

NO ME

MALTRATAN

NI MALTRATO

soy una **Mujer Fuerte**

Alejandra Stamateas

**MUJERES
FUERTES**

NO ME

MALTRATAN

NI MALTRATO

soy una **MUJER FUERTE**

Alejandra Stamateas

**MUJERES
FUERTES**

Stamateas, Alejandra

No me maltratan ni maltrato : soy una mujer fuerte . - 1a ed. -
Buenos Aires : Presencia de Dios, 2015.

8 p. ; 17x12 cm.

ISBN 978-987-1338-42-9

1. Autoayuda. I. Título

CDD 158.1

NO ME MALTRATAN NI MALTRATO

Soy una Mujer Fuerte.

Alejandra Stamateas

- 1ª edición -

Presencia de Dios

Jose Bonifacio 332, Caballito,

Buenos Aires, Argentina.

Tél.: (54011) 4924-1690

www.alejandrastamateas.com

ISBN 978-987-1338-42-9

Fecha de catalogación: 30/01/2015

Impreso en:

GRANCHAROFF IMPRESORES: Tapalqué 5868 - C1440AET

Ciudad de Buenos Aires - Argentina. En el mes de Febrero 2015.

La cantidad de 5000 ejemplares.

No se permite la reproducción parcial o total de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

NO ME MALTRATAN NI MALTRATO

Todos los seres humanos nos relacionamos con gente que nos hace bien y con gente que nos daña, y a veces, no podemos ponerle fin a esas relaciones de maltrato.

El que te agrede no te ve como una persona, sino como un objeto. Para él sos una cosa y no una mujer con sueños, con ideas, con ganas, con capacidad. Le servís para sus fines, o no le servís y te descarta. Al principio, apenas te conocen, sos bárbara, la mujer ideal, pero con el paso del tiempo te empiezan a quitar jerarquía, te desvalorizan, y poco a poco pasás a ser un desastre, no servís para nada. El psicópata te ve como si fueras un televisor y él un técnico. Empieza a desarmarte, a sacarte las piezas para estudiarte a fondo y así averiguar qué te gusta, qué te da miedo, para después manipularte a su antojo.

Entonces, pensemos, *¿qué pasa con esas relaciones de las que no nos podemos desprender y nos llevan a vivir en un sube y baja emocional permanente?*

soy una mujer fuerte

1. En primer lugar necesitamos saber que las personas que manifiestan este tipo de actitudes no tienen afectividad. Si te muestran en algún momento comprensión, o si lloran, tenés que tener la seguridad de que están actuando, porque los psicópatas no aman, no son afectivos.

2. Estas personas tienen necesidades especiales, es decir, siempre sus necesidades son desproporcionadas, por eso necesitan ocupar el primer lugar y tener poder. Quieren fama y dinero, e incluso su necesidad de sexo es desproporcionada.

3. El psicópata sabe actuar de enamorado: te encanta, te fascina, te seduce. Y es que ya te estudió tan a fondo que sabe qué te gusta, qué te hace feliz. Por otra parte, también tiene la habilidad de crear por momentos incertidumbre y por momentos esperanza, tensión que a muchas mujeres atrae cuando son personas que se sienten solas, sin familia, sin sueños, entonces, al llegar un hombre así, que les da vuelta la vida (en realidad la arruina), pasa a tener un rol protagónico único en la vida de esas mujeres.

NO ME MALTRATAN NI MALTRATO

4. Ser psicópata no es una enfermedad, sino una manera de ser, es decir, una enfermedad se puede curar, pero cuando se trata de una manera de ser, si la persona no decide cambiar, no va a cambiar nunca. ¡No hay forma, ni aun con todo tu amor, que puedas cambiar a un psicópata!

¿Cuáles son las dos actitudes erróneas o los dos errores que nos mantienen atadas a un psicópata? Veamos:

Primer error: Intentar ayudarlo a que se sane. Como te dije, el psicópata no está enfermo, por lo tanto, mientras él no desee cambiar, no va a hacerlo. No creas en sus palabras si te dice que quiere cambiar, más bien, mirá qué es lo que hace para lograr el cambio. Estos hombres tienen una enorme habilidad para engancharte por medio de su discurso, así que prestá atención a sus acciones, no a sus palabras, y no intentes sanarlo, porque no está enfermo.

