

**Ebook**

**Esto NO  
es amor**

Por: Isis Sarmiento y Ademar Girón  
**Neuro Coaches**

## INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo este Ebook, te felicitamos, talvez estas buscando respuestas a: preguntas que te has hecho, o situaciones que has vivido. Estas aquí hoy porque tomas importancia a tu vida. Te invitamos a tomar las riendas y ser feliz.

Así que bienvenidos a esta platica que tendremos contigo por medio de este Ebook, donde más que hablar de teoría, te haremos varias preguntas para que puedas meditar sus respuestas y te compartiremos nuestra experiencia al respecto del Amor. Pero... ¿qué es amor? ¿qué no es amor?

En algún momento de tu vida aprendiste el significado del amor y a través de los años lo has experimentado. La sociedad nos va compartiendo conceptos que son funcionales y otros no. Y es muy probable que esos conceptos lo adoptemos a nuestras creencias y nos guiemos en la vida según ellos.

Sería interesante que definas, con un concepto propio ¿qué es amor? Recuerda que esto es válido en amistades, noviazgo, familia, matrimonio, y en las relaciones laborales.

A nosotros nos encanta la música, por medio de ella se pueden transmitir varios mensajes, sin embargo, algunas canciones nos hacen cuestionarnos. Por ejemplo, tendrá razón Ricardo Arjona al cantar "El amor", él es un gran artista y me encanta su música, sin embargo, ¿cuántas veces un corazón roto se ha identificado con esta canción y la ve cómo cierta? O tendrá razón Tito el Bambino en su canción "El amor" o José José en su canción "Amar y querer" Son grandes éxitos y así podemos seguir hablando de otras canciones, y que decir de libros, novelas, películas, etc... Todo esto comunica, todo esto programa información en nuestro inconsciente.

Entendiendo esto, es importante revisar personalmente lo siguiente:

¿Cuál es tu concepto de amor? \_\_\_\_\_

¿De amar? \_\_\_\_\_

¿Te sientes merecedor de un amor? \_\_\_\_\_

¿cómo están tus relaciones?

\_\_\_\_\_

¿Te has faltado a ti mismo? \_\_\_\_\_

¿Amas? \_\_\_\_\_

¿Sabes amar? \_\_\_\_\_

¿Qué te enseñaron sobre el amor?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son tus creencias sobre amar?

\_\_\_\_\_

## 10 ALERTAS DE LO QUE NO ES AMOR

Te damos un listado de 10 alertas de lo que no es amor, ojo, de lo que no es amar o de comportamientos que están demostrando que no estas actuando con amor. Evalúa si te sientes identificado con alguno de estos puntos.

### Reglas para la evaluación

- Evalúa tu caso específico, no el de alguien más
- Sé sincero contigo mismo
- Anota en un cuaderno los puntos en los que te sientes identificado, porque luego de eso harás un plan de acción por cada punto.

### 10 alertas de lo que NO es amor

1. ¿Viven del pasado? *Reclamándose por situaciones del pasado o por cómo el sentimiento cambió y ya no es lo mismo*
2. ¿Estas con alguien por no saber estar solo? *Ya sea en relación o en amistad.*
3. ¿Viven diferentes valores? *Valores, intereses, opiniones y no los comparten, a tal grado de entrar en conflicto constantemente*
4. ¿Quieres cambiar al otro? ¿se imponen cosas o conductas? ¿se celan? ¿se comparan?
5. ¿Están estancados? *No logran avanzar, se limitan el uno al otro*
6. ¿Tienen dependencia emocional? *No puedes vivir sin esta persona, dependes de su opinión, de sus sentimientos, de sus acciones*
7. ¿Solo tu pones de tu parte para que la relación funcione? *Esto ya te cansó emocionalmente y esa persona te ha dejado la responsabilidad de toda la relación.*
8. ¿Viven en mentiras e infidelidad? *No se hablan con la verdad, se esconden cosas para no enojar al otro, se traicionan*
9. ¿Se agreden física o verbalmente? *Hay violencia, gritos, golpes, insultos, jalones.*
10. ¿Cómo es su comunicación? *Logras entender a tu pareja, su comunicación es asertiva, hablan hasta que el problema ya es grande, hablan desde los sentimientos*

A estos puntos vamos a agregar los círculos que son viciosos en las relaciones personales y que debes tener mucho cuidado.



Si te identificaste con alguno de estos puntos, felicidades porque eres consciente de donde está el punto débil de tu relación, y si eres consciente tienes la oportunidad de cambiarlo, gestionarlo y mejorar esa situación. ¿cómo se hace esto? Haciendo un plan de acción.

### **Plan de acción**

En el plan de acción necesitas tomar en cuenta, varios puntos:

- Realidad de la relación, tener bien claro y con objetividad lo que está pasando en la relación.
- ¿Quién es la persona?
- ¿Qué tipo de cercanía tiene esta persona? (amigo, pareja, familia, compañero) porque esto también te da una guía de la importancia que tienen en todos tus ambientes.
- ¿Qué tan dispuesto estas en realizar un cambio?

Ahora, el plan de acción se elige según tus necesidades y objetivo que quieres alcanzar. Ojo si estas con un abusador violento, que lleva 5 años tratándote igual de mal, no solo debes realizar una comunicación, en este punto necesitas evaluar un plan de acción más funcional para ti.

1. Desarrolla tu amor propio, este te dará la fuerza, valor y certeza. Recuerda que nadie puede dar lo que no tiene. Si no tienes amor, lo vas a mendigar o aceptar cualquier cosa que aparente ser amor.
2. Realiza comunicación asertiva. Tomando tu responsabilidad y hablando con objetividad. Para esto se necesita también tener gestión de las emociones. Más adelante hablaremos más sobre la comunicación asertiva.
3. Pon límites, ¿hasta dónde vas a permitir que una persona te dañe?
4. Cierra ciclos con personas que definitivamente ya no aportan a tu vida.

### **Recomendaciones**

- Sana el concepto del amor
- Comprende el lenguaje de amor tuyo y de la otra persona
- Comprende el papel que juegas tú, en la relación
- No asumas, mejor pregunta y ten las cosas claras.

## MI EXPERIENCIA EN EL AMOR ISIS SARMIENTO

Como lo mencionamos anteriormente aprendemos a amar y creamos un concepto de amor conforme a nuestras experiencias. Yo crecí siendo consentida en mi familia y eso en la adolescencia y adultez temprana me hizo daño, porque yo inconscientemente buscaba que todas las personas, siempre, me quisieran y cuando no lo hacían sufría mucho. Y también, cuando no lo hacían yo hacía todo lo necesario para que si me quisieran.

En el tema de elección de pareja era muy estricta para decidir quién si y quién no. La lista de requerimientos era interminable, cosas que no se pueden negociar y otras que realmente eran irrelevantes, pero en ese tiempo importaban mucho para mí. Realmente esa lista era inflexible, irreal y podría decirlo no funcional. Y como mi lista era así de estricta y no encontraba a alguien así, me di el permiso de salir con personas que no cumplían los requisitos, pero que podríamos compartir sin compromiso, error, porque esto fue debilitándome, ilusionándome, enamorándome y esperando algo de personas que no estaban disponibles para “darme” lo que yo quería o necesitaba en ese momento. Me dejaba atropellar por estas personas, quería cambiar varias cosas de ellos, porque no los aceptaba tal cual eran, aparte que por lo general eran personas que mentían. Y, aun así, yo decidía quedarme allí. Por esa decisión propia, ahora me hago responsable de decir que esas experiencias cambiaron mi concepto de amor, pero repito, fueron decisiones mías. ¿Te ha pasado que llega un momento donde crees que el amor no existe? Claro cómo iba a existir para mí si estaba con personas que no teníamos el mismo rumbo, ni valores, ni intereses, más que el de compartir tiempo juntos. Yo sufría y lo peor, que era inconsciente de que yo había decidido eso, y era inconsciente de que para que estas personas me quisieran yo tenía que hacer muchas cosas para que se quedaran a mi lado, esto dañó mucho mi autoestima.

Mucho tiempo después, cuando yo estaba ya en mi proceso de desarrollo interior, caí en consciencia de ese patrón, los hombres con los que salía eran informales, tenían muchas carencias emocionales y económicas y yo las había cubierto en el tiempo de estar juntos. Me había convertido en su mamá. Estaba repitiendo una y otra vez la misma historia, atraía al mismo tipo de personas, en rasgos similares.

Fue allí donde puse un punto final en ese tema y dije voy a desarrollar el amor propio, que tanto fue dañado en estas relaciones, y me voy a enfocar a: de verdad saber qué es lo que quiero para mí, a qué me siento merecedora. Mi coach me ayudó a descubrir muchas creencias limitantes que tenía sobre el tema, y me dediqué a transformarlas en creencias potenciadoras. Hice ejercicios de visualización, leí muchos libros, oré (siempre lo había hecho, pero lo hacía desde la carencia, sin esperanza de encontrar a alguien bueno, porque ya no creía que existiera alguien bueno, aparte dejaba toda la responsabilidad a Dios de darme a esa persona, mientras yo esperaba sentada) medité e hice varios trabajos para sanar mi interior y luego hice el plan de acción para encontrar el amor.

