amamos no es un trofeo, ya que el amor lo llevamos en el corazón.

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT

Llegado a este punto, quiero felicitarte porque tan sólo un 10% de las personas que empiezan un ebook lo terminan. No olvides que **el secreto del éxito** es IMPLANTAR de forma inmediata, ACCIÓN.

Aprovecho para recordarte que puedes seguirme mediante la web, mi blog, y las redes sociales:

http://www.facebook.com/Optimitzat

https://es.linkedin.com/in/jordiurgell

http://twitter.com/OPTIMITZATCOACH

https://www.youtube.com/user/jul050771

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

Aprovecha los **recursos** que se irán actualizando en la WEB para potenciar tu potencial. Sigue mis **cursos** para formarte y crecer. Confía en un **mentor** para acelerar tus resultados.

Y si no consigues los resultados que deseas, quieres mejorar tu relación de pareja y no sabes cómo hacerlo, confía en un coach profesional. Te invito a que visites mi web y leas algunos testimonios de clientes que han confiado en Optimitzat (http://optimitzat.com/testimonios/).

Soy el coach con más testimonios y casos de éxito. Te espero.

"Luchar no garantiza el éxito, pero no intentarlo te asegura el fracaso".

Atentamente, tu coach de confianza

Jordi Urgell

www. optimitzat.com

Copyright © Jordi Urgell Todos los derechos reservados - www.optimitzat.com
Prohibido reproducir o distribuir el material excepto de forma gratuita.

OPTIMITZAT