Segundo error: Buscar venganza. Hay mujeres que dicen: “Este hombre me dañó, me estafó, ¡voy a vengarme!”, y no entienden que buscar venganza las mantiene atadas a él. Buscar venganza mantiene

soy una mujer fuerte

vivo al psicópata en la mente de la mujer, la herida sigue sangrando. No quieras vengarte, porque de esa manera solo conseguirás tenerlo todo el día en tu pensamiento y no podrás desprenderte de él.

El abuso y el maltrato emocional no son normales y no debemos permitirlos.

Entonces, qué hacer:

- *Creele a sus hechos y no a sus palabras:* Las mujeres tenemos que creer en acciones, en hechos, ¡no en palabras! Por ejemplo, si él te promete: “Mañana te llamo”, y desde ese día estás pegada al teléfono esperando un llamado que nunca llega, primero te vas a ilusionar, luego a frustrar y finalmente terminas echándote la culpa: “No le gusté. ¡No sirvo como mujer!”. Desde que te va a hacer un llamado hasta que te va a regalar un departamento en una zona exclusiva para que vivan juntos, corroborará que lo que te prometa luego lo cumpla. Muchas mujeres creen en las palabras vacías de un psicópata, depositan toda su confianza y le entregan su vida (incluso sus finanzas) por completo.

NO ME MALTRATAN NI MALTRATO

- *No te dejes vaciar por el otro:* Hay personas que no tienen la capacidad para amar y lo único que hacen cuando se acercan a tu vida es lastimarte. ¡Alejate de ellos!
- *Fortalecé tu estima:* Este hombre te aisló, te dejó sola, te anuló. Te quedaste sin amigas y sin círculo social, por eso, ahora tenés que volver a armar tu mundo social, porque eso te va a ayudar a salir adelante. Tu vida tiene que avanzar, y para eso tenés que educarte para fortalecer tu estima.
- *No necesitás que nadie te diga quién sos, que te reconozcan.* Hoy tu trabajo es aprender a ser tu propio jefe, la diseñadora de tu vida, la cuidadora de tus metas y de tus sueños. Hoy podés comenzar a cuidar de vos misma, a ser responsable por tu vida.

***Ningún hombre, mujer, mentor, amigo, jefe,
¡nadie te tiene que maltratar! Del mismo modo,
tampoco vos tenés que maltratar a nadie.***

soy una mujer fuerte

Es hora de hablar y de expresar lo que queremos.
Rompamos con la frustración, ¡es hora de darle valor
a nuestra vida!

***Conservá siempre la capacidad de decidir sobre
tu vida, nadie puede quitarte este derecho.***

Para comunicarte con Alejandra
hacelo a:

 /StamateasAlejandra

 /@alejandrastamat

 /alejandrastamateas

 /alejandrastamateas

info@alejandrastamateas.com

www.alejandrastamateas.com

Alejandra Stamateas

**MUJERES
FUERTES**

Todos los seres humanos nos relacionamos con *gente que nos hace bien* y con *gente que nos daña* y a veces, no podemos ponerle fin a esas relaciones de maltrato.

Entonces, pensemos, *¿qué pasa con esas relaciones de las que no nos podemos desprender* y nos llevan a vivir en un sube y baja emocional permanente?

*Ningún hombre, mujer, mentor, amigo/a, jefe/a,
¡nadie te tiene que maltratar!
Del mismo modo, tampoco vos tenés que
maltratar a nadie.*

“Charlas gratuitas para desarrollar tu potencial y sanar tu autoestima”. Con Alejandra Stamateas

Martes y Jueves 17hs. en Beauchef 834
CABA - Buenos Aires - Argentina

[Libro de distribución gratuita]

Seguí a Alejandra



www.alejandrastamateas.com

ISBN 978-987-1338-42-9



9 789871 338429