

Reformas **BG** Madrid

*Tips para afrontar
una obra sin tirarte
de los pelos y sin
divorciarte*

Vanya Koycheva



Reformas **BG** Madrid

*Cuando decidimos realizar un cambio en la casa o en nuestro lugar de trabajo, la reacción más natural de las 99% de las personas es la siguiente : **Se tiran de los pelos**, se ponen de los **nervios** o hay casos aun peores : **25 %** de las **parejas que se divorcian** por diferencias en el momento de tomar decisiones sobre la obra o reforma. Si este es su caso, para evitar estos disgustos os dejo unos tips que podrian ser de utilidad:*



Primer tip:

Planificamos bien los cambios que queremos realizar: pensamos en el **estilo**, en los resultados que queremos conseguir, las tonalidades y los materiales que nos agradan. Y si finalmente tenemos dificultades en el momento de elegir, podemos pedir **ayuda a los profesionales**;



Reformas BG Madrid

Segundo tip:

*Este consejo es de vital importancia, aunque lo he puesto en segundo lugar. Es importantísimo, porque nos tenemos que **mentalizar**, que el tiempo en que transcurre la obra será un momento puntual, pasará rápido y el resultado nos hará sentir **maravillosamente**. Después de terminar con la obra o la reforma, vamos a **disfrutar de nuestro hogar**, cómodo y calentito.*



Reformas **BG** Madrid

PARA HACER ESTE CAMINO MAS AMENO POSIBLE, LE HE PEDIDO AUYDA A MI COMPAÑERA Y AMIGA **GABRIELA ARAUJO**, TERAPEUTA FAMILIAR, QUE NOS ENVIA ESTOS **5 TIPS DE REGALO**

Enhorabuena por querer mejorar tu estilo de vida y brindar un espacio bonito y seguro a tu familia. Sabemos que tomar la decisión es el primer paso, ya que es una transformación y como todos los cambios en ocasiones se nos dificulta la trasmisión de este momento.

Hoy te brindo 5 tips para que esta maravillosa oportunidad se convierta en la experiencia de anécdotas curiosas y que sume momentos de felicidad mientras dure. Vas a aprender a no dejarte dominar, por la frustración, que puede ser un huésped que no es bienvenido en este tipo de cambios.

Tip 1. Enfócate en el proceso, durante algún tiempo vas a renunciar a tu comodidad cotidiana para que en un futuro sea plena y que perdure. Tu hogar es mucho más que paredes y muebles bonitos, es la construcción de un lugar seguro, que sabes, que pase lo que pase, siempre puedes contar con su calidez para aquellos momentos del día, que no son tan gratos.

Es por eso, que en el momento de las obras es importante no perder un rincón de seguridad. Seguramente estas pensando, no soy un niño/a para jugar a estas cosas, y aunque ya eres adulto tienes que saber que disponer de un espacio, dónde te brinde tranquilidad, no es cosa de niños, sino se trata de regulación emocional. ¿Sabes para que te sirve este tipo de ejercicios? El día a día se pasa rápido y los momentos de estrés están a la orden, disponer de 5 minutos al día para estar en silencio, mírate al espejo y hablarte es prioritario, si te gusta cuidar de tu salud mental. Anímate a crear tu espacio seguro y verás cómo nadie te quitará tu paz interior.

Reformas BG Madrid

Tip 2. Para este tip podemos ver que pensar de forma positiva te acompaña para que los posibles inconvenientes se queden en anécdotas y no avancen a nivel desastre. Si crees que empezar una obra te ocasionará problemas, será complicado que puedas gestionar la frustración del cambio; pensar de esta forma te trae otro problema, miedo a que no te guste como pueda quedar o que se alargue en el tiempo. Es por eso, que tu forma de pensar es indispensable, en ver lo cómo una oportunidad o ver sólo inconvenientes. ¿Qué te animas a empezar a pensar? Si tu cambias todo cambia.

