



Hoja de ruta emocional

DATING CONSCIENTE

por EVA HERBERT

PREVIO AL DATING

- ¿Estoy emocionalmente disponible o aún estoy sanando?
- ¿Estoy buscando una conexión real o una distracción?
- ¿Qué tan cómoda me siento estando sola?
- ¿Estoy saliendo desde el deseo o desde el miedo a quedarme sola?
- ¿Qué aprendí de mis relaciones pasadas?
- ¿Qué patrones se repiten en mis elecciones de pareja?
- ¿Qué me hizo daño? ¿Qué me hizo crecer?
- ¿Qué tipo de vínculo quiero ahora? (compañía, compromiso, algo casual)
- ¿Cómo me visualizo en una relación hoy?
- ¿Qué expectativas tengo sobre el amor y las citas?
- ¿A quién le estoy intentando probar que ya estoy "lista"?
- ¿Puedo sostener emocionalmente la ambigüedad del dating?

CUANDO DECIDES EMPEZAR A SALIR

- ¿Qué estoy buscando en una pareja? (valores, estilo de vida, visión de futuro)
- ¿Cuáles son mis no negociables?
- ¿Qué sí estoy dispuesta a flexibilizar?
- ¿Qué señales me dicen que algo no va conmigo?
- ¿Qué cosas me activan ansiedad o ilusión? ¿Estoy sabiendo distinguir entre ambas?
- ¿Cómo voy a cuidar mi energía emocional en este proceso?
- ¿Puedo hablar de lo que quiero sin miedo a parecer "intensa"?
- ¿Estoy saliendo con apertura o con juicio?
- ¿Sé identificar cuándo una interacción me suma o me resta?
- ¿Estoy saliendo por mí o por presión social?
- ¿Cómo me voy a hablar a mí misma si una cita no va como esperaba?

DURANTE LAS CITAS

- ¿Cómo me siento cuando estoy con esta persona? ¿Puedo ser yo?
- ¿Estoy siendo genuina o me estoy adaptando?
- ¿Siento tranquilidad o ansiedad después de cada encuentro?
- ¿Esta persona respeta mis tiempos y mis límites?
- ¿Sus acciones y palabras están alineadas?
- ¿Cómo habla de su pasado? ¿Hay apertura, responsabilidad, resentimiento?
- ¿Cómo trata al mesero, al conductor, a otras personas?
- ¿Puedo hablar con libertad de mis ideas, valores y emociones?
- ¿Puedo decir que no sin culpa?
- ¿Estoy conectando desde la curiosidad o desde la urgencia de "que funcione"?

CUANDO EMPIEZAS A CONSIDERAR UNA RELACIÓN

- ¿Estamos en la misma página respecto a lo que queremos?
- ¿Me siento segura y sostenida emocionalmente en este vínculo?
- ¿Me estoy ilusionando más con la idea que con la realidad?
- ¿Qué tipo de relación estamos construyendo? ¿Lo hemos hablado?
- ¿Hay espacio para el conflicto sano o todo se evita?
- ¿Cómo maneja esta persona mis emociones?
- ¿Qué versiones de mí misma salen cuando estoy con esta persona?
- ¿Puedo sostener esta relación sin traicionarme a mí?
- ¿Quiero seguir o quiero volver a mí?