

TALLER

APRENDIENDO A AMAR

—
CUADERNO DE TRABAJO



Diana Sadowski
Jean Alvarez

Taller Virtual
"Aprendiendo a Amar"

Diana Sadowksi y Jean Alvarez

I BIENVENIDO A ESTE TALLER DE AUTODESCUBRIMIENTO

Nos sentimos muy felices de tenerte aquí, en este taller que te permitirá tener otra perspectiva de tu vida, de tus relaciones y del amor.

Durante 5 días podrás tener información que talvez nunca antes habías escuchado sobre las relaciones de pareja y sobre ti mismo, y es que éste no es un taller tradicional sobre cómo mejorar las relaciones de pareja, esta información te permitirá ir más allá de ello, te pedimos que te abras a esta información y te atrevas a ponerlo en práctica.

Para aprovechar este taller al máximo, lo único que necesitas, es liberarte de todo aquello que actualmente conoces por unos días, dejar atrás tus creencias, paradigmas, todo lo que crees que es una verdad para ti, te permitas desaprender y abrirte a un nuevo aprendizaje.

Además, necesitas mucha intención para dedicarte estos 5 días al taller, pero, sobre todo, a ti mismo(a).

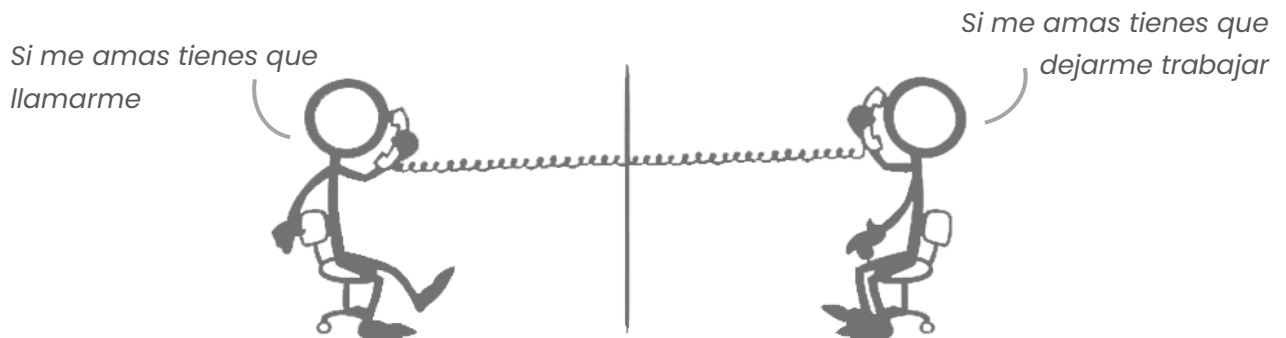
I INSTRUCCIONES

- ✓ Cualquier pregunta o duda sobre temas logísticos, visualización de los videos o acceso a la plataforma, podrás realizarla a través del número de Soporte Sin Límites [+51 978 779 142](tel:+51978779142).
- ✓ Busca nuestro correo en bandeja de promociones o spam y ubícalo en la bandeja principal, para que puedas visualizar nuestros correos. Nuestro correo es soporte@sinlimiteslatinoamerica.com.
- ✓ En el momento de tu inscripción y por correo se te brindó acceso al grupo privado de facebook, asegúrate de estar ahí.
- ✓ Todas tus preguntas sobre el contenido del taller podrás realizarlas el foro debajo de cada video o por el grupo de facebook.
- ✓ Es obligatorio ver los videos que cada día te enviaremos por el grupo de WhatsApp, según está establecido, para que puedas sacar el máximo provecho del Taller.
- ✓ Es obligatorio que desarrolles tu cuaderno de trabajo según lo que corresponde en el día e interactúes por el grupo de facebook para que los coaches te den un feedback de lo desarrollado.
- ✓ Se recomienda que por el período que dura el Taller, no veas otra información relacionada al tema de desarrollo personal o psicológico, no revises páginas de otros coaches, libros

relacionados al tema de pareja; no asistas a talleres o cursos de desarrollo personal a la par, para no generar confusión.

- ✓ Imprime este cuaderno de trabajo antes de iniciar el Taller para que lo desarrolles conforme avanzas con los videos de cada día.
- ✓ Cada vez que nos refiramos a “pareja” en este cuaderno de trabajo, nos estaremos refiriendo a tu actual pareja o a tu ex pareja.

IDIÁ 1: NUESTROS CONCEPTOS DE AMOR



Sin importar nuestra cultura o religión, todos creamos nuestra forma particular de amar y de que nos amen, conceptualizamos el amor y luego nos sentimos bien o mal en base a ese concepto de amor.

Lo curioso es que, no tenemos un solo concepto de amor, sino que, tenemos varios y es imposible coincidir con una persona que comparta todos los mismos conceptos de amor que tú.

Pero no te preocupes, no es necesario que te encuentres con esa persona para ser feliz en tu relación, tú puedes ser feliz con tu pareja actual o con cualquier persona sin importar sus conceptos de amor siempre y cuando logres entender lo que vamos a enseñarte en este taller. Ahora vamos a reconocer tus conceptos de amor y a descubrir qué tan amado(a) te sientes.

Ejercicio 1: Concepto de amor

Escribe las formas en las que te gusta que te demuestren amor y al costado dale un puntaje del 1 al 10 en base a cuánto tu pareja te demuestra amor de esa forma.

