



**7 Días Para Mejorar Tus Relaciones:**

**Una Nueva Forma de Amar**

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

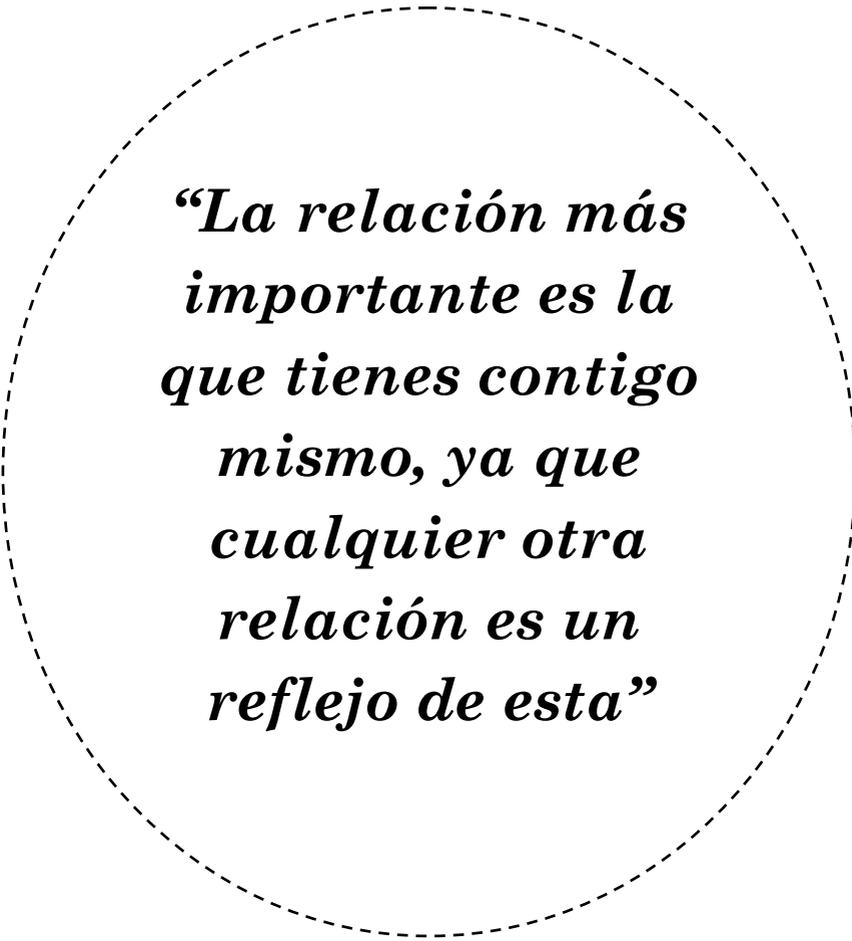
COPYRIGHTY 2015

MARIA JESÚS MARÍN LÓPEZ

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de la titular del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

[www.autenticidad.es](http://www.autenticidad.es)

[www.empowered-relationships.com](http://www.empowered-relationships.com)



*“La relación más importante es la que tienes contigo mismo, ya que cualquier otra relación es un reflejo de esta”*

Hola, mi nombre es María Jesús.

Soy escritora, conferenciante y profesora/coach de empoderamiento. Me entusiasma guiar a las personas hacia el autodescubrimiento.

En los últimos veinte años he estado enseñando empoderamiento tanto a personas como a grupos, les ayudo a ser más seguros, honestos y asertivos en sus relaciones.

La mayoría de nosotros quiere tener una relación armoniosa y duradera. Lo que impide esto son nuestros patrones inconscientes, los cuales se activan en nuestras relaciones románticas más que en otro tipo de relaciones. Desde el comienzo de nuestra vida, la forma en la que interactuamos crea un conjunto de patrones y creencias que la limitan.

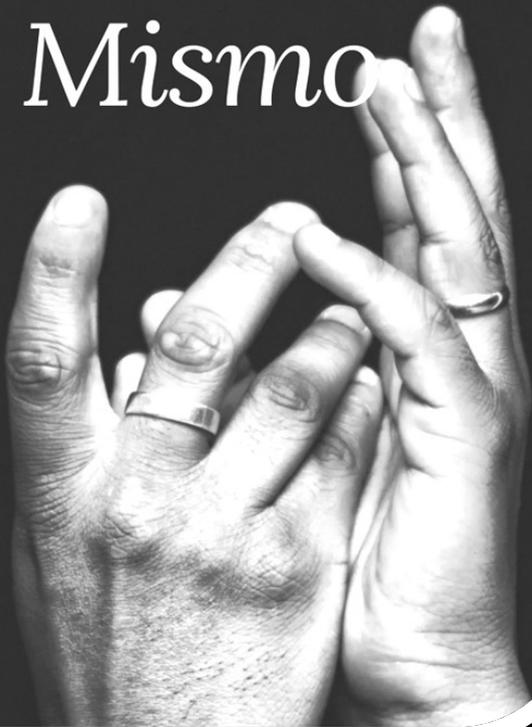
Aunque a veces estemos atrapados en patrones inconscientes, para alcanzar nuestro poder, necesitamos llegar a la plena consciencia, evitando reaccionar con enfados, chillidos, tristeza, violