



# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PAREJA



EVA DE LA COBA

Eva de la Coba

Formadora, Coach y Conferenciante de alto impacto a nivel internacional, experta en puesta en marcha de proyectos emprendedores a través de la autogestión emocional como la planificación de objetivos a corto y largo plazo, coaching, motivación y formación a emprendedores y equipos de alto rendimiento.

Desarrollo programas formativos tanto presenciales como online y creo productos y herramientas destinadas al crecimiento personal y profesional.

Amante de la palabra escrita, comparto mis experiencias tanto personales como empresariales a través de mis blogs y libros.

[www.evadelacoba.com](http://www.evadelacoba.com)

[www.accionate.es](http://www.accionate.es)



## PRÓLOGO

Una mañana de intenso calor recibo en mi despacho a Sara y Manuel (nombres ficticios) una pareja de treintañeros recién casados que buscan solucionar las situaciones conflictivas que ya llevan soportando desde hace seis meses, desde que Manuel perdió el trabajo y se vieron obligados a cambiar por completo el estilo de vida al que estaban acostumbrados desde hace cinco años.

Constantes cambios en el día a día, disminución y casi desaparición de la cuenta de ahorro, meses de alquiler que se acumulaban en su cuenta tanto bancaria como emocional, proyectos que no llegan a salir y entrevistas de trabajo que acaban con un “ya le llamaremos”, esto y unas grandes deudas emocionales fueron mermando día a día a una pareja que a primera vista estaba enamorada y con grandes ganas de luchar y sacar adelante los años de relación.

Sin embargo, muchas veces la simple intención no sirve de gran cosa si de lo que se carece es de las herramientas adecuadas para reparar y sanar los cimientos de una relación, paliar y prevenir las pequeñas catástrofes diarias. Esto fue lo primero que les dije a Sara y Manuel cuando entraron en mi despacho, con ellos trabajaríamos las herramientas que la Inteligencia Emocional nos ofrece para mejorar la confianza, comunicación y, en definitiva, salvar una relación duradera, estable y rebosante de amor.

¿Cómo puede estropearse de tal manera una relación entre dos personas que se quieren? Me pregunté una noche al acabar de conocer a estas dos personas y yo misma obtuve la respuesta, dos personas. Antes de ser una persona que forma parte de una relación hemos sido una persona sin la otra parte, todos llegamos a las relaciones con nuestra mo-

chila emocional, nuestras fallos y patrones inconscientes, decisiones y acciones que tomamos dentro de una relación de las que no nos damos cuenta por estar en lo más hondo de esa persona a nivel particular y que sale a relucir en los momentos más inoportunos.

Tras tomar conciencia en las siguientes sesiones de este hecho y volver a tomar contacto con esa persona única e individual que todos somos, a pesar de que ahora formemos parte de un “equipo” de dos, comenzamos a trabajar las herramientas propias de la Inteligencia Emocional y los objetivos que esta gran pareja quería conseguir para volver a reencontrarse como individuos especiales y únicos que son y volver a comenzar ahora en un nuevo escenario que ambos superarían, juntos.

En las siguientes páginas te mostraré y enseñaré algunas de las dinámicas y herramientas que juntos aprendieron para mejorar su sistema de comunicación, incrementar su autoestima y amor propio como persona individual y conocer mucho más en profundidad a la persona que tenían al lado.

Además, al final de este ebook te daré las herramientas prácticas para que puedas llevar al terreno real y tangible todo lo que vamos a ver juntos, para que puedas mejorar tu relación de manera real y efectiva.

Vamos a comenzar este camino de autoconocimiento, exploración y reencuentro con tu pareja o tu futura pareja porque este curso y libro te será de gran ayuda tanto si mantienes una relación como si no.

¿Comenzamos?