Tip 3. El dinero, este es un tema importante que tenemos que hablar. ¿Para ti que tan importante es el dinero? ¿El dinero es un motivo de discusión con tu pareja o es un motivo de unión?. La forma en la que veas el dinero, determinara el éxito de la obra de tu nuevo hogar. Si para ti el dinero siempre ha sido un problema, vivir una obra será motivo de discusión. Mientras que si para ti el dinero es para mejorar y te sientes seguro que siempre habrá más, no buscarás motivos para enfadarte. Tienes que saber, que muchas de las peleas que puedes tener con tu pareja, es por la forma distinta de pensar sobre este tema. Es por eso, por lo que la planificación y consenso sobre la inversión de este anhelado cambio, tiene que ser una fortaleza.

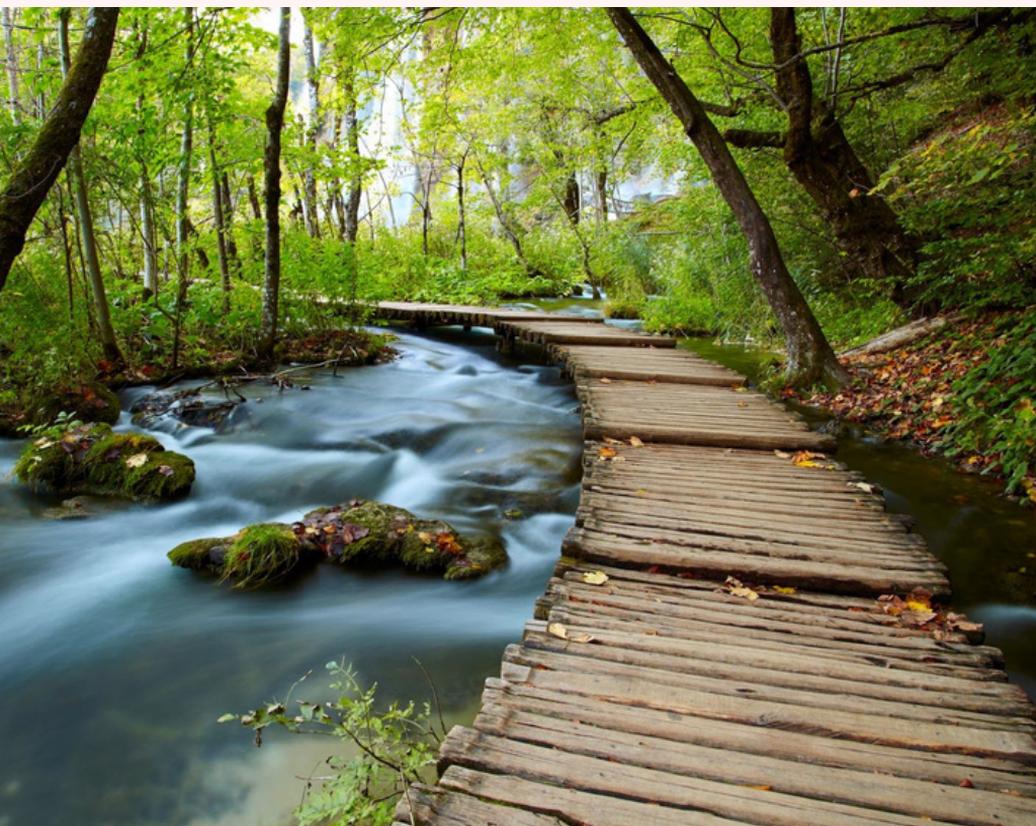
Tip 4. Cómo lidiar con los momentos de tensión: el ser humano esta expuesto a momentos de tensión a diario, trabajo, amigos, niños, en fin, los motivos nos sobran cuando el estrés toca tu puerta. Lo necesario es: saber cómo no volverte una “olla exprees”. ¿Te suena? Son esos momentos, que necesitas sacar tu enfado, frustración con algo o alguien. Porque la tensión o sale de forma constructiva o destructiva, pero tienes que soltarla. Si eres de las personas que prefiere evitar el conflicto, se calla y cree que todo pasará y no hace nada para reconducir la situación, tu cuerpo te enviara alguna señal para hacerte saber, que el estrés ya cumplió su cometido: dolor de cabeza, estomago eh fin... seguro que ya has recordado en que parte

Reformas **BG** Madrid

Tip 5. Cuidar de lo más bello que tienes en tus manos, la amistad. Si cómo lees cuidar la amistad es el propósito de esta reforma en tu hogar, recordar que este cambio puede en ocasiones no ser tan agradable a la hora de resolver los puntos distintos de opinión. Una buena idea clave para cuidar esa amistad es iniciar juegos, salidas inesperadas o simplemente hacer la vida de esa persona un poquito más fácil, así la tensión disminuye y todos salimos ganando.

*Deposita tu confianza en Reformas **BG** Madrid de la mano de Vanya, y ella te asesorará y ayudará con todos los inconvenientes que te puedan surgir.*

Gabriela Araujo



Reformas **BG** Madrid

*Aqui os dejo una breve presentacion y formas de contactar con mi compañera y amiga Gabi, que es una profesional y trabaja desde el mismisimo corazon, para ayudarnos, desde su escuela de **Padres y Madres sin Manual**.*

Está buscando un espacio seguro y de apoyo para hablar sobre problemas familiares?

Bienvenida/o al Centro de Terapia Familiar Sentir-Pensar-Actuar, brindamos atención de calidad para individuos, parejas y familias. Nuestros consejeros experimentados utilizan técnicas basadas en evidencia para ayudarlo a alcanzar sus metas, superar desafíos y resolver conflictos. Con nuestro enfoque personalizado y nuestro compasivo equipo de profesionales, podemos ayudarlo a crear un ambiente hogareño más feliz y saludable.

*¡Tienes un regalo! Una sesión online gratuita, puedes escribirnos al **+34 66 01 85 790**.*

Nos puedes encontrar en Avenida Orovilla 54, Villaverde.

¡Permítanos ayudarle a volver a la normalidad lo antes posible!

Gabriela Araujo

mas información en:

www.enfamiliasentirpensaractuar.com

enfamiliasentirpensaractuar@gmail.com

Telefono/Whatsaap: +34 66 01 85 790



Reformas BG Madrid

Despues de tomar una decision tan importante empezamos con los detalles y alli va nuestro siguiente:

Tercer tip:

*Como ya tenemos claras nuestras ideas de los cambios que queremos realizar y **los materiales** (tipo, calidad y metros cuadrados) es la hora de hacer averiguaciones del tiempo de espera de los materiales. Normalmente se nos dan dos casos : que hay materiales que estan en **stock** y facil de conseguir, en caso que nos falte material y el segundo es que sea **bajo pedido**. Importatissimo a la hora de empezar nuestra obra o reforma tener en cuenta la cantidad de los materiales importantes por los cortes de los mismos (por ejemplo: pavimento y revestimiento, suelos de madera e etc). Todo esto es importante, porque sin material suficiente nos podriamos ver obligados de parar un tiempo la obra o reforma hasta hacer un nuevo pedido y esperar su llegada (podrian ser 7,10,14 dias) y si son fechas festivas mas tiempo todavia. Para salvarnos de este disgusto nos ponemos mano a la obra y hacemos bien los pedidos.*



Cuarto tip:

Cosas importantes que debemos saber : Los materiales que compramos bajo pedido-no tienen devolución . Otro punto importante es que siempre nos tenemos que quedar con material de reserva para futuras reparaciones y/o averías. Siempre es mejor que sobre material a que falte.



Quinto tip:

*Lo suyo es pedir 2 o 3 propuestas comerciales para valorar los diferentes aspectos y tomar la decisión **correcta** en quien **confiar** nuestro **Hogar y nuestra Felicidad**. Según **el nivel de la confianza**, que nos inspira cada una de las empresas finalmente **firmar contrato** con la empresa elegida.*

Reformas BG Madrid



Sexto Tip:

*Como ya hemos elegido nuestra empresa de confianza, queda sentarnos y hablar con l@s responsables para pasar les toda la informacion, que tenemos para nuestra eleccion de **materiales, diseños** y si tenemos dificultades o no tenemos nada preparado y necesitamos ayuda, no hay ningun problema: se la pedimos a **los profesionales**.*

Septimo Tip Extra:

*Ya has tomado las decisiones importantes y a partir de este momento queda **disfrutar, disfrutar y disfrutar**. Ponerte en las manos de gente que trabaja desde **el corazon** y cuidara de tu casa, **como si fuera suya**, es la desicion mas certera.*



Vanya Koycheva

mas información en:

www.reformasbgmadrid.es

teléfono/WhatsApp: 678 871 128

administracion@refomasbgmadrid.es