En febrero del 2020 me sentía plena, me amaba mucho más, estaba tan feliz, que en oración le dije al Señor que “ahora si estaba lista para encontrar a mi esposo, que lo acercara a mí”. Pero en eso vino la pandemia y perdí la esperanza jajaja parecía meme, bueno con mis amigas compartíamos memes, hasta el día que me llegó uno que decía “chicas no desesperen que hasta Raspunzel encontró el amor aun estando encerrada”, jaja sonreí y dije “pues si”.

Fue en junio del 2020 donde conocí a mi esposo amoroso y todo se dio conforme se debía dar, ni rápido, ni lento. Era el momento donde ambos habíamos trabajado en cada uno para ser la mejor

versión de nosotros para la otra persona. Ojo con esto no quiero decir que ya estábamos listos, porque también nos dimos cuenta que aparecieron otras cosas más que trabajar, antes de dar cada paso que hemos dado: Noviazgo, compromiso, matrimonio, ser padres. Nos dimos cuenta que cada etapa de la vida trae nuevos requerimientos, necesitas distintos recursos y es allí donde decidimos, por amor, seguir creciendo juntos de forma integral: en mente, alma y cuerpo, en cada una de esas etapas. Bien dicen que el desarrollo interior nunca termina, siempre vendrán nuevas cosas, la ventaja es que entre más interiorices y vivas en plena consciencia, podrás adaptarte mejor a los momentos, amarlos, aceptarlos, valorarlos, compartir, expresar, experimentarlos y tener paciencia.

La responsabilidad del autodesarrollo es personal, tú no puedes pedirle al otro que cambie, que vaya a terapia, puedes recomendarle, pero no exigirle. Si la persona accede, súper bien para el bienestar de la pareja, sino, hay que tomar decisiones.

Con mi esposo cada día decidimos el uno por el otro con acciones, con dialogo, trabajando y sanando lo que se necesita sanar, teniendo comunicación asertiva, gestionando las emociones. Estamos felices de acompañarnos, amarnos y aceptarnos. No somos una pareja perfecta y no pretendemos serla. Somos quienes somos, así sin caretas, maquillaje y eso nos ha permitido conocernos más.

Te compartí un pequeñísimo resumen de mi experiencia, y más importante te dejo las siguientes preguntas:

¿Te amas? ¿Cómo está tu autoestima?

¿Estás con alguien por costumbre, obligación, cubriendo alguna necesidad tuya o de la otra persona?

¿Te sientes responsable de la vida del otro? ¿te convertiste en su mamá?

¿Crees que es tu responsabilidad salvar a la otra persona?

¿Qué estás dispuesto a dar, a hacer, a transformar, por amor?

¿Cuáles son tus creencias sobre el amor?

¿Cuáles son los puntos de tu lista de requerimientos? Revisalos y depúralos hasta dejar lo que es realmente necesario y no negociable para ti

¿Vives aún en la fantasía de encontrar al hombre perfecto?

¿Crees en el príncipe azul (con esas características espectaculares) o que tú eres la princesa que debe ser rescatada?

Te dejo la tarea de: Escribir la historia que quieres vivir, tu propio guion bendecido y próspero.

Cómo persona, necesitas revisar muchas cosas, entre ellas, tus creencias, patrones que estas repitiendo y sacar aprendizaje de lo que, hasta ahora, has vivido.

Te deseo lo mejor, porque mereces lo mejor. Mereces amar y ser amado.

## MI EXPERIENCIA EN EL AMOR ADEMAR GIRON

Hola, que gusto que puedas seguir aquí, en esta lectura maravillosa. Has conocido la experiencia de mi esposa y antes de comentarte la mía quiero compartir el motivo de hacer este ebook: He tenido varias sesiones con mis clientes, charlas y otros eventos en donde veo que se abordan diferentes temas en contra de la violencia femenina, niñez, adulto mayor, animal, etc. En esta ocasión solo me enfocaré en algunas que están enfocadas a la convivencia en pareja y como tenemos ciertos patrones de comportamiento que nos permiten vivir en plenitud o de lo contrario violencia.

Crecí en un hogar junto a mis padres y hermano y tal cual lo dicen un concepto: la familia es la base de la sociedad. Pues allí es dónde aprendemos, nos formamos y educamos con nuestros padres. Mis padres son seres maravillosos que me dieron enseñanzas maravillosas en la vida, tuvieron sus retos y desacuerdos y años después se divorciaron. Para nuestros conocidos era algo sorprendente ¿Cómo una pareja que refleja tanto amor se separa y divorcia? Pues sí ¡Se dio! Y para mí y mi hermano fue una alegría, tranquilidad y paz. Porque ya no mirábamos amor en nuestros padres y era mejor la separación, a que se siguieran haciendo daño.

Aunque dentro de mi hogar no vi tantos hechos de violencia física, si hubo violencia verbal y emocional entre mis padres y con mi hermano. Lamentablemente ellos habían tenido un pasado con sus padres, el cuál no sanaron del todo, aun cargaban heridas de la infancia, creencias limitantes, mandatos parentales Etc... Como seres humanos a veces creemos y decimos: “La persona va a cambiar por el amor que le dé” ¡Error! ¡Grave error! Cada persona hace los cambios que quiere en su vida, pues detrás de ello existe una intención positiva que más adelante te explicaré a detalle.

Te cuento esto porque en mi escuela, con mis amigos, familia y sociedad yo tenía muchos inconvenientes. Peleaba a golpes, discutía por tener la razón y no tenía una estabilidad emocional con las parejas que tuve. Si cambiaba de novia se repetían los mismos patrones de comportamiento y eso para mí era bastante molesto ya que quería encontrar el amor y no podía. Mi formación también fue bastante estricta religiosamente lo que me hizo creer en que no podía casarme con alguien fuera de la iglesia, que el sexo era un pecado, que masturbarse era pecado. Y pues si no cumplía con eso, fácilmente me iría al infierno y no entraría al Reino de los Cielos. Esto cada vez me generó más conflictos internos, provocando una baja autoestima y deseo latente de sentir que alguien me amara, pero no pasaba. En mi etapa de conquistador hacía todo lo que me dijera mi pareja, le daba todo lo que podía en cosas para impresionarla y querer comprar su amor, pero esto era insuficiente, yo sentía que no era recíproco y eso me desgastaba; era como si mi corazón fuese un celular que poco a poco va perdiendo su carga hasta apagarse, o como intentar comer algo insípido, sin sazón y sal ¡Feo!

¿Qué me pasa? ¿Por qué me suceden estas cosas? ¿El amor existe? ¿Soy bonito? ¿tengo que tener mucho dinero para tener novia? ¿Tengo que tener un cuerpazo para llamar la atención de alguien más? Estas preguntas rondaban en mi mente y cuando me las hacía las respuestas drenaban toda mi energía, causando casi siempre el resultado que no quería. Años más adelante tomé consciencia de qué estaba en una etapa de aprendizaje y que desde mi corazón se había detonado una energía que buscaba la conciencia, la iluminación y entenderme mejor, en una palabra, el autoconocimiento, y es cuando empiezo a buscar libros de auto ayuda, busqué apoyo en personas y comencé a madurar. Luego encontré la escuela en dónde me gradué como coach y pude descubrir en mí las respuestas que buscaba y tomar el mejor camino para mi vida. Hoy estoy casado con mi

hermosa "Negrita" como le digo a Isis y vivo muy feliz al lado de un ser humano maravilloso como lo es ella.

Después de haberte contado un poco de mi experiencia quiero compartir algunas estrategias, a través de preguntas, analogías y más, espero que te sean útiles.

### **1) Creencias. Todo lo que crees lo creas y lo atraes.**

Todo nuestro sistema está integrado por creencias ¿Cómo así? La ciencia ha descifrado que en lo más profundo de cada célula humana existen átomos que obviamente ¡No son materia! Pero SI información. Quizás esto ya lo sepas o los hayas leído y es maravilloso. A veces cuando estoy haciendo una llamada o video llamada me asombro como en energía y una velocidad increíble se envía y llega a nuestro interlocutor, así como estas leyendo estas líneas, pues esto viajó a través de los satélites, cables y por el mismo aire, el que ante los ojos humanos pueda ser invisible, pero con instrumentos tecnológicos podríamos ver más allá ¡wow! ¿Por qué? Te comparto esto, porque tu cuerpo almacena en cada célula información, creencias, las cuales tienen también la intención de protegerte.

Ahora te preguntaría ¿Qué tan útiles siguen siendo las creencias que tienes en el amor? ¿Cómo vives el valor del amor? Imagínate que en este momento yo te pida que me escribas una carta a máquina de escribir (antigua) y a la primera, sin equivocaciones, en solamente 5 minutos ¿cómo reaccionarías? Sin duda alguna, con ¡Estrés! ¿Qué sería más útil usar? ¡Una computadora! Pues si quieres modificar algo o hubiese una equivocación sería más fácil de cambiarlo y mucho más rápido, evitando lastimarte los dedos, a diferencia que en esas antiguas máquinas. Si puedes tomar conciencia muchas veces repetimos el mismo patrón de comportamiento, mi maestro dice: eviten las mentes cuadradas y los círculos vicioso. Y eso se debe a que seguimos haciendo lo mismo de siempre, olvidando que somos seres humanos y no robots que repiten u obedecen órdenes con un clic.

