



RADIANZA™ .

RELACIONES

¿Cómo quiero vivir la conexión en esta etapa de mi vida?

Una guía para reconocer aquello que hace significativos tus vínculos y cultivar más de esas condiciones en tu vida.

Cómo usar esta guía

Esta guía te invita a explorar cómo vivís la conexión en esta etapa: qué hace significativos tus vínculos, qué aportás vos a ellos, qué recibís y qué condiciones favorecen las relaciones que querés cultivar.

Podés recorrerla de corrido o en distintos momentos. Los espacios en blanco son una invitación a escribir, recordar experiencias y registrar aquello que vayas descubriendo.

Cada vínculo es diferente. Lo importante es reconocer qué significa para vos una conexión valiosa y explorar cómo querés participar en las relaciones que forman parte de esta etapa.

Si alguna pregunta no encuentra una respuesta inmediata, podés seguir adelante y volver a ella más tarde.

A veces comprendemos mejor nuestros vínculos cuando empezamos a mirar cómo los habitamos.

¿Qué significa relaciones?

Nuestra vida también se construye en relación. En las personas con quienes compartimos lo cotidiano. En aquellas con las que podemos pensar en voz alta. En quienes nos acompañan, nos desafían, nos hacen reír, nos permiten bajar la guardia, nos ofrecen otra mirada o simplemente están.

Cada relación puede ocupar un lugar diferente en nuestra vida. Algunas ofrecen intimidad, otras compañía, aprendizaje, disfrute, pertenencia o nuevas perspectivas. Y esos vínculos también pueden transformarse a medida que nosotros y nuestras circunstancias cambian.

En algunas etapas, algunas relaciones se profundizan, otras adquieren una nueva forma y también puede abrirse espacio para construir conexiones nuevas.

EN R A D I A N Z A ENTENDEMOS RELACIONES COMO

La capacidad de construir y sostener vínculos significativos desde la presencia, la autenticidad, la confianza y la reciprocidad.

Esta guía propone mirar tus relaciones desde otra pregunta: qué hace que una conexión sea significativa para vos, qué condiciones la hacen posible y cómo querés cultivar más de esas experiencias en esta etapa.

¿Con quién quiero compartir esta etapa y cómo quiero vincularme?



01

ELEVÁ TU MIRADA

Mirá dónde la conexión ya existe

Una experiencia de conexión

Recordá un momento concreto en el que hayas experimentado una conexión especialmente significativa con otra persona. No tiene que haber sido extraordinario.

Tal vez fue una conversación que se extendió sin mirar el reloj. Una comida. Un viaje. Una situación difícil que atravesaron juntos. Algo que celebraron. Una tarde cualquiera. Un silencio en el que no hacía falta llenar nada.

ELEGÍ UNA ESCENA CONCRETA Y VOLVÉ AHÍ

01 ¿Qué estaba pasando?

02 ¿Qué hacía especial ese momento para vos?

03 ¿Cómo te sentías y cómo podías estar cuando estabas con esa persona?

04 ¿Qué podías expresar con libertad?

05 ¿Qué aportaba la otra persona? ¿Qué aportabas vos?

06 ¿Qué había entre ustedes?

¿Cómo se siente una relación en la que te sentís genuinamente conectada/o?

¿Qué condiciones la hicieron posible?

Ahora intentá ir un poco más profundo.

¿Qué condiciones hicieron posible esa conexión?

PRESENCIA	CONFIANZA	HUMOR	ESCUCHA
CURIOSIDAD	AFECTO	HONESTIDAD	LIBERTAD
CUIDADO	RECIPROCIDAD	ACEPTACIÓN	DESAFÍO
DISFRUTE	INTIMIDAD	COMPLICIDAD	

O QUIZÁS APAREZCAN OTRAS. ESCRIBÍ LAS TUYAS

01	
02	
03	
04	



//

"La calidad de tu vida está determinada por la calidad de tus relaciones."

— ESTHER PEREL

Que aportas vos a los vínculos

Ahora cambiemos ligeramente la mirada. En lugar de preguntarnos solamente qué tenían esas relaciones, preguntémonos: ¿Qué había de vos en ellas?

Volvé a pensar en dos o tres relaciones — actuales o pasadas — en las que hayas experimentado una conexión valiosa.

CUANDO TUS RELACIONES ESTÁN EN SU MEJOR EXPRESIÓN...

01 ¿Cómo escuchás?

02 ¿Qué ofrecés naturalmente?

03 ¿Qué parte de vos aparece con mayor libertad?

04 ¿Qué permitís recibir?

05 ¿Qué hacés que contribuye a crear conexión?

¿QUÉ RECONOCÉS COMO UNA FORTALEZA TUYA PARA VINCULARTE?

ALGO MÁS PARA RECONOCER

Además de las personas valiosas que forman parte de tu vida, hay capacidades relacionales que ya existen en vos y que podés llevar a otros vínculos.

A veces, para saber qué relaciones queremos cultivar, podemos empezar reconociendo **cómo qué se vuelve posible cuando estamos bien acompañados.**



02

ELEGÍ TU RITMO

Diseña más de aquello que hace bien



TU VIDA EN CONEXIÓN

Ahora que reconociste algunas condiciones de conexión, vamos a ampliar la imagen.

Imaginá esta etapa de tu vida con relaciones en las que las cualidades que acabás de reconocer tienen mayor presencia. Pueden ser vínculos que ya existen, relaciones que adquieren otra profundidad o personas y espacios nuevos que todavía no forman parte de tu vida.

Imaginá cómo sería vivir con mayor presencia de la calidad de conexión que valorás.

TOMATE UNOS MINUTOS

01 ¿Qué está ocurriendo? ¿Cómo son tus encuentros?

02 ¿De qué hablan? ¿Qué hacen juntos?

03 ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás con esas personas?

04 ¿Qué parte de vos aparece más?

05 ¿Dónde aparece la alegría? ¿El cuidado? ¿La curiosidad?

06 ¿Dónde sentís pertenencia?

07 ¿Hay personas nuevas en esa imagen — alguien que todavía no conocés? ¿En qué espacios o contextos podrían aparecer?

08 ¿Qué nuevas experiencias están compartiendo?

¿Qué se vuelve posible en vos y en tu vida cuando tus relaciones están floreciendo?

//

"Todo verdadero vivir
es encuentro."

— MARTIN BUBER, YO Y TÚ



Elegí tres cualidades

Volvé ahora a lo que escribiste. ¿Qué cualidades aparecen una y otra vez?

Elegí tres.
Quiero cultivar relaciones con más...

01

02

03

-
- ¿Dónde ya existe algo de esto en mi vida?
-
- ¿Qué relación podría florecer todavía más si le dieras espacio a estas condiciones?
-
- ¿Qué nueva posibilidad de conexión te genera curiosidad?
-

¿Dónde hay algo valioso que puede crecer?

Crear condiciones para la conexión

Las relaciones significativas no se diseñan como un proyecto. Pero sí podemos crear condiciones que favorezcan determinadas experiencias relacionales.

Volvé a las tres cualidades que elegiste. Si quisieras que hubiera más en tus relaciones...

01 ¿Qué podrías hacer más frecuentemente?

02 ¿Qué tipo de espacio podría favorecerlo?

03 ¿Qué conversación podría abrirlo?

04 ¿Qué podrías ofrecer vos?

05 ¿Qué podrías permitirte recibir?

¿Qué ritual de conexión te gustaría crear o recuperar?

UNA COMIDA COMPARTIDA

UNA CAMINATA

UNA LLAMADA

UN ENCUENTRO MENSUAL

UN VIAJE

COCINAR JUNTOS

UNA CONVERSACIÓN SIN TELÉFONOS

CELEBRAR ALGO

HACER ALGO NUEVO JUNTOS

MI RITUAL DE CONEXIÓN PODRÍA SER...



La conexión también se
cultiva **creando lugares
donde pueda suceder.**

03

IRRADIÁ TU LUZ

Hacé circular aquello que querés vivir



PROBÁ

Una intención relacional

Elegí una condición de conexión que ya reconociste como valiosa y explorá qué ocurre cuando la llevás más conscientemente a una relación, un grupo o un espacio de tu vida.

ELEGÍ UNA DE LAS CUALIDADES QUE QUERÉS CULTIVAR · QUIERO QUE HAYA MÁS...

Ahora elegí una relación, un grupo o un espacio donde te gustaría darle más lugar.

ALGO QUE YA EXISTE ALLÍ Y QUIERO VALORAR ES...

ALGO DE MÍ QUE QUIERO LLEVAR MÁS CONSCIENTEMENTE A ESE VÍNCULO ES...

ALGO QUE QUIERO ANIMARME A RECIBIR ES...

UNA EXPERIENCIA QUE ME GUSTARÍA CREAR JUNTOS ES...

MI PRIMER MOVIMIENTO SERÁ...

¿Qué puedo poner en circulación para que haya un poco más de la conexión que valoro?

Observá que aparece

Antes de evaluar el resultado, observá.

01 ¿Qué pasó entre ustedes?

02 ¿Qué apareció en vos?

03 ¿Qué pareció cobrar más vida?

04 ¿Qué hizo la otra persona que quizás antes no estabas viendo?

05 ¿Qué te gustaría repetir?

06 ¿Qué nueva posibilidad apareció?

A veces, cultivar una relación también significa **reconocer mejor lo valioso que ya existe en ella.**

MIRÁ NUEVAMENTE TU VIDA RELACIONAL

01 · ELEVÁ TU MIRADA

Reconozco que una relación florece para mí cuando...

02 · ELEGÍ TU RITMO

En esta etapa quiero cultivar más...

03 · IRRADIÁ TU LUZ

Algo de mí que quiero llevar más a mis relaciones es...

RECIBIR

Quiero abrirme más a recibir...

La reciprocidad se construye en lo que ofrecemos y también en **nuestra capacidad de recibir.**

¿QUÉ ESTÁ INTENTANDO EMERGER?

Volvé a mirar: las experiencias que recordaste, las cualidades que reconociste, tus fortalezas relacionales, la conexión que imaginaste, aquello que querés cultivar, las personas que ya están. Y las posibilidades que quizás todavía no tienen forma. Tomate un momento.

¿Qué está intentando emerger en tus relaciones en esta etapa de tu vida?

Quizás no sea una persona. Quizás sea una forma de vincularte.

MÁS PRESENCIA

MÁS INTIMIDAD

MÁS DISFRUTE

MÁS RECIPROCIDAD

MÁS COMUNIDAD

MÁS APERTURA

MÁS LIBERTAD PARA SER VOS

ESTA ETAPA DE MI VIDA ME ESTÁ INVITANDO A RELACIONARME DESDE...

Una dirección

Esta etapa puede invitarte a cuidar algunos vínculos, profundizar otros y abrirte también a nuevas formas de conexión.

Podés cerrar esta guía con una dirección.

¿Qué vínculo quiero cuidar más?

¿Qué tipo de conexión quiero abrir?

¿Cuál es el próximo movimiento que quiero probar?

Si la calidad de conexión que valorás tuviera más presencia en esta etapa de tu vida, ¿cómo se vería?

La conexión cobra vida en
aquellos que somos capaces
de **crear, ofrecer y recibir**
juntos.



¿Querés seguir explorando? Encontrá más en
radianza.com.ar

ELEVÁ TU MIRADA · ELEGÍ TU RITMO · IRRADIÁ TU LUZ

PROPÓSITO · VITALIDAD · RELACIONES · PROSPERIDAD · EXPRESIÓN

RADIENZA™

@RADIENZA.AR