#	¿CON QUÉ TE SIENTES AMADO(A)?	PUNTAJE (DEL 1 AL 10)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
SUMA		

Sientes que te ama tu pareja = $(SUMA \times 100\%) / (\# \times 10)$

Sientes que te ama tu pareja = _____%

Ejemplo:

#	¿CON QUÉ TE SIENTES AMADO(A)?	PUNTAJE (DEL 1 AL 10)
1	<i>Que me escuchen</i>	4
2	<i>Que me reconozcan</i>	3
3		
4		
SUMA		7

Sientes que te ama tu pareja = $(SUMA \times 100\%) / (\# \times 10)$

Sientes que te ama tu pareja = $(7 \times 100\%) / (2 \times 10)$

Sientes que te ama tu pareja = $(700\%) / (20)$

Sientes que te ama tu pareja = **35%**

Este 35% es el porcentaje que me siento amada(o) en mi relación, eso quiere decir que tengo un 65% vacío donde no me siento amada(o).

Ese 35% que me siento amada(o) es el que me mantiene unido a mi pareja, mientras que el 65% restante es el que me mantiene en conflicto en mi relación.

Tú siempre vas a exigir el 100%, aunque esto sea imposible, por eso tus exigencias jamás cesarán, a menos que te hagas cargo de tus porcentajes, como ya veremos más adelante.

IDIÁ 2: TU PAREJA NO PUEDE SER COMO TÚ QUIERES QUE SEA

Deberías entender que hacer las cosas de la casa todos los días es necesario.



Deberías entender que hacer las cosas de la casa todos los días NO me parece necesario.

Las personas actuamos de acuerdo con lo que creemos que es lo mejor para nosotros mismos, siempre buscamos nuestro beneficio.

No importa las veces que le pidas a tu pareja que cambie y no importa cuantas veces te prometa que va a cambiar. El verdadero cambio surge de él o ella misma y no lo hace por ti.

Pero tú también haces lo mismo, incluso tú no puedes ser cómo tú mismo(a) quisieras ser y tampoco ser como tu pareja quisiera que seas.

Cada uno de nosotros tenemos una forma de pensar que ni siquiera hemos elegido, simplemente pensamos de una manera y actuamos de acuerdo a esa forma de pensar.

Ejercicio 2: Le cuesta y te cuesta

Escribe las cosas que tu pareja te ha repetido muchas veces que cambies y aún no logras cambiar.

LO QUE TU PAREJA TE PIDE QUE CAMBIES	¿POR QUÉ NO LO CAMBIAS?

Dicen que es fácil ver la paja en el ojo ajeno, pero no es tan fácil ver la viga que tenemos en el nuestro, pues esto es algo así.

Cuando le reclames a tu pareja por algo que no hace por más que se lo has pedido muchas veces, antes de renegar, gritar y descontrolarte, primero detente un momento y piensa en todas las cosas que tu pareja te a pedido que cambies, o que tú misma(o) te has propuesto cambiar y no has podido.

Te darás cuenta que el cambio no depende de cuantas veces te lo pidan, ni siquiera de tu fuerza de voluntad, sino, de una decisión interna, un cambio de pensamiento interno que se da por ti misma(o) y por nadie más.

IDIÁ 3: TU PAREJA NO HACE NADA POR TI NI TÚ POR ÉL

*Yo que me sacrifico tanto
por nuestra relación, mira
todo lo que he dejado de
hacer por ti y tú no lo
valoras*



Aunque suene poco romántico, tienes que saber que tu pareja no hace nada por ti y tú tampoco haces nada por él. Todo lo que hacemos, lo hacemos para buscar un beneficio propio.

Esto no quiere decir que tu pareja o tú sean malos, no, simplemente son seres humanos buscando sentirse bien.

Aun cuando crees que te estás sacrificando por él, cuando sientes que estás dando demasiado en la relación, o que te preocupas por su bienestar. lo sigues haciendo por ti.

Ejercicio 3: Lo que haces por ti

Haz una lista de aquellas cosas que crees que haces por él y al costado responde a la pregunta, ¿qué beneficio tengo al hacer esto?

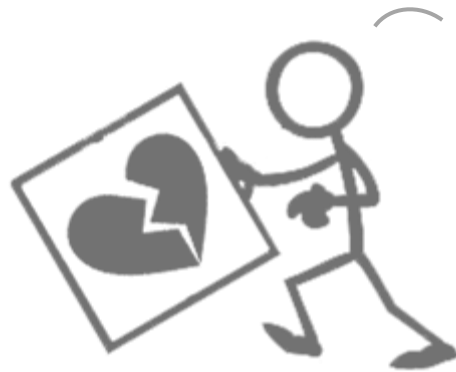
LO QUE CREES QUE HACES POR TU PAREJA	¿QUÉ BENEFICIO OBTENGO AL HACER ESO?

Como podrás ver, todo aquello que supuestamente has hecho por tu pareja, siempre ha traído un beneficio propio, aun cuando no lo parezca.

Esto no es malo, simplemente así funcionamos, buscamos nuestro bienestar, nuestra felicidad y si somos conscientes de esto, podríamos ver nuestra relación desde otra perspectiva con mayor tranquilidad.

Ya no caerías desmedidamente en la ilusión de que tu pareja se desvive por ti y tampoco caerías en el hoyo profundo de dolor porque crees que tu pareja no te ama lo suficiente, ahora verías que ambos están buscando estar bien, pero solicitándolo en el lugar equivocado, porque tú pareja no tiene ese poder.

IDIÁ 4: TÚ PAREJA NO TE HACE COSAS, TU PAREJA HACE COSAS



"Me" has levantado la voz ¿Cómo puedes hacerme eso a mí?

Las personas hacen cosas, no te hacen cosas. Las personas dicen cosas, no te dicen cosas.

Es muy importante que entiendas esto, porque es una de las razones fundamentales por la cual sufrimos en nuestras relaciones.

Todo el tiempo estamos personalizando lo que nuestra pareja dice o hace, es decir, creemos que su comportamiento, sus palabras, sus acciones, etc.... Tienen que ver con nosotros.

Tu pareja está es el centro de su propio universo y está batallando ahí con sus problemas, sus inseguridades y miedos; nada tiene que ver contigo en lo absoluto.

Por otro lado, tú eres el centro de tu universo, tú haces las cosas por ti y para ti, nada tiene que ver con él.

El problema surge cuando uno de los dos, quiere ser el centro del universo del otro.

Ejercicio 4: Personalización

Escribe todas aquellas cosas que crees que tu pareja te ha hecho y luego en la columna del costado quítale el “me” y déjalo en neutralidad.

LO QUE “ME” HIZO MI PAREJA	LO QUE HIZO MI PAREJA

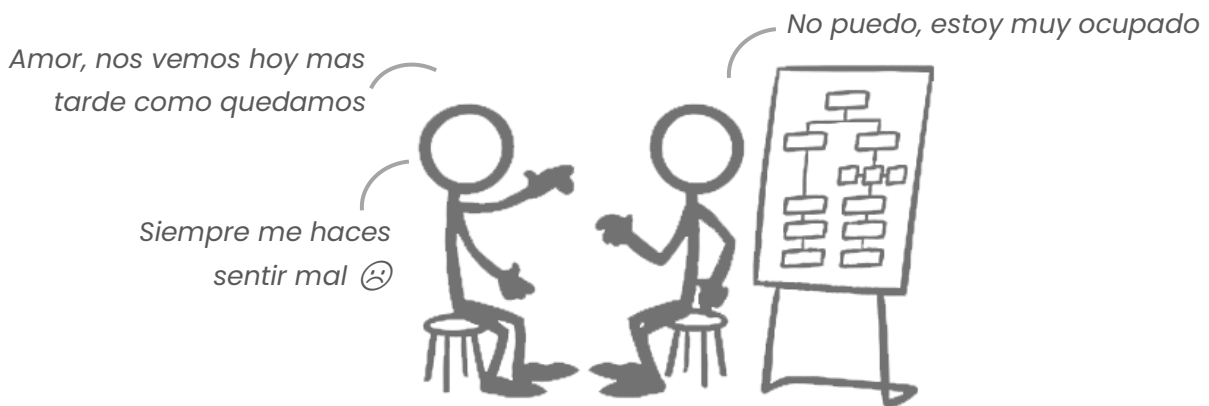
Tú pareja al igual que tú, carga una historia detrás, tiene sus inseguridades, miedos, carencias y sus conceptos de amor. Todo lo que haga o diga vendrá de ese espacio.

Una persona que no sabe nada sobre computadoras, difícilmente podrá recomendarte una computadora, no podrá decirte como usarla, cual es mejor y de repente ni sea su tema de conversación. De igual forma si tu pareja no sabe sobre tus conceptos de amor, pueda hablarte o tratarte desde ese espacio.

Tu pareja no te está haciendo cosas, simplemente está haciendo cosas como sabe y como puede, y si algún día cambia, lo hará porque cree que es lo mejor para él o ella.

Cuando le quitas el “me”, entonces se te abren nuevas posibilidades en tu relación, te vuelves más compasivo y la relación se apertura al aprendizaje.

IDÍA 5: TU PAREJA NO PUEDE HACERTE FELIZ NI INFELIZ



Para personalizar lo que tu pareja hace o dice, tienes que recurrir a una interpretación, una forma de pensar con respecto a algo o alguien.

En tu mente navegan múltiples interpretaciones, pero eliges una y de acuerdo a esa que elijas, sentirás una emoción.

Por ejemplo: Tu pareja te grita y tú interpretas que no te quiere, entonces te sentirás mal. Por otro lado, si interpretas que da pena porque debe estar estresado, entonces te sentirás compasiva.

En esto no estamos diciendo que una interpretación es mejor que la otra y tampoco que debes esforzarte a cambiar de interpretaciones.

Lo realmente importante es que te des cuenta que tu emoción bonita o fea, cualquiera que sea, siempre viene de ti y tus interpretaciones, de esta manera le quitarás a tu pareja la responsabilidad de cómo te sientes y serás libre de tomar tus decisiones sin dependencia.

Ejercicio 5: Felicidad e infelicidad

Dirígete a tu pareja o a cualquier persona cerca de ti y dile algo que sabes que lo(a) molestará.

COMO REACCIONÓ A LO QUE LE DIJISTE	LO QUE SENTISTE CUANDO TE RESPONDIÓ	LO QUE INTERPRETASTE DE LO QUE TE RESPONDIÓ

Cuando las personas hacen o dicen cosas y nosotros sentimos una emoción, entonces pareciera que esa persona nos está haciendo sentir mal, pero si prestamos atención a lo que dice nuestra mente y cómo interpreta lo que te están diciendo o haciendo, te darás cuenta que la verdadera raíz de tus emociones está en ti, en tus interpretaciones y no en lo que hagan los demás.

Esto no significa que por eso vamos a permitir que todo el mundo haga lo que quiera contigo, no. El objetivo de darte cuenta de esto, es que cuando te sientas bien, pues, también te des cuenta que ese sentir bello, hermoso y lindo, también viene de ti y tus interpretaciones.

Entonces felicidad e infelicidad vienen de ti, eres libre, no necesitas a tu pareja, pero la razón por la que soportas lo que no quieres a pesar de tu dolor, es porque crees que lo feo que sientes viene de tu pareja, pero lo bonito que sientes también, entonces por lo bonito te quedas donde estás.

IDÍA 6: TÚ NO ERES VÍCTIMA DE TU PAREJA



¡Siempre me hace lo mismo, siempre me engaña, una y otra vez!

Haga lo que haga, o diga lo que diga tu pareja, tú no eres víctima de ello.

Así como siempre estás tomando una interpretación de cientos disponibles frente a una circunstancia, de la misma forma estás tomando una posibilidad de relación y de pareja de cientos de posibilidades.

El problema no es como sea tu pareja, sino, que estás en desacuerdo con su forma de ser, pero que no puedas dejarlo(a).

Tú estás eligiendo a tu pareja y si eres infeliz con tu pareja, entonces, tú estás eligiendo tu infelicidad.

Lo más importante es dejar de victimizarte y observar qué es aquello que te apega a él o ella.

El quedarte en el papel de víctima, te condena a la espera, al sufrimiento y al conformismo, puesto que tu felicidad únicamente depende de que tu pareja cambie y aun cuando cambie, nunca será suficiente.

Ejercicio 6: Seré feliz cuando...

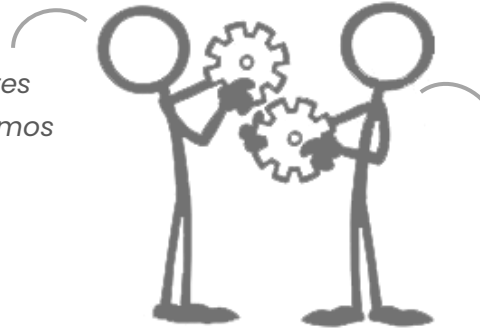
Escribe todas aquellas cosas que le exigías a tu pareja que cambie para que estés más tranquilo(a), pero al día de hoy no fue suficiente.

LO QUE LE PEDÍAS A TU PAREJA QUE CAMBIE O HAGA Y LO HIZO	¿LE VOLVISTE A PEDIR OTRA COSA?

Como te darás cuenta, por más que tu pareja haga lo que le pides o cambie y sea como tu deseas, jamás será suficiente, siempre le seguirás pidiendo más, siempre le seguirás exigiendo que cambie una cosa o la otra, porque siempre vives en el papel de víctima, esperando y eligiendo estar en el mismo lugar.

IDÍA 7: TU PAREJA NO ES COMO CREES QUE ES

Antes no eras así, antes nos complementábamos



Has cambiado, no eres la chica de la que me enamoré

Tú crees que te has enamorado de tu pareja, pero no es cierto, realmente te has enamorado de lo que piensas sobre esa persona. En otras palabras, te has enamorado de tus expectativas (pensamientos de futuro).

Cuando conociste a tu pareja, te creaste una expectativa hermosa sobre cómo sería estar con él o ella y te enamoraste de esa expectativa. Hoy estás haciendo exactamente lo mismo. a pesar de que te quejes o que te sientas infeliz con tu pareja, sigues apegada a tu expectativa sobre cómo podría llegar a ser o que pueda cambiar.

Cuando iniciaron su relación seguramente sentías que te cubría casi el 100% de tus conceptos de amor, algo así:

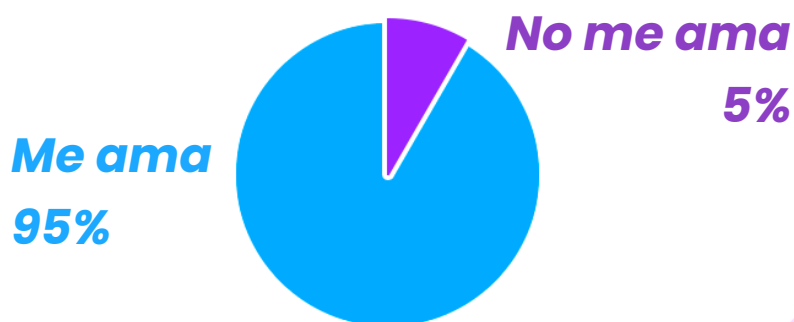


Gráfico 1

Pero conforme pasa el tiempo, ese porcentaje va disminuyendo, ya no sientes que te cubre el mismo porcentaje de tus conceptos de amor.

Ejercicio 7: Me siento amada(o)

Por favor aquí dibuja cómo se vería el porcentaje que te salió en el cálculo del ejercicio 1 del día 1.

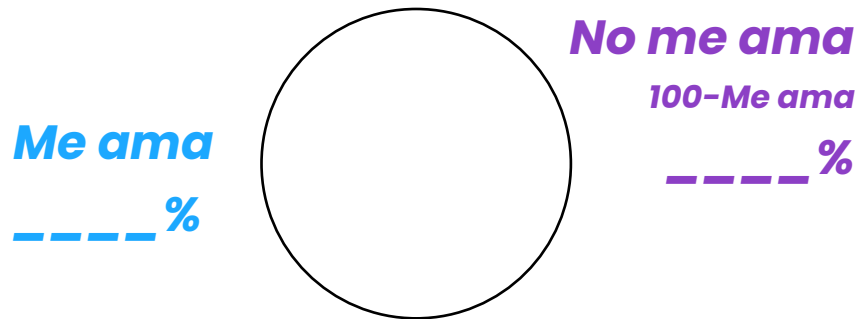


Gráfico 2

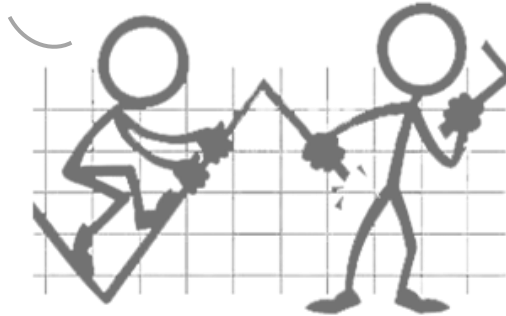
El problema surge de tus expectativas. Cuando iniciaste tu relación (gráfico 1), creíste que tu pareja te seguiría complaciendo y cubriendo tus conceptos de amor y te aferraste a ello.

Hoy que ha pasado el tiempo (gráfico 2), sufres porque tu presente no se parece a lo que proyectaste, ya no te sientes igual de amada(o), pero tampoco puedes salir de ello, porque te apegas a una nueva expectativa, un futuro donde tu pareja vuelva a ser como antes y te vuelva a cubrir tus conceptos de amor como antes lo hizo, pero todas las personas cambiamos en el tiempo, cambiamos lo que damos, pero también cambian nuestras necesidades y eso no necesariamente significa que dejemos de amar.

Todo el tiempo te apegas a lo que crees que fue tu pareja, lo que crees que es o lo que crees que puede ser y tu pareja hace exactamente lo mismo.

IDIÁ 8: LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

*No te vayas, te
necesito, no voy a
poder ser feliz sin ti*



*Me tengo que ir,
esto ya no da para
más*

Todas las relaciones llegan a sumergirse en la ilusión de la dependencia emocional. En algún momento te convences a ti misma(o), que no puedes ser feliz, sin tu pareja, incluso cuando ya no lo eres, pero sigues apegada a tu expectativa como ya vimos.

La dependencia decimos que es una ilusión porque no es real, si bien es cierto, puedes sentir la sensación de necesidad, no es cierto que necesitas a tu pareja, sólo lo sientes así.

Esta necesidad surge porque le has atribuido a tu pareja el poder de hacerte sentir amada(o), cuando nunca tuvo ese poder.

Para entender como caes en la ilusión de la dependencia, revisemos la lista de tus conceptos de amor que enumeraste en el ejercicio 1 del día 1.

Ejercicio 8: Lo que creo que me falta

Copia lo que llenaste en la tabla del ejercicio 1 del día 1 y lee atentamente todo lo que has escrito y lo indicado en la tabla de este ejercicio.

#	Mis carencias y vacíos emocionales	-
1		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
2		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
3		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
4		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
5		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
6		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
7		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
8		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
9		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>
10		<i>No es responsabilidad de mi pareja cubrir esa carencia</i>

Eso que has escrito ahí son todas tus carencias ¿A qué me refiero con carencias? A lo que crees que te falta, que no tienes y que deberías tener porque lo necesitas para vivir y ser feliz. Esas carencias solo pueden ser llenadas por ti, por nadie más. Tú error siempre ha sido creer que tú pareja debería llenártelas, cuando eso es imposible.

Tú puedes estar muy enojada o decepcionada de tu pareja porque no está cubriéndote esas carencias, pero es que esa no es su responsabilidad, esa responsabilidad es solo tuya.

Ese porcentaje que te salió en el cuadro del ejercicio del día 1 solo te muestra cuántas carencias "crees" que te está cubriendo tu actual pareja y si cambias de pareja seguro habrá otro porcentaje que "creerás" que te está cubriendo tu pareja y si es mayor te sentirás mejor con esa persona, pero como te repito, esa NO es la responsabilidad de tu pareja, la responsabilidad de cubrir tus carencias es una responsabilidad tuya.

Ni es mejor una pareja porque te cubre más carencias que otra pareja, ni tampoco significa que te ama más.

Es muy normal que al inicio de una relación sientas que él te está cubriendo más carencias y el porcentaje sea mayor y entonces tengas más ganas de estar con él, incluso te puede pasar esto cuando tienes pareja y conoces a otra persona, pero cuando recién conoces a alguien se siente así porque aún no conoces del todo a la persona, no estás el 100 % del día con él y además es muy normal que al inicio de una relación todos mostremos nuestra mejor cara porque nos estamos sintiendo cómodos en esa relación.

Pero con el tiempo o cuando convivas eso cambiará porque podrás conocer a la persona en todas sus facetas y las personas no podemos estar el 100% del día bien y reaccionar bien y además las personas cambiamos en el tiempo.

Por aquel porcentaje que no te cubre tu pareja pelearán, discutirán, exigirás, llorarás, sufrirás y por aquel que sí crees que te cubre te apegarás a tu pareja. Y así es como te quedas en esa relación por ese porcentaje que sí crees que te cubre, pero te quedarás discutiendo y exigiéndole por el otro porcentaje que no está cubriendo. Esa es la respuesta a la pregunta que siempre nos hacemos de ¿Por qué sigo con él si no soy feliz en la relación?

No importa si te sentías 95% amada(o) al inicio de la relación y ahora te sientes 2% amada(o). Seguirás con esa pareja porque así te cubra un 2% de tus carencias, eso es mejor a nada. Podrás quejarte, gritar y llorar, pero seguirás con tu pareja, porque te vuelves dependiente de cualquier porcentaje que te dé, para no quedarte vacía con 0% y además tienes la esperanza que algún día te dé más.

Podrás terminar esta relación y entrar a otra donde sea cubierto un mayor porcentaje de carencias por un tiempo y luego ese porcentaje irá disminuyendo y así, por eso la solución no es comenzar una nueva relación, sino atreverte a cubrir tú tus propias carencias y vacíos emocionales, en ese momento podrás dejar de tener conflictos en tus relaciones y/o depender de alguien.

Así que aprovecha que ahora puedes reconocer estas carencias que tienes, a través de tu actual pareja y enfócate en llenarlas tú en vez de exigirle eso a él.

IDÍA 9: TU PAREJA Y TÚ SON IGUALES

¡Siempre es lo mismo contigo, te repito que hagas eso y no lo haces!



¡Solo sabes juzgarme todo el tiempo!

Quizás pienses que es imposible que tu pareja y tú son iguales, pero te equivocas, son exactamente iguales en funcionamiento.

Cuando nos referimos a que son iguales en funcionamiento, queremos decir que psicológicamente funcionan igual. Los dos siempre actúan como piensan que es lo mejor para si mismo, buscando su propio beneficio y piden amor de acuerdo a sus conceptos de amor.

Así es como funcionan y no puede ser diferente a menos que su forma de pensar cambie y no por su pareja, sino, porque la vida así lo quiere.

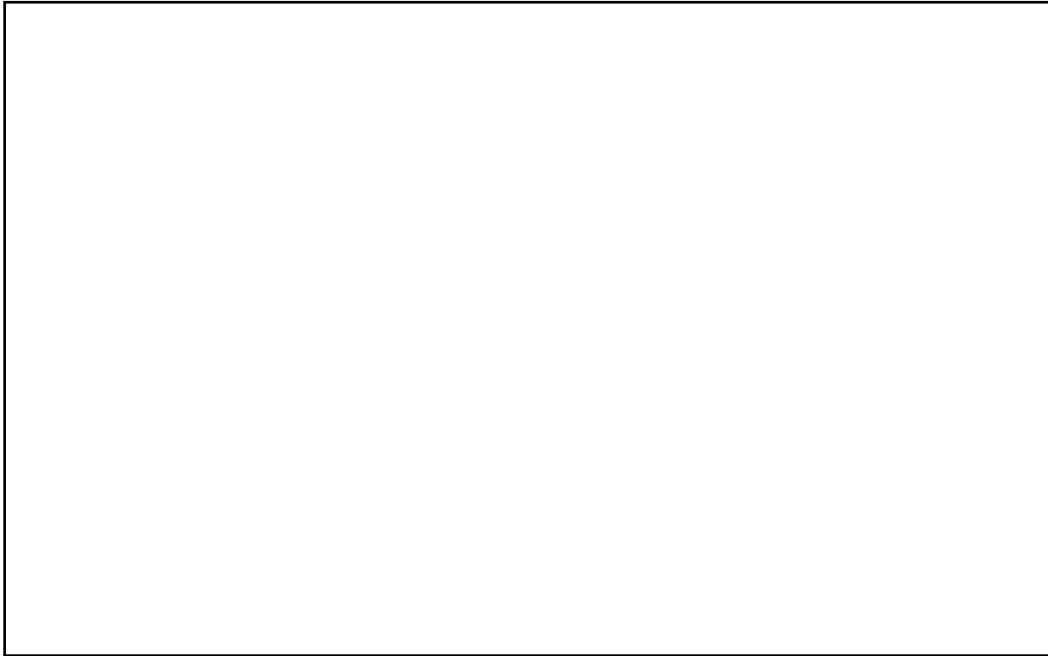
Nosotros no elegimos nuestra forma de pensar, ni siquiera elegiste a tu pareja; tu pareja apareció en ese lugar, en ese momento de tu vida, sin que tu realmente lo decidias. De igual forma aparece tu pensamiento y mientras más apegado estés a tu forma de pensar, más te contará entender a tu pareja.

Todos actuamos según como pensamos y creemos que es la mejor opción, cuando en realidad cada uno se encuentra en su verdad.

Ejercicio 9: Dibujo

Tienes sólo 5 segundos para dibujar una casa en el cuadro de abajo.

Dibuja rápido.



Seguramente dibujaste la casa que la gran mayoría dibuja, un cuadrado con un triángulo encima y un rectángulo que vendría a ser la puerta o, en el mejor de los casos lo hiciste en 3D (pusiste 2 rectángulos más).

Ahora la pregunta es: ¿Vives en una casa así?

La mayoría de personas responderá que no.

Y entonces la pregunta ahora sería: Si no vives en una casa así, ¿por qué dibujas ese tipo de casa?

Pues la respuesta que da la mayoría y seguramente coincidirá con tu respuesta es que eso fue lo que nos enseñaron en el colegio o nuestros padres cuando éramos pequeños.

¿Te has dado cuenta de lo rápido que llegó este pensamiento a tu mente? Y, además, ¿Te has dado cuenta de que no te permite ver otras opciones, cuando sí existen otras opciones de casa?

De la misma forma a tu pareja y a ti, les llega a sus mentes lo que aprendieron desde pequeños sobre el amor, sobre las relaciones, sobre el trato, los detalles, las formas de hablar o las formas de amar, le llega a su mente lo que significa que tú hagas, esto o aquello, le llega a su mente lo que es bueno y lo que es malo. Y simplemente reaccionan a ello, sin poder ver otras posibilidades, que de que existen, claro que sí existen, pero no las vemos en el momento, pues somos, sobre todo, seres emocionales, reaccionamos a lo que pensamos y sentimos, y no lo podemos evitar.

Ni tu pareja, ni tú, son culpables de lo que les llega a sus mentes, simplemente los dos funcionan de la misma forma, reciben un pensamiento, crean una emoción y reaccionan a ello. Es por esto que decimos que son iguales, iguales en funcionamiento.

IDÍA 10: TU PAREJA NO TE PERTENECE

*¡Mi pareja nunca se
enamorará de otra persona,
me será fiel por siempre!*



Nos hemos creído que nuestra pareja nos pertenece, ¡que es nuestra! y esa idea nos genera mucho sufrimiento pues nos hace vivir en un mundo ideal donde nuestra pareja siempre estará con nosotros.

Pero esto no es real, nos hemos olvidado que absolutamente nada de lo que tenemos es nuestro, solo se nos ha sido prestado por un tiempo, incluso nuestra propia vida nos ha sido prestada.

Si yo te presto un lapicero por unas horas y luego te pido que me lo devuelvas, ¿te molestarías o me agradecerías?

¡Me agradecerías verdad!, así sea que te lo presté por unos minutos, horas o días.

Si nos damos cuenta de que cada cosa, circunstancia o persona que aparece en nuestra vida es solo un préstamo, podríamos agradecer en vez de sufrir, podríamos agradecer así hayan sido meses o años de enamorados, meses o años de casados, con hijos o sin hijos; pues desde el día 1 fue prestada esa pareja, nunca fue nuestra.

Hoy te despertaste por la mañana y lo más probable es que hayas renegado por algo, porque es tarde, porque no quieres ir a trabajar, porque hace frío, porque hace calor, porque hay tráfico, por lo que sea. Pero lo que no te diste cuenta es que tenías muchas razones para agradecer, tienes vida, tienes una cama, una casa, un trabajo, algo que comer, un baño, agua, uf un montón de cosas.

Te voy a recordar algo que casi todo el tiempo olvidas... Tu vida es prestada.

Todo lo que tienes incluyendo tu vida, es prestada, no te pertenece, así que no andes juzgando las cosas, más bien, míralas con agradecimiento, porque hoy lo tienes y mañana quien sabe.

De la misma forma tu pareja también es prestada, nunca te perteneció, ni te pertenecerá, el problema es que por un momento lo olvidaste y te aferraste a él o ella.

Hoy está contigo, hoy te ama, hoy te atiende, hoy se preocupa por ti, o quizás ya no hoy, sino, ayer y está bien, nunca te perteneció, siempre fue sólo un préstamo.

Las personas sufren si se separan a los 4 meses, también sufren si se separan a los 2 años, a los 8 años, a los 20 años y en cualquier momento. Siempre sufren porque siempre creen que debió ser más, nunca es suficiente y casi nunca agradecen el tiempo que fue. La mayoría de personas ni siquiera logra aprender el para qué vivió esta relación, porque desde que termina lo primero que hace es culpar al otro o culpase así mismo, buscar las causas y sufrir, no se abre al aprendizaje.

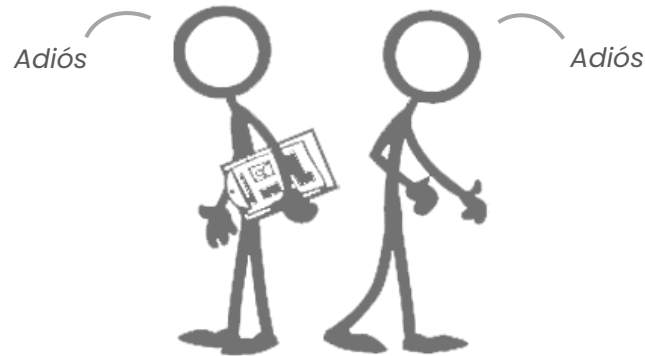
Si hoy inicias tus relaciones, sabiendo que cualquier día puede ser el último con tu pareja, entonces sabrás valorar, agradecer y dar por terminada una relación cuando sea el momento.

Ejercicio 10: Agradecimiento

Para este ejercicio, escucha la música que te dejamos en la página de videos, escúchala con los ojos cerrados por unos minutos y recuerda 5 cosas por las cuales estás agradecida(o) con tu pareja o ex pareja.

ESTOY AGRADECIDO(A) POR...

VIDEO 11: HASTA QUE LA VIDA LOS SEPARE



Cómo vimos anteriormente, nuestra pareja no nos pertenece, es prestada, pero al creer que sí nos pertenece se crea esta frase que todos conocen "Juntos hasta la muerte"; nos creemos que como nos pertenece, lo único que nos puede separar es la muerte, pero la verdad es que vemos todos los días a más y más personas separadas estando vivas... ¿Por qué?

¿Si firmamos un contrato, si mi pareja me dijo que se quedaría conmigo para siempre! ¿Por qué se va?

¿Será que realmente lo que nos separa nunca es la muerte sino la vida?

¿Será que las relaciones no se acaban cuando algo está mal, o porque algo hice mal o él hizo mal, sino cuando es momento de que cada integrante de la relación avance, evolucione, crezca?

¿No será que las relaciones acaban cuando tienen que acabar, porque Dios/ la vida así lo deciden?

¿Será que nada es un error, será que nada de lo que pasó es culpa de nadie, sino que simplemente era lo que tenía que pasar para que tú aprendas lo que tenías que aprender?

¿Será que la vida quiere mostrarte a través de esa circunstancia que estás viviendo algo que sin esa circunstancia no podrías ver ni aprender?

Te invito a abrirte a la idea de que tu relación no pudo ser diferente a como está siendo.

Ejercicio 11:

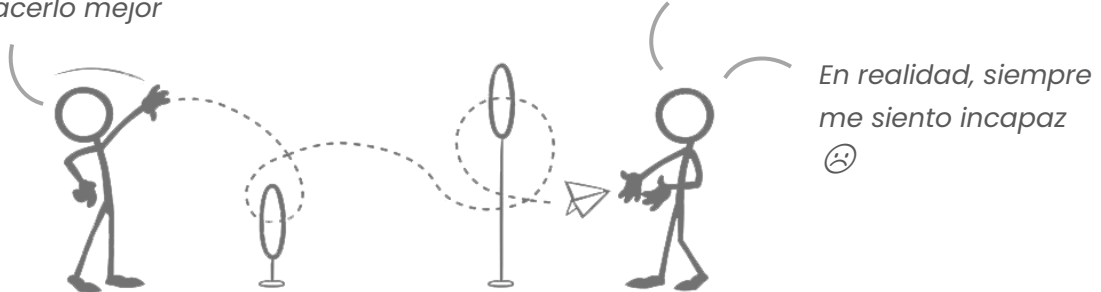
Para este ejercicio debes estar en un lugar tranquilo, donde nadie te interrumpa. Cuando estés listo, haz lo siguiente: Pon la música que te dejamos en la página de videos, cierra tus ojos por unos minutos y observa cómo cambia tu sentir si entiendes que cada cosa que ha ocurrido en tu relación ha sido voluntad de Dios, no ha sido un error, ni ha habido culpables, simplemente ha ocurrido lo que tenía que ocurrir para el crecimiento de cada uno de ustedes. Quédate unos minutos sintiendo, entrégate al ejercicio.

¿Qué sentiste?

IDÍA 12: TU PAREJA ES TU ESPEJO

Hazlo bien, siempre se te cae, tienes que aprender a hacerlo mejor

No me digas eso, me haces sentir mal



De la clase anterior tal vez te hayas quedado con la siguiente duda: ¿Y por qué Dios querría que me pasen todas esas cosas?

Pues, porque todo lo que vives te lleva al encuentro con tu esencia, con tu verdadero ser, con tu fortaleza, con tu resiliencia, con tu capacidad, con tu potencial, con el amor y el bienestar que habita en ti, con quien realmente eres. Porque todo lo que vives te puede llevar al encuentro con Dios.

Y tú dirás "No entiendo ¿Cómo así me lleva a ese encuentro?, si cuando me pasan estas cosas me siento super mal, me siento morir algunas veces".

Y bueno, se siente así porque con lo primero que te topas no es con tu verdadero ser, con tu verdadera esencia, sino con el falso personaje que crees ser, con ese ser carente, lleno de inseguridades, miedos, traumas, creencias limitantes (ego) y es a través de atreverte a aceptar a este personaje y de darte cuenta que ese no eres tú, que logras encontrarte con quién en realidad eres.

Todo este tiempo estuviste buscando muchas cosas en tu pareja, muchas cosas que ya habitan en ti, pero que no logras encontrar.

Cuando descubres que eso que estás buscando afuera tuyo ya está dentro tuyo, no necesitas seguir buscándolo afuera de ti.

Pero la única forma de descubrirlo es a través de lo que sientes al relacionarte con el otro (en este caso, con tu pareja). Tu pareja es tu espejo. A través de tu pareja puedes encontrarte con ese personaje carente e inseguro.

Las relaciones nos devuelven aquello que no queremos experimentar por nosotros mismos.

Ejercicio 12:

Escribe todo aquello que le pides a tu pareja, escribe por qué se lo pides y que inseguridad o carencia quieres cubrir con ello.

LO QUE LE PIDES A TU PAREJA	¿POR QUÉ SE LO PIDES? (ésta es la supuesta razón por la que se lo pides)	¿QUÉ CARENCIA O INSEGURIDAD CUBRES CON ELLO? (ésta es la verdadera razón por la que se lo pides)

Aquí te puedes dar cuenta que todas tus exigencias vienen de lo que crees no tener, de esas inseguridades o carencias que has cargado por mucho tiempo. De esta manera cualquier cosa que estés soportando, todo aquello que no te gusta o todo aquello por lo que te sientes mal, siempre apunta a un mismo lugar, todo apunta a que puedas descubrir esas inseguridades, para trascenderlas. Tu pareja es perfecta y ha llegado a tu vida para ser tu maestro(a) y cuando el aprendizaje acaba, la relación como la conoces hoy, también acaba para darle paso al amor sin condiciones.

Te mandamos un fuerte abrazo



Diana, Jean y el equipo de la Escuela Sin Límites

Facebook

Diana Sadowski Coach de Vida
Jean Alvarez Coach

Instagram

@dianasadowskicoach
@jeanalvarezballesteros

TikTok

@dianasadowskicoach
@jeanalvarezcoach

YouTube

Sin Límites Latinoamérica

Spotify

Vive Sin Límites

WhatsApp

+51 978 779 142