



Amar sanamente

GUÍA DE CONCEPTOS BÁSICOS PARA EL AMOR SANO

*Amar no es suficiente,
hacerlo de una forma sana si lo es*



Los 10 conceptos básicos del amor sano

Todos tenemos la capacidad de amar, sin embargo, no todos lo saben expresar y recibir de una forma sana debido a que muchas veces crecimos con un concepto del amor equivocado. En esta guía básica de los conceptos fundamentales acerca de lo que significa amar de una forma positiva empezarás a tener las respuestas para entender como dar y recibir amor en pareja:

1.- Analiza y entiende tus errores pasados

Dicen que el que no repara repite. Todos cometemos errores y debemos entender cuál fue nuestra responsabilidad en la ruptura anterior, entender cuál fue nuestra parte, porque nos atrajo y porque elegimos a esa persona y porque nos comportamos como lo hicimos, este es el primer paso para poder formar una relación sana la siguiente vez.

2.- Evolucionas y entiendes tus heridas de infancia

Para crecer y entender se requiere pensar, pensar acerca de quién eres, porque te atraen cierto tipo de personalidades, cuáles son tus heridas de infancia, que personalidades te lastiman sin quererlo y cuáles te sacan el buen lado, que tipo de pareja eres, que aportas, que sumas, quien eres, que quieres, como te gusta vivir. El conocimiento es luz que te permitirá ver el mundo, tu camino y a las personas con más claridad.

3.- Aprende a comunicarte.

El arte de transmitir lo que sientes y lo que necesitas depende de 3 cosas: Conocerte, saber expresar lo que quieres desde el amor, con las palabras y tono correctos y de saber escuchar. Debes saber que no todo lo que necesitas se va a cumplir, pero el simple hecho de expresarlo te quitará el peso de la incomodidad.

4.-Se vulnerable.

La vulnerabilidad no es debilidad, es aprender a ser quien realmente eres y hablar con la verdad, la verdad de lo que sientes y de lo que te duele, y la verdad te hará libre. Para ser vulnerable requieres ser valiente y no querer aparentar ser más fuerte o más osado de lo que realmente eres.

5. - Libertad.

La libertad en una relación es el oxígeno del cual se alimenta, y no solo la libertad de decidir y de hacer, sino la de ser. Cuando te sientes libre de ser quién eres en una relación con tus cualidades y tus debilidades sin miedo ni pena a ser juzgado, descubrirás que puedes crecer y ser quien quieras ser aún dentro de una relación. Una buena relación será un gran impulso para lograr lo que quieras ser, y no una limitante.

6.- Aprende a resolver los conflictos.

Cada conflicto y cada desacuerdo son una oportunidad para crecer y mejorar la relación. Si sabes pelear limpio, sin atacar, sin culpar, sin generalizar, sin insultar ni faltar al respeto, sin amenazar, sin buscar tener la razón, ni ganar, y lo haces siempre recordando que ambos juegan en el mismo equipo, convertirás tu relación en un lugar en dónde el conflicto no les provoque miedo.

7.- Se un participante y no solo un observador.

Una buena relación es la suma de dos personas que buscan mejorar su vida a través de funcionar como un equipo de vida, y para lograr esto se requiere de la participación de los dos y no de un capitán y un pasajero, se requiere que los dos remen y no que haya un tripulante pasivo, se requiere que los dos aporten y que entre los dos se construya una vida mejor y más rica en conocimientos, actividades, amistades, visiones del mundo y de la vida

8.- Cultiva tu individualidad

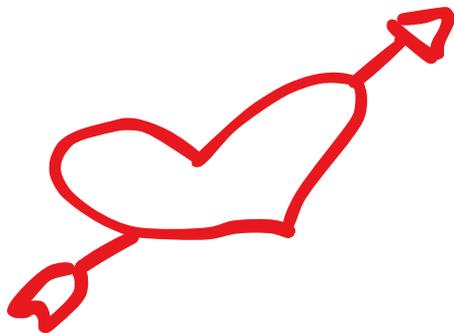
La fortaleza de la pareja va directamente relacionada a la fortaleza de cada uno de los participantes, así que para que la pareja crezca se requiere del crecimiento de cada integrante. Cada uno debe tener sus propios proyectos, metas, intereses, aprendizajes, pasiones, cada uno debe crecer como ser individual para que ese crecimiento se pueda aportar a la relación. Entre más aporte cada uno. más fuerte será la pareja.

9.- El compromiso.

El compromiso significa tener la voluntad y la intención de estar en esa relación. Significa querer resolver los conflictos, querer estar aun en los momentos cuando no todo este bien, significa querer mejorar y crecer la relación, procurar a la pareja, entenderla, escucharla, darle tiempo para estar y convivir, para divertirse, para hablar y darle prioridad en nuestra vida.

10.- Fomentar el vínculo emocional y físico.

Una relación se forma de la combinación entre la conexión física y la emocional, Cuando solo tenemos el vínculo físico es un amante y cuando solo tenemos el emocional es una amistad. Una relación de pareja se forma de amantes y amigos, de sexualidad y erotismo y de conversaciones profundas. Cuando se pierde el acercamiento emocional se puede perder muy fácil el físico y cuando se pierde el físico, se va perdiendo el emocional, es el yin y el yan de la relación, es el equilibrio y la balanza invisible que la sostiene.



CONCLUSIONES

Una buena relación no es cuestión de suerte, ni de magia, ni de destino. Una buena relación la podemos construir teniendo los conocimientos, las habilidades y las herramientas adecuadas y así lograr una relación por diseño y no solo por accidente