Si quieres conocer tus creencias, observa cómo te comportas ante una situación en pareja ¿qué te dices? ¿Qué piensas o sientes? Aunque a veces eso lo dejamos de último. Anótalas y descúbrelas.

A continuación, te dejaré una serie de creencias que, para mí, son limitantes cuando buscas, quieres, esperas a alguien especial en tu vida, tu tarea será cambiar cada creencia en positivo, por ejemplo: Todos los hombres o mujeres son iguales (Creencia limitante) Todos los hombres y mujeres son únicos y distintos (creencia potenciadora) Y si tu creencia limitante es muy fuerte, pregúntate ¿Conozco yo a todos los hombres de mi país o del mundo?

Creencias limitantes en el amor:

- El amor no existe.
- Las parejas felices no existen.
- Me tengo que conformar con el que me conquiste.
- Para tener una novia se necesita dinero.
- Para tener novio tengo que estar delgada o con un cuerpazo.
- Una mujer no debe conquistar a un hombre.
- Si me dice que no, mejor no lo hago.
- Es que él o ella nunca me escucha.



- Me aburro con mi pareja.
- Es que no me demuestra amor
- Nos soy bonita.
- Quien se va a fijar en mi por la edad.
- A mi edad el amor ya no existe.
- Ya me dejó el tren.
- Siempre me pagan mal en el amor.
- Todo por ser muy frágil.
- Quien se fijará en una mujer con hijos.
- Está enamorado (a) de otra (o) y no de mí.

¿Cuáles otras se te ocurren? Jeje recuerda cambiarlas a positivo para que tu sistema y cerebro perciban de otra manera tu realidad y atraigas aquello que quieres.

## **2) *Coherencia es tu verdad. Predica y no se convierte.***

Creo que ésta es una parte fundamental en las parejas, familias y sociedades, cuando hablamos de los valores solo los repetimos, pero no los vivimos. Conozco algunas personas que insisten en el valor del RESPETO y cuando van en una motocicleta se adelantan en la fila, van caminando por una banqueta en la calle y no dejan pasar a una mujer embarazada, un abuelo, ciego o enfermo; manejan como quieren. También tienen el supuesto control sobre su esposa, les dicen: que ropa usar, que fotografías usar en redes sociales, que horarios tienen para salir o llegar a casa ¡terrible! Y lamentablemente estos comportamientos machistas se refuerzan en los hogares y más en algunas madres que les enseñan a sus hijos que son la cabeza del hogar y la mujer tiene o debe obedecer. ¿Será esto amor? Creo que si Jesucristo regresara de nuevo a nuestro mundo lo volveríamos a crucificar, pues su mensaje siempre sería defender la libertad y amor hacia el prójimo.

Estos también son valores y es indispensable auto conocerse y observar cuáles son los valores de tu pareja, si compaginan o bien unifican para fortalecerse más.

Así como hablé de las creencias, los valores lo son y rigen la mayor parte de nuestros comportamientos, si nunca has pensado en ello, has estado dormido, pero es momento de despertar jeje por eso pregúntate ¿Qué es lo que más valor en mi vida? Y empieza a descubrir tus verdaderos valores y ser coherente.

En mi país, Guatemala existen muchas religiones que proclaman el mensaje de amor y paz. Pero agreden a sus hijos, esposas o esposos, en el tráfico, trabajo, etc. Lastimados por una vida pasada viven confundidos sin conocerse y adquieren comportamientos salvajes que deterioran nuestra sociedad. Por ejemplo, siempre he mantenido que para que en un país se termine la violencia de todo tipo, los padres y personas deben dejar de pegarles o tratar mal a sus hijos, porque es allí donde se aprende que la violencia es común, que el maltrato está bien, con tal de que tu entiendas. A veces culpamos a nuestros gobiernos, pero el cambio está en nosotros, de lo contrario los políticos nos seguirán ofreciendo la salvación a algo que, responsablemente nosotros podemos solucionar solo que decidimos delegarlo a alguien más.

Algunas organizaciones educativas promueven en su slogan de venta: “enseñamos valores” y talvez solo enseñan los conceptos de los valores, pero ¿cómo hacen para que sus alumnos los vivan? Los padres han delegado una responsabilidad que solo les compete a ellos y no a otros, además de eso se nos dice que los valores principalmente se forman de los 0 a 7 años de edad, por lo que pondrás algo casi imposible de cambiar, a no ser que el niño conscientemente lo haga.

Si abordé estos puntos anteriormente es porque considero oportuno que comprendamos que, si vivo coherentemente con mis valores será más fácil lograr mis objetivos de vida. En mis sesiones con clientes me gusta conocer esos valores para acompañarlos a su consecución. Por ejemplo, tú quieres una pareja ¿qué valores serán útiles para lograrlo? La amistad, el cariño, la comunicación, los detalles, etc. ¿Cómo los estás viviendo? Este es uno de los factores determinantes para la conquista como dirían jeje o en nuestra relación. Si tu pareja valora bailar y tu orar ¿cómo se pondrán de acuerdo? Si tú le quieres quitar ese valor, entrará en un conflicto fuerte y su energía disminuirá.

Con mi esposa tenemos un valor bastante fuerte que le llamamos ¡Aprendizaje! Casi siempre estamos estudiando, metidos en un curso, leemos, discutimos temas de interés mutuo y eso nos hace crecer. Ella valora el silencio y a mí me gusta la bulla, con música jaja, pero, ya nos acostumbramos y respetamos en horarios y espacios para hacerlo, pues cuando voy solo en el carro pongo todo el volumen el radio jajaja. Yo también valoro mucho el cariño, los abrazos y los besos y se los doy a ella y a mi bebé que está a punto de nacer, porque lo disfruto grandemente y siento mucho amor. Hace 2 años yo valoraba mucho hacer ejercicio y en este momento les mentiría diciendo o aconsejando a que lo hagan si no estoy viviendo completamente ese valor. Los valores que estoy viviendo son el matrimonio, la comunicación, el aprendizaje, la compañía, el cariño y demás. Con mi esposa integramos los valores de cada quien y los unimos para estar en sintonía y eso ayuda a que nuestro matrimonio avance. Este es un trabajo necesario para las relaciones personales.

Y si tú también quieres realizar, individualmente o en pareja, y descubrir tu valores o creencias y unirlos con tu pareja, podemos acompañarte.

### ***3) El amor sinónimo de paz y libertad. Para ti ¿qué es el amor?***

Es importante al autoconocimiento para que puedas saber en qué parte de ti experimentas la paz, tranquilidad o gozo, y agrego estas porque será una guía para encontrarte y tomar decisiones en muchas áreas de tu vida y no digamos en pareja.

A veces nos metemos en líos por un triángulo amoroso, por interesarnos en una mujer u hombre casado, o el novio de la mejor amiga y el conflicto que vas a vivir, podremos decir que, será realmente el problema, no será con tu pareja, será contigo mismo. Yo le digo a mi pareja que tanto en la calle, redes sociales y otros círculos sociales verás a una persona que te parecerá atractiva y eso está bien para mí, es como ir por un jardín de flores y descubrir la belleza, admirarla. El siguiente paso ya lo darás tú ¿A qué me refiero? Te enganchas y vas a la conquista, dejando atrás tu compromiso inicial con tu pareja o dejas la admiración y sigues con tu pareja porque hay algo más allá, llamado **amor**.

También mi pareja es libre de irse con otra persona, mi pareja es libre de ver en redes sociales a quien quiera, es libre de darle like a quien quiera. Ella es libre de llamar a su mejor amigo a la hora que quiera o cuando quiera, ella es libre de no hacer nada en casa, pasar tirada en el sofá, ir al gym, ver series de Netflix, escribir un libro, ponerse la ropa que quiera; si quiere usar una mini falda que la use, si quiere usar un vestido de moja que la use, es libre de beber con sus amigas, puede ver a su familia cuando quiera. Claro, todos estos puntos se dialogan y se pone en orden, para así saber cómo es el otro. Mi pareja es tan libre de decirme un día: Ya no me siento bien contigo y decido irme o irme con alguien más. Quizás estas líneas que has leído te identificaron, molestaron o causaron una reacción y eso es bueno, de mi parte VALORO LA LIBERTAD y por ese motivo es que la amo más a ella porque genuinamente, a pesar de ésta libertad, hemos decidido estar juntos y compartir y crear nuestra propia familia, por ese motivo veo que la confianza permanece. **No exigimos, nos donamos el uno al otro.**

Quizás puedas recordar un poco de tu pasado en tu casa, todas las prohibiciones que tenías: NO, NO, NO, NOOOOO... ¿hacías caso? ¿llegó un momento en el que desobedeciste? Todo eso que viviste y aprendiste ¿lo replicas con tu pareja y hogar? Vives recordando las reglas que tenían hace 100 años tus antepasados y nunca las cuestionaste, no porque sean malas, si no porque has estado dormido y lamentablemente dejamos la humanidad y nos comportamos como seres autómatas, programados por ideas y creencias quizás ya inútiles. Nuevamente ¿cuál es tu concepto de amor? ¿cómo amas y cómo te dejas amar? Será que te enseñaron tus antepasados que en el amor se sufre, o que hay que callarse y no decir lo que sientes para no generar conflicto y así como estas creencias limitantes podemos seguir diciendo más.

¿Qué creencias tienes sobre el sexo? Generalmente no se nos da una educación sexual y lo que se nos enseña es que el sexo es malo, es sucio, te hace una persona indigna e intentan “educarte” con el miedo. Esto hace que le tengas miedo a eso, que tomes malas decisiones, que lo pruebes “antes de tiempo” si eres rebelde, que tengas creencias que incluso estando en matrimonio, aun así, no te sientas digno de tener sexo o miedo de hacerlo o miedo de fallar. ¿Qué mal que hayan hecho eso antes de casarse? ¿Esa no es una buena mujer? ¿El hombre solo quería sacar provecho? Preguntas y creencias que para mí son obsoletas ¿Por qué? Ya en la actualidad desde la adolescencia las personas terminan la virginidad y le dan paso a la exploración. Muchos padres obligan a sus hijos por la religión a tener sexo hasta casarse lo que lleva serías reacciones en su vida; en primer lugar: el sexo es una necesidad primaria, básica. En segundo lugar: Los jóvenes empiezan a consumir la pornografía en cantidades grandes, como una droga ¡Yo lo hice! Al no poder drenar toda esa energía sexual la mente se enloquece, algunos depravados se vuelven pedófilos y acaban con la inocencia de muchos niños ¡Terrible! Y todo porque las prohibiciones fueron grandes y la culpabilidad más. Considero que en lugar de prohibir hay que educar.

Tu ¿Has ayunado o llevado dieta baja en grasas en algún momento? Cuando vas a mitad del ayuno o dieta ¿en qué piensas? ¡En comer! Jaja En el tema de la sexualidad pasa lo mismo. Es lógico y desde la iglesia se critica y castiga esto, desde el hogar empiezan las prohibiciones eliminando la libertad de elegir, causando una nula comunicación que después como resultado deja: mujeres embarazadas a temprana edad, enfermedades de transmisión sexual y un supuesto hogar destruido. Por eso no es difícil darnos cuenta de los problemas sociales, porque hemos sido los creadores de ellos y también los podemos sanar. Y claro todo esto NO es amor.

Con mi esposa pasamos, de forma personal, varios procesos de estos para limpiar esas creencias de miedo, de rechazo que nos enseñaron, y cambiamos esa creencia por algo maravilloso para compartir en pareja, porque Dios lo creó digno para entregarse el uno al otro. Al casarnos tomamos la decisión de engendrar un hijo rápido, después hicimos el amor usando el Mindfulness y nuestro amado hijo Tim Emanuel Girón Sarmiento fue engendrado.

El amor produce paz, confianza y por ende libertad. Yo he venido trabajando esto a lo largo de los años y es maravilloso vivirlo, aunque otros estén en desacuerdo. Si no vives libre y no das libertad a tu pareja conseguirás en algún momento TODO LO QUE NO QUIERES QUE PASE, ejemplo: pasas diciendo a tu pareja que tienes miedo a que te sea infiel o le pasas preguntando muchas cosas insinuando que él es infiel, esto, aunque no sea verdad, estas programando en tu pareja que abra los ojos hacia otras personas y luego de ello ocurre una infidelidad. Y ¿por qué pasó? Por las inseguridades que creaste en la relación, atrajiste lo que no querías que pasara.

Los miedos e inseguridades probablemente los viste, escuchaste o sentiste con tus padres y los sigues proyectando a una realidad imaginaria. Confundes a tus hijos hombres con tu esposo y a tus hijas con tu esposa y vives un incesto mental e inconsciente porque dices amar ahora más a tus hijos que a tu pareja y tu atención está puesta en otro punto. Yo también viví muchos años con mi madre, por distintos motivos, y ahora que nos separamos estoy pleno al igual que ella, claro trabajé ejercicios de programación neurolingüística para desengancharme, desapegarme de ella, con esto no digo que no la ame, la amo muchísimo, solo que permití que la energía del gozo y amor me llenarán y fue como apareció mi amada Isis.

Muchas mujeres y hombres también viven bajo el yugo del juramento: hasta que la muerte los separe. Aunque a veces la muerte que los termina separando es la violación, los golpes o en extremos la muerte violenta por parte de uno de los conyugues al otro. Y esto porque nos dejamos guiar por una creencia que nos obliga a soportar lo que sea. Si es esta tu situación, consigue ayuda, considera que hay relaciones que se pueden salvar, otras ya no porque hacen mucho, mucho daño y la otra persona no está disponible a cambiar. Ojo porque esto te pueda matar.

Otra creencia es: Es que aguanto por mis hijos, es que ya no tendré dinero para mantenerlos. Estas creencias atan al individuo y empieza a vivir amarga y triste infelicidad y el sufrimiento comienza. Después surge la infidelidad y otros conflictos más y realmente los que sufren más son los hijos. Creo que con mi hermano celebramos el día que nuestros padres se separaron, pues la paz y tranquilidad, hasta en ese momento inició a reinar en la casa.

Quizás recuerdas que aún principio hablamos de valores y qué importante es elegir conociendo los valores de nuestra pareja. Si la persona que conoces es infiel en su trabajo, cómo: robando, engañando a sus compañeros ¡hará lo mismo contigo! Si la persona que conoces golpea animales o a sus hermanos, etc... ¡Lo hará contigo! ¿Estas personas pueden cambiar? SI, SI Y SI, SOLO QUE QUIERAN HACERLO DE CORAZÓN, ¡por ellos mismos!

Quizás recuerdas que te iba explicar que todo comportamiento tiene una intención positiva (Una emoción) Por ejemplo: Si alguien golpea a tus hijos o pareja ¿Qué gana o consigue? Pueda ser que la calma y tranquilidad ¿Cómo? Digamos que si esa persona tuviera 2 años de edad empieza a llorar fuertemente y sus padres no le ponen atención, hace show y grita y los papás siguen ignorando, luego pasan 3 años y otra vez quiere sentirse con calma y tranquilidad y los papás no hacen caso y

golpea a sus hermano tan duro hasta desahogarse y experimentar calma y tranquilidad y aunque le peguen, sus papás se acercan, esa persona aprende ese comportamiento y se vuelve inconsciente y con el paso de años lo replica y quiere quitarlo, pero no puede por su intención positiva.

Algunas veces también se da el aprendizaje por el ejemplo. La ventaja que tenemos como seres humanos es que somos conscientes, bueno en algunos momentos, y si no lo somos, podemos desarrollar nuestra consciencia y ESE ES NUESTRO PODER. Ese poder nos lleva a modificar, transformar y cambiar lo que queramos para vivir plenamente en libertad y en amor.

Como seres humanos, es importante que conozcamos y experimentemos diferentes emociones ,para conocer también lo opuesto y creo que la misión de Dios es que sus hijos, su creación sea sumamente feliz, con plenitud, gozo, paz y agradecimiento continuo por vivir la vida. Si tu vives en libertad te será más fácil amar, pues tu confianza y seguridad estarán siempre en Dios y en ti y atraerás: una abundancia agradable de relaciones interpersonales, al amor de tu vida y te llevarás mejor con tu pareja, hijos, compañeros de trabajo, iglesia y más.

Hemos hablo mucho de: que NO es amor y ahora ¿qué te parece saber QUE SI ES AMOR? Si puedes darte cuenta, yo no cito casi a ningún autor porque me gusta hablarte de mi experiencia y así mismo el universo tiene un mensaje para ti hoy, yo solo soy un instrumento que se permite transmitir estas palabras. Recuerda que la respuesta a mucho ya lo tienes tu y que la mejor decisión o elección siempre la harás tú, debido a que, si no hubiésemos pasado todo lo que al día de hoy pasamos, ni siquiera nos conoceríamos, no estuviéramos en este mundo y este fue el maravilloso regalo de la creación, así que agradezco a Dios por todo.

#### **4) *Comunicación es amor. Y dijo Dios hágase...***

Desde el principio de la creación del mundo, para los creyentes de la biblia, leemos el génesis en donde se nos dice: Y dijo Dios ¡Hágase! Dando una orden a través de la palabra, de la comunicación, probablemente en otro lenguaje o idioma que desconocemos, pero algo fue revelado y eso es increíble. También algunos libros definen a Dios como AMOR.

Dentro del área de la programación neurolingüística aprendemos diferentes técnicas para comunicarnos y una de las más complicadas, aunque es fácil es ESCUCHAR. Una escucha activa en donde nos vaciamos de conceptos, palabras y más, respetando al interlocutor, toda la información que nos da para acompañarle al logro de un estado deseado o un objetivo y manejamos un criterio que dice: el 55% de la comunicación es el lenguaje no verbal, 38% es el volumen y tono de voz y solo el 7% es la palabra ¡Wow! ¿Eso significa que no importan las palabras? Claro que sí importan, solo que si quieres escuchar mejor a las personas puedes ver el lenguaje de su cuerpo, quien te dará más información.

Entre parejas o relaciones interpersonales a veces no podemos entendernos debido al ruido mental (propio) y falta de escucha activa. Queremos opinar o dar una solución cuando no la han pedido, generando una antipatía en aquel que solo quiere desahogarse y vaya si esto me ha sucedido con muchas personas. Lamentablemente también algunos dicen: es que yo solo tiro indirecta y espero que entienda, pero asertivamente sería más fácil decir: quiero contarte esto Ademar y que me des tu opinión y consejo; o quiero solamente que me escuches, estoy un poco estresado o triste y quiero

desahogarme conversando contigo, etc. De cuantos mal entendidos o desacuerdos nos libraríamos si fuésemos asertivos y esto es algo que yo aún sigo entrenado y más con los porcentajes de comunicación que te he dado.

Mi maestro dice: es imposible no comunicar, porque siempre estamos comunicando. Si estas leyendo este libro y te digo: respira profundo, acomódate bien y tú haces esta acción cuando yo te veo ¡Me estás comunicando! Si yo te digo: vamos a salir a hacer ejercicio acostado en el sillón de la sala de la casa ¿qué pensarías? Considero, dentro de mis pensamientos, que las mujeres tienen más desarrollado este aspecto al entender rápidamente el lenguaje de otra persona, aunque eso no quiere decir que sea una completa verdad.

En hipnosis se pueden utilizarse ciertas acciones que nos ayudan a conectar con el cerebro inconsciente, guiar a una persona a un trance. Solo que leer la mente y eso ¡Aún no! Mi esposa es muy buena para detectar patrones en el comportamiento de otros, yo tuve que estudiarlo y ahora comprendo mejor cuando pregunto y observo lo que me quieren decir y no es sencillo. Imagínate que le propones a alguien una reunión para venderle un producto o servicio y tu interlocutor está a cada momento viendo su reloj de mano, los pies los mueve intentando ponerse de pie o apuntándolos hacia la puerta, este lenguaje no verbal quiere decir "Me tengo que ir"

Para mí no es amor ¡Gritarle a alguien! No es amor decirle ¡Palabras Soez! pues tarde o temprano nuestra pareja puede terminar creyéndolo y lo hablamos desde el comienzo: "Lo que crees, lo creas" Es más fácil decirle a alguien, en que se ha equivocado, que a felicitar o elogiar su buen trabajo ¡Que mal educados hemos sido! Y mal educados emocionalmente.

En mi país Guatemala, después de que terminó la guerra interna se quedaron muchos patrones militares instalados en las escuelas para tener orden y control sobre los chicos y claro, es más fácil tratar mal a alguien o golpearlo para que el victimario se sienta fuerte y poderoso, que triste, como si se nos enseñara la dictadura y falta de libertad.

Creo que la comunicación es vital para el desarrollo integral del ser humano y si aún no lo manejas bien puedes investigar, estudiar y más, sobre todo a comunicarte y bien contigo mismo. Para el enfoque de tu pareja o si estás en búsqueda del amor te recomiendo leer el libro que se titula: Los cinco lenguajes del amor de Gary Chapman. Te dará un panorama mucho más amplio de cómo entender te mejor a ti y a tu pareja y hacer un clic. Nosotros con mi pareja estamos creando cursos para este tema y espero en su momento te sean útiles.

### **5) Amor consciente/ amor con propósito:**

Hace muchos años atrás el Mulá Nasrudín que vivía en una región de la india, salió de su casa a la calle, bastante acelerado y desesperado. Se tiró al suelo buscando algo, pasaron los minutos y se percibía que no lo encontraba.

Un hombre que estaba cerca observando, le dijo: Mulá ¿qué busca, le ayudo? ¡Si, claro! Exclamó el Mulá. He perdido las llaves de mi casa. Siguieron pasando los minutos y más personas se acercaron a ayudar, pasaron dos horas y se fueron los demás cansados de buscar afuera. El hombre que empezó a ayudar al Mulá le dijo: Nasrudín y ¿recuerde bien en dónde pudo haber dejado las llaves?

Si ¡ya sé! adentro de la casa ¡Ahhhh! Haberlo dicho antes, perdiendo el tiempo aquí afuera, dijo el hombre.

Esta metáfora me encanta y me hace reír jajaja, pues cuando usamos la conciencia parece que la luz se enciende y podemos descubrir o ver algo que parecía oculto. Con el amor pasa lo mismo, sin duda alguna si le preguntáramos a cada persona, para ti ¿qué es el amor? Y ¿qué es amar? todos tendrían respuestas distintas y sería bueno que lo respondieras tú, sin buscar en el diccionario, la biblia, sin preguntarle a los abuelos o tus mentores. De lo contrario estaríamos haciendo lo mismo que el Mulá con la demás gente, buscando afuera y no dentro. He aquí una luz maravillosa de la conciencia es propio ¡Buscar adentro y no fuera! Si tu respuesta es que el amor no existe o que está lejos de ti sigues aún vendado pues no te has adentrado al fondo de tu corazón y experimentado o recordado cada momento de amor que has vivido.

Cuando e impartido algunas charlas y conferencias les pregunto a los miembros del auditorio ¿Saben que tengo dentro de este vaso? Muchos empiezan a suponer y adivinar, desde: agua endulzada, mineral, jugo, etc... Y les digo ¡Es agua! Ah jaja reaccionan. Entonces vuelvo a preguntar ¿A qué sabe? ¡A agua! Jajaj sí, pero ¿Cómo se siente? Fría, caliente, tibia y nuevamente empiezan las adivinanzas y suposiciones sin acertar. Entonces le digo a un participante, pruébala. Al saborearla dice: está templada, es semi dulce y fresca. Luego saco otro vaso de agua y otra persona pasa diciéndome características distintas. Entonces le digo: nos enseñaron a analizar tanto y a dejar de lado la experiencia y entender que únicamente tú y nadie más que tu sentirás esa sensación, aun sí probaras el mismo platillo de comida, cada persona lo saboreará de formas distintas, nunca sentirás lo que otra persona experimenta internamente.

Cuando hablamos en palabras del amor ¡Hay que experimentarlo! Y ¿en dónde está? Dentro de mí, dentro de ti. Amar a alguien más, es compartir de nuestro manantial ilimitado lo que sentimos en gestos, acciones y más siendo nosotros el mismo amor. Cuando lo vivimos y lo experimentamos tenemos un imán que termina atrayendo a familia, amigos y tu pareja. Creo que es así como podemos experimentar la conciencia del amor. Si quieres experimentar el verdadero amor, primero necesitar amar desde adentro, es decir a ti mismo y luego a los demás.

Cuando amas ¡No esperas nada a cambio! Das un beso y un abrazo porque te nace hacerlo. Y si esperas algo a cambio entonces ¡Dilo! No todos entrenamos nuestras habilidades de comunicar o tenemos desarrollado nuestra habilidad de entenderte. Si a tus hijos les das cosas materiales, nunca lo recrimines, el amor da inagotablemente. Si ayudas a un amigo y después no te devuelve el favor, seguramente alguien más te lo devolverá y con él, pues quien sabe si nadie lo ayudará, pero tu hazlo porque te nace. Y si no nace hacerlo ¡Tampoco lo hagas! Pues una cosa es amar y otra buscar la aprobación de alguien más.

Hace unos meses atrás leí el maravilloso libro titulado "Conversaciones con Dios" que dice en un párrafo: Si no conoces la tristeza ¿cómo conoces la alegría? Si no conoces el dolor ¿cómo conoces el amor? Esto es como decir el yin y el yang, opuestos, pero se integran. Agradecer si en el pasado no viviste una relación útil y buena pues ella te llevo hasta aquí a conocer a otro ser humano o probablemente conocer ahora una persona nueva, más todo el aprendizaje. Así que sigue disfrutando de todo ello que es parte de vida y evolución humana.

**Amor con propósito.** Creo que este es un gran milagro que he experimentado y es cuando dos almas que se conocen pueden tener una comunión en propósitos más allá del dinero y las cosas, es la ayuda y apoyo a toda la humanidad uniendo sus dones y talentos.

Con mi Isis nos conocimos en un curso virtual de PNL para la salud, en tiempo de la pandemia, y en el proceso de conocernos nos dimos cuenta que compartíamos muchas cosas en común. Yo me siento con ella feliz de hablar temas sobre Dios, sobre la vida y la muerte, del universo, de la energía; proponer talleres que ayuden a otros, emprender proyectos y siempre recibir una feedback grato de ¡Yo haría esto! Es como si habláramos el mismo idioma y eso es ¡Wow! Nunca me imaginé conocer a una mujer así hasta que me permití ampliar mis fronteras, creer en mi amor, en que la distancia no es una barrera, nuestras culturas en ciertos aspectos son distintas, pero al final somos seres humanos y aprendemos a comunicarnos. La comunicación ha sido base sólida en nuestro amor y eso lleva a discusiones (dos veces de elevar la voz y de parte de ella gritar, dos veces que golpeé la puerta fuertemente con mi puño y después no lo volvía hacer jaja una porque me dolió y segundo aprendí otra manera de gestionar esa energía) Ahora cuando estoy muy enfadado le digo: voy a hablar para desahogarme, pero no es para ti mi amor, es sobre mí, o voy a ir a gritar a la siguiente habitación pegado a una almohada. Ella me dice: voy a llorar o me voy a desahogar contándote esto. Y poco a poco, todo baja de revolución y llega la calma.

Lo importante de la comunicación es buscar un momento, un modo y un motivo. La comunicación asertiva se inicia hablando desde el yo, pero antes de hablar desde el Yo necesitas estar libre de emociones y por eso es importante que te quites la emoción, fuera del perímetro de tu pareja, para no lastimarla con tu comportamiento o con tus palabras. Luego de eso hablarlo con asertividad.

Nuestro propósito juntos es curar esas almas y corazones, dándoles herramientas, talleres, charlas, lecturas y más que faciliten su autoconocimiento y evolución humana. Eso para mi es hermoso y coincidimos en nuestras acciones, cuando vamos a preparar una conferencia fluimos en ideas y creatividad, nos emocionamos, enojamos o reímos juntos y eso es maravilloso.

Yo siempre me consideré con un temperamento fuerte porque quiero las cosas para ayer jaja pero Isis es muy paciente, sabe escuchar y es amorosa ¡Nunca me prohíbe o indaga cosas! Tampoco yo y eso hace que tengamos mucha confianza el uno al otro, eso hace que de mi parte valore tanto sentirme que vivo en paz y libertad y que avancemos juntos en nuestro propósito.

Como lo mencioné anteriormente, comunicarse con asertividad. Te preguntarás ¿cómo así con asertividad? Es decir, desde lo que sientes (yo me siento de tal forma), lo que piensas (opino o creo que), lo percibes (veo que), propones (propongo tal cosa), con tu total responsabilidad. Evitar hablar echándole la culpa al otro: tú me haces sentir... tú crees que yo.

Todo lo que te he mencionado ha sido nuestra experiencia, quizás pueda ser útil leerla para algunos y para otros, la perciben maravillosamente de otra manera y ¡Súper! Lo que menos me gustaría es crear una doctrina o sugerencia de cómo deben ser las relaciones ¿Por qué? porque cada ser humano tiene las respuestas desde el corazón y decidirá cómo quiere compartir su amor. Y si lo hacen juntos hacia la humanidad, con su familia, se darán cuenta que la vida tiene mucho más sentido cada día y su hogar, pareja o relaciones interpersonales serán altamente bendecidos.

De todo corazón deseamos que este ebook les sea útil y si tienen algún comentario, pregunta o sugerencia podrán hacerlo hacia nuestro correo electrónico:



A continuación, responderemos a las preguntas que nos hicieron llegar las primeras personas que se unieron a la conferencia virtual ¡Esto NO es amor! Que puede encontrar en youtube en la siguiente dirección. <https://youtu.be/NB6HzJVGSfU>

¡Muchas gracias!

## **PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

### **1- ¿Cómo identificar las acciones de coqueteo de una persona?**

Lo primero que te preguntaría, para ti ¿Qué es coquetear? Es importante que lo defines, lo hables con otras personas y lo observes. En el caso de los hombres, puedes notar el interés, la forma que busca de coincidir contigo, el nerviosismo que presentan cuando estás cerca, la forma en querer llamar tu atención. En el caso de las mujeres son muy sutiles e inteligentes para hacerlo. Nosotros los hombres a veces no lo notamos por el nerviosismo o desconcentración que tengamos por dopamina o serotonina jeje, en mi experiencia me fijo en el lenguaje no verbal: Cuando una mujer mueve su cabello, cuando se ríe contigo o te saludarte dándote un pequeño golpe, como se arregla para que la veas y llame tu atención. Si hablamos de redes sociales puedes identificarlo con las reacciones que tiene hacia a ti o bien la interacción que pueda tener al responder mensajes o comentarios tuyos. Recordemos que coquetear tampoco puede ser sinónimo de gustar o querer una relación. Cada persona tiene una intención positiva. A algunas personas les gusta llamar la atención y con eso se sienten tranquilas y otras lo hacen por un fin.

Ahora si quieres profundizar más y saber si se gustan, podrás notar muchas cosas en su lenguaje no verbal, como ejemplo: rosa sus labios al hablar. En el rostro, mirada y más tienen otros cambios de patrones fáciles de notar y aunque en la palabra escuches un no, su lenguaje no verbal ya te dijo que sí. Eso lo dejaremos para el taller que realizaremos con mi esposa de: Como conquistar a la persona que te gusta.

### **2. ¿Cuáles son las banderas rojas que se deben tener cuando estas conociendo a alguien?**

Pues no sabía que se usaban banderas para identificar jajaj es solo una broma, tu lenguaje es un poco inespecífico para mi y te responderé suponiendo lo que entiendo. Entiendo que talvez te refieres a la precaución que debes tener al conocer a alguien. Primero pon mucha atención a su comportamiento y rasgos que tiene, con las 10 alertas que trabajamos en el live. Sabemos que cuando alguien está conquistando se transforma en un oso cariñoso que es puro amor y no daña, pero tu pon atención a las incoherencias que dice y hace. Es increíble porque los polos opuestos nos atraemos mucho. Si eres mujer te gusta o llama la atención un chico fuerte, seguro de sí mismo, encantador y quizás que tenga mucha atracción con otras chicas. Solo que puedas dudar si el te quiera de verdad o solo pase el rato y te deje. Si eres hombre te atrae una mujer que se vea muy linda para ti y aunque su forma de tratarte no sea la mejor estás prendido o enganchado a eso. Yo pienso que siempre atraeremos a nuestras vidas lo que vibramos y la guía para identificar con quien estar o no, será tu corazón y los valores que tengas. Imagínate que tu valor sea la salud y la persona que conoces le gusta la fiesta, desmadre y descanso ¿eso sería una bandera roja para ti? Pueda que

sí o no, o se adaptan y aceptan, o habrán conflictos. Imagínate también que conoces a alguien que valora viajar a cada momento, estar mas fuera de casa y tu lo que quieres es casarte y vivir en pareja con tus hijos, no digo que esté mal o bien, solo sería necesario cuestionarte si eso te complementa. ¿Cómo será tu relación?

Si me pides un consejo te diría: fluye y disfruta de tu vida, tarde o temprano despertamos, aprendemos y decidimos con quien estar. Me gusta una historia que dice que la vida se parece a un enorme rascacielos, cada nivel tiene diferentes habitaciones, como: sala de preparación y educación, sala de trabajo y la sala de distracción. Cuando las personas se preparan y no se sienten a gusto en el primer nivel del edificio, llegan a los elevadores, el elevadorista les hace una pregunta y si la responden correctamente suben a otro nivel con las mismas salas, pero con personas distintas.

Pueda que hoy este iniciando tu caminar en el primer nivel o vayas hasta arriba, lo cual no creo que importe, si no donde tú te sientas genial. A veces si estamos arriba deseamos a alguien de abajo y si estamos abajo deseamos a alguien de arriba y nos perdemos de la oportunidad de conocer a nuestro amor de vida en ese lugar y claro, si no te gusta, cambias a otro nivel.

Yo fui en mi comportamiento extrovertido e introvertido en ciertos momentos y hasta que decidí salir de mi zona de confort y ampliar puede conocer a otras personas (subir de nivel) y darme cuenta que no es todo lo que te dicen y cuenta de las mujeres o bien de hombres. Una mala experiencia en el pasado, consejos de amigos o familiares a veces nos generar temores y dudamos de las personas que estamos conociendo. Estoy seguro que eres muy inteligente y sabrás identificar a la persona. Si quieres expandir tu zona, supongamos: estudias en la universidad, tienes un grupo de amigos con los que hacen tareas, vas a la iglesia el fin de semana y el domingo estas con la familia, ahora ve a un parque, únete a un nuevo grupo de amigos que hagan una labor social, si te queda tiempo estudia un curso de natación, etc. Al principio pueda que sea incomodo, pero mientras más lo hagas te sentirás segura y confiada. La idea de: esta es una clase social distinta a mí, yo trabajo en un mejor lugar, él es más guapo, yo no tengo el carro del año, etc. Si en algún momento de tu vida han surgido ¡No será útiles! Vive tu experiencia y disfrútala.

### **Autoestima.**

Como Coach te dejo estas preguntas ¿Qué es lo que más amas de tí? ¿Cuál es la parte más atractiva de tu cuerpo? ¿En qué eres bueno? ¿Qué cosas inútiles de ti has creído que no son ciertas? Físicamente te ves fea ¿comparado con qué o quién? ¿Cómo sería tu vida con una autoestima elevado? ¡Imagínate y vívelo! ¿Cuál sería la decisión más importante de tu vida que hoy tomarías?

En el tema de autoestima algunos clientes, amigos y familiares lo hablan refiriéndose más al físico de alguien, como se ve o que tiene o posee. Si hoy estás más delgado y con un súper cuerpo te ves bonita, si subes de peso estás fea. Si naces con el pelo rizado lo odias y lo quieres lizo, si tu mejor amigo tiene un carro del año y tú vas en el bus te sientes mal. Puro ESTEREOTIPO, no digo que la salud se deje a un lado y a veces el conflicto que enfrentas es el de comparación y eso se resuelve preguntándote ¿Quién eres? En programación neurolingüística y quizás otras disciplinas o procedimientos lo trabajen, yo lo hice con PNL y descubrí que Yo Soy La Luz. La identidad no es tu nombre, profesión, comportamiento u oficio. El día que lo descubras tu autoestima se elevará increíblemente, si es lo que quieres. Solo te pido que te ames y aceptes y veras que liviana y dulce se vuelve la vida.

**3. Creo que el gaslighting (las relaciones no son reales o no viven la realidad) debería tocarse puesto que veo muy común ese tipo de violencia en relaciones de clase media y es algo que me asusta ver entre amistades, por alguna razón no ven la realidad.**

Bueno, muchas gracias por tu aporte

El **gaslighting** o hacer «luz de gas» a una persona es una forma de abuso psicológico que consiste en manipular la percepción de la realidad del otro. ... El **gaslighting**, también llamado «luz de gas», es una forma de abuso psicológico que consiste en manipular la percepción de la realidad del otro.

Según lo que leí de su definición y tu comentario entiendo que hay que despertar ¿Cómo? Recuerdo que estaba en una clase de PNL y una compañera le cuenta a nuestro maestro que su pareja no la dejaba subir las fotos que quería a redes sociales, que era bien controlador y ella en conclusión sentía que perdía su libertad. El maestro jaló el control de la cañonera (data show) y le dijo: cuando presiones un botón quiero que te rías, cuando presione otro quiero que te enojés; ella se quedó en silencio y el maestro le preguntó ¿quién tiene el control? Usted, respondió ella ¿Segura? Me das a mí el ¡Poder y el control! ¡No, tampoco! Exclamó ella. ¿Entonces de quien es el control? Le volvió a preguntar ¿quién tiene el control? ¡Yo! ¿Quién? ¡yo! Dijo feliz y liberada nuestra compañera.

A medida que pasaron los años, hubieron distintas programaciones desde la niñez que, nos hicieron desconectar la autonomía y toma de decisión, permitiendo que otros tenga que decidir por nosotros. De niña o niño peleabas con mamá por elegir la vestimenta que más te gustaba, pasaron los años y terminaste vistiendo como ellos lo eligieron; podría mencionar muchos más ejemplos que nos maleducan a darle el control y poder de nuestras vidas a alguien más y eso creo que también tiene que ver con la RESPONSABILIDAD, saber que soy responsable de elegir, de pensar, de sentir. Si alguien está causando esa violencia, como lo estipulan, seguramente aprendió un comportamiento y tiene una intención positiva, como lo expliqué anteriormente y podrá cambiar cuando lo desee o lo haré yo, solo que, cuánta valentía se requiere para decir ¡Hasta aquí!

Mi mamá fue una valiente y rompió ese patrón, que es parecido al que mencionas. Sé que puede ser frustrante y a veces queremos ayudar a estos seres humanos pero la libertad en nuestro caso nos hace dejarlos que ellos elijan lo que mejor les parezca.

Creo que aún nos falta mucha educación emocional, algo que para muchos aún es extraño o hasta un tabú.

#### **4. ¿Cómo desapegarse de una persona? (relación)**

Pues comprando agua caliente o tibia, verterla y ponérselo a la otra persona y a ti, para romper el apego jaja solo bromeo. Quiero llevarte en este momento de la lectura, a la hermosa conciencia del lenguaje para que podamos dar un primer paso ¿te parece? Entonces exactamente, ¿de qué persona te quieres desapegar? ¿Relación? ¿Papá, mamá, hermano, novia, novio? ¡Hay Ademar! Que

exagerado eres ¡tanta pregunta! Pero, Sabes que, si no sabes definir lo que pasa, ¿cómo piensas resolverlo?

Yo tuve un apego muy fuerte hacia mamá y cuando estudié el master en PNL los deshice, pues yo creí que eso me sería útil. Mi maestro me dijo ¡follate a tu mamá! Y lo rompes. Yo me quedé asombrado y me molesté, pero me reencuadró. Cuando leí a Alejandro Jodorowsky, quien escribe un libro que se titula “el manual de psicomagia” enseña un ejercicio en el que le pide al paciente que vista a su pareja con la ropa del papá o la mamá y se imagine En el acto sexual que es su padre o madre y por fin rompa ese lazo. Quizás dirás que loco y tampoco te sugiero que lo hagas, solo quiero decirte que muchas parejas proyectan un apego desde sus padres y en mi caso fue mi madre e increíblemente ese apego no me permitía tener una relación con otra persona y mucho menos llegar contraer matrimonio como ahora, pues se crea inconscientemente un vínculo y es como si tus padres fuesen tu pareja. Como lo decía, vivimos proyectando nuestro mundo mental al exterior lo que limita ver esa hermosa realidad, le hacemos más caso a la mente que lo que evidencian nuestros ojos y es absurdo. Tu ¿hasta cuándo estarás ahí? ¿qué ganancia tienes de esa relación? Si lo respondes, te podrás dar cuenta que te mueve a estar ahí y que decidas conscientemente lo que quieras. Conozco muchos apegos que son: es que no puedo vivir sin él, no lo dejo por mis hijos, es hasta que la muerte nos separe, etc. Eligen el sufrimiento para cumplir con la sociedad, con la religión y padres, que triste. Usemos la libertad que nos fue dada y la verdad nos hará libres. ¿Cuántos años vivimos en esta tierra para que estemos infelices y amargados? ¡No vale la pena! Algunos se limitan a vivir felices con alguien por el apellido o profesión que tiene, porque ya tuvo hijos, por la edad, por la preferencia sexual, etc.

Para los seres humanos a veces resulta un reto romper esos apegos, no solo hacia una pareja, más bien a nuestro pasado. Que incluye a personas que ya murieron, nuestros seres queridos que se encuentran en otro lugar, nuestros amigos, nuestra mascota, etc. Algunos místicos mencionan que estamos despegados de la realidad porque no valoramos el momento presente y tomar con amor lo que tenemos ahora y dejar en el pasado lo que es de ahí.

##### ***5. ¿Cómo aceptar que alguien no te quiere, cómo soltar y seguir adelante, sin creer que pudiste haber hecho más, que hay más solución?***

¿A quién te refieres al decir que “no te quiere”? Considero que la consulta es muy parecida a la anterior al hablar del apego ¿para qué te tiene que querer alguien más que tú? ¿en dónde aprendiste que alguien te tiene que querer? ¿cómo sería tu vida si tú te quisieras más?

¿Quizás recuerdas la historia anterior que conté del Mulá Nasrudín, que buscaba la llave perdida de su casa, que perdió dentro de la casa y la buscaba a fuera? Cuando te encuentres será más fácil soltar.

Cuando dices hacer mas ¿hacer más qué? Yo siempre fui una persona que insistí mucho cuando me gustaba alguien, pero parecía más un reto que me producía adrenalina y cuando ya entraba a la relación me aburría y las cosas no terminaban bien, porque la adrenalina se había acabado.

En el área de la comunicación, alguna vez le preguntaste a esta persona ¿Qué era lo que realmente quería? ¿Sexo, boda, pasatiempo, amigos? Y tú ¿Le dijiste que querías específicamente? Y si lo

hicieron ¿Aceptaron? Me vino esto a la mente porque a veces algunos de los conflictos se basan en la falta de información y el exceso de suposición, pasan los días y él o ella no entienden tus señales, la angustia parece; una presión en el pecho, parece que la soledad se acerca como una depresión y has creado tu propio infierno en la tierra. Con respecto a lo que te mencioné esto puede darse o repetirse por no haber soltado algo en el pasado y sanado esa herida. Recuerda en cada momento: enojarte, llorar, reír, etc. Pues a veces en una experiencia anterior tratamos de controlarnos y eso queda grabado en tu sistema neurológico y cuando un evento similar se suscita, esa reacción se dispara rápidamente.

Finalmente puedo resaltar tres palabras que mencionas: Aceptar, Soltar y seguir. Y si quieres un apoyo o acompañamiento profesional ¡Hazlo! Es sano, pues después caen malestares que no sabemos cómo surgieron y ahí la respuesta.

### ***6. ¿Cómo identificar si la persona naturalmente no es cariñosa o es falta de interés?***

Creo que cuando te acerques más a ella o él, verás cómo es contigo, con su círculo de amigos, familia y más, cómo se comporta y si se comportara de manera distinta, tendrías que indagar más. Hay personas muy cariñosas, pero, con personas nuevas no lo son, y no porque no le interesen, pueda quizás que sí, pero exista un reto en ellos.

Ahora bien, para auto conocerte tú, ¿Qué esperas con el cariño? Recuerda que todo aquello que nosotros damos regresa y a veces es de quien menos esperamos. Por ejemplo, en mi relación con Isis, ¿quién piensas que es más cariñoso? Pues yo merito jeje Y yo antes no me comportaba así, me daba hasta pena darle un abrazo o beso a mis padres o familia que son más cercanas, hasta que un día dije, si yo los amo, quiero demostrarlo así y listo.

Nuevamente recomiendo leas el libro: Los cinco lenguajes del amor, para que descubras cuál es la manera en que tu das amor y escuches a la otra persona, quizás sea la misma manera o no. Ya lo decía, a veces los polos opuestos nos atraemos de cierta medida y eso es hermoso.

Mi mamá, por ejemplo, con su pareja su lenguaje de amor es: acciones. Ósea que el esposo la ayude a limpiar, a construir un mueble, etc. Y aunque si le gusta el cariño, eso la mueve. Si vinieras a mi casa, ella te acogería dándote rica comida, limpiar tu cuarto y ella sin decirlo en palabras es su forma de amar.

Si estás en conquista, aunque esa palabra es realmente fuerte, entonces vas a seguir y aunque a veces pierdas batallas, no perderás la guerra. Y si no resulta, estoy seguro que hay aún más de 3.842.820.320 de mujeres y 3.826.391.530 de hombres a nivel mundial que quizás ni 10,20,30 o más vidas te alcanzarían para conocerlas.

### ***7. ¿Señales de alerta en una relación de pareja?***

Mmm no entiendo a qué te refieres ¿qué señales? Si tienes mejor creada tu respuesta, puedes escribirme a mi correo electrónico: [coachademar.giron@gmail.com](mailto:coachademar.giron@gmail.com) y con gusto te responderé. Si te refieres a lo que no es amor, recuerda las 10 alertas de lo que no es amor. Allí está la respuesta. Lo

importante es darte cuenta cómo es tu relación y descubre tú las señales. ¿cómo te hace sentir esa persona? Están en algún círculo vicioso. Revisa y evalúa eso.

#### **8. *Tips para saber cómo evitar entrar en estas relaciones?***

¿A qué relaciones te refieres?

Si te amas, te darás un valor propio, sin necesidad de vivir en este tipo de relaciones, cómo lo mencionas. Desarrolla tu amor propio. Revisa si mendigas amor.

#### **9. *El amor una ilusión basado en nuestras expectativas que poco a poco vamos reconociendo como tal y que por tiempo y recurso terminamos aceptando como única opción***

Mira, si hablamos de ilusiones pueden haber muchas, incluso lo mencioné al principio, que podemos volvernos en átomos de energía, lo cual podría ser todo una ilusión. Recuerdo que una historia en la que un médico y místico se debatían tratando uno de afirmar que el alma existía y el otro puesto en ciencia decía que no. El místico le preguntó al Dr. ¿Cuándo usted ha visto desde adentro un cuerpo humano, ha visto el alma? ¡No! Ya vio, no existe. Dr. Cuando ve la luz de un foco ¿Ha visto la energía eléctrica? No Sr. Ya vio entonces tampoco existe la energía.

Hay cosas que no están a la vista del ser humano y eso maravilloso es invisible. Incluso para las personas religiosas, recuerdo que un versículo de la biblia dice que les prestemos más atención a las cosas invisibles porque son las únicas y verdaderas. En nuestras palabras y lingüística decimos amor, pero ¿Lo has experimentado? Cuando naciste fue el amor el que te creo, no fueron tus padres, fue el gozo y la vida.

#### **10. *¿Cómo poder gestionar la idea de que tu esposo salga y llegue de madrugada y pelear por justo cuando llega, ya que no es saludable discutir a esa hora y luego estar molesto porque llegó tarde?***

Es una muy buena pregunta y también te das muy buenas respuestas en ella misma. Cómo gestionar. En mi caso cuando estoy enojado quiero hablar mucho hasta desahogarme, voy también a gritar con una almohada puesta en la boca para que no escuchen mis gritos y posteriormente escribo lo que me enoja, quemo la hoja y hago una ceremonia con una vela y el fuego para limpiar mi alma ¿cuál otra se te ocurre a ti?

Segundo; hablemos de esa IDEA (Creencia) ¿qué tiene de distinto la madrugada al día (Am o PM)? ¿Y que alguien salga? Si él sale todo el día desde las 8 am a 5 pm de un domingo ¿cómo reaccionas? Si tomas consciencia de ello también empezarás a gestionarlo.

Tercero: Entonces ¿Para ti habría una hora saludable DISCUTIR? En mi opinión preferiría, como dices tú: gestionarlo, discutir va a drenar tu energía y ojo no digo que vivas y te aguantes la emoción solo que saludable, para mí no es, además no sé cómo discutes tu ¿gritas, tiras cosas y se dicen palabras

groseras? Sin duda cuando tú lo haces te sientes por un momento liberada y después quizás llega cierta frustración al ver que tu pareja sigue haciendo lo mismo.

Y nuevamente recomiendo usar la comunicación y trabajar primero yo, si yo busco un cambio en alguien más, solo consigo frustración, primero soy yo quien cambio y después la magia resulta, nuestras relaciones mejoran y si no, soltamos y dejamos ir.

La paz, la calma, tranquilidad, considero que son muy útiles para estar plenos y claro, siempre habrán momentos de tensión, aunque sabiendo gestionarlos tendremos cada vez mejores resultados. Seamos conscientes y responsables de la decisión que tomamos al compartir nuestras vidas con alguien o bien terminar algo, no está escrito en piedra que deba estar por siempre con alguien y que eso me denigre o haga menos ¡para nada!

Quiero terminar este dialogo contigo con esta metáfora.

Hace muchos años atrás existió un hombre de Dios, religioso y piadoso; cumplía con todos los mandatos que le eran dados. El también tuvo un hermano, que fue completamente lo opuesto, siempre se comportó mal, como lo dicta la sociedad.

Al pasar los años llegaron a encontrarse en un campo alto, que mostraba la ciudad en donde vivían. Aprovecharon a discutir y pelear por los desacuerdos que habían tenido y su separación, al final le hermano que supuestamente había llevado una mala vida le dijo al otro: ¡perdóname! Siempre te he amado, yo también te perdono y amo, dijo de doble ánimo el religioso. Pasaron las horas, se sentaron a ver como caía el sol y en el anochecer fallecieron. Al llegar al cielo se presentaron frente a Dios, Dios estaba muy feliz de recibirlos, había una gran fiesta en el cielo; ambos habían sido admitidos por Dios, aunque el hermano religioso estaba un poco molesto y celoso ya que él había hecho más méritos para estar ahí.

Al pasar los meses en el cielo el religioso se empezó a desesperar, notar que el cielo no era lo que le habían contado: habían fiestas, tomaban vino, algunos trabajaban, otros estaban en las calles haciendo o no haciendo nada, otros solo se dedicaban a meditar, quienes querían iban a misa y quienes no, podían cantar canciones junto a Elvis Presley. Hittler se encontraba jugando junto a niños que, años atrás había asesinado. ¡Esto no es el cielo, dijo! Así que pidió una audiencia ante Dios para reclamar por lo sucedido y la falta de cumplimiento de sus mandamientos, Dios lo vio con amor y tiernamente le dijo ¡eres libre de hacer lo que quieras amado hijo! Entonces me voy, ya convencí a una parte de ángeles del cielo que se vayan conmigo y haremos una nueva religión y doctrina que haga que los demás de verdad te amen y adoren. Dios bajó la mirada y llorando le dijo: Hijo ¿eliges sufrir? NO y ¿qué hace que seas celoso, envidioso, molesto, triste? ¿Has visto eso en el cielo? ¡No! Pero no me parece moral, verdadero. Voy a irme a un mundo al cual la gente obedezca tus palabras, vivan bajo el temor de Dios. Hijo, eso causó guerras, muertes; además vienen muchas personas al cielo que fueron violadas, maltratadas y asesinadas porque reprimieron sus necesidades ¡Libertad y amor también soy! Dijo Dios.

El hombre salió del cielo y bajó al mundo. Adoctrinándolo logró engañar a muchos y creo el infierno y dolor en un mundo que era el mismo cielo.

Muchas gracias por habernos leído, espero nos encontremos en algún momento de la vida.

Sé libre y vive en amor.



Te invitamos a que puedas seguirte formando

Te compartimos algunos videos que puede ser útiles para ti, el contenido va orientado a Estabilidad emocional, Relaciones personales, Recomendaciones de libros y películas de reflexión y para tu desarrollo personal



<https://youtu.be/yNuEIUK52BQ>



<https://youtu.be/sp3xuvfEckE>



<https://youtu.be/2n2qPgT7giU>



<https://youtu.be/vt8ECdyqn-o>



<https://youtu.be/bjAZNXzafOI>



<https://youtu.be/bk02mTMTwXQ>



<https://youtu.be/58kEAHiM3RY>



<https://youtu.be/smGQWqgPTG0>



[https://youtu.be/5m\\_eO8vnmQ](https://youtu.be/5m_eO8vnmQ)



<https://youtu.be/WWLmaJkqjNs>



<https://youtu.be/d-ykAb6G0gc>



<https://youtu.be/VonMYEAemis>