

## ¿SEGURA, ANSIOSA O EVASIVA?

“Lo ideal es comportarse de manera segura y confiada en pareja, ya que los miedos pueden terminar dañando una relación”, explica Ruiz. “Sin embargo, abundan las conductas ansiosas y evasivas; casi todos tenemos inseguridades”. Pero esto no tiene que ser un problema si nos hacemos conscientes; existen muchos trucos para aprender a conocerse y mejorar la autoestima. Hablar con un terapeuta puede ser de gran ayuda en casos puntuales.



**¿Crees que tienes la increíble suerte de pertenecer al grupo de los seguros?** Aún así te conviene seguir leyendo... ¿es posible que tu pareja no sea igual que tú! Es importante aprender a no personalizar sus temores, y a expresar el afecto de manera adecuada para no incrementar esos miedos. A por ello, ¡tú puedes!

El libro *Maneras de Amar* (Urano), te ayudará a identificar tus patrones y a mejorar las relaciones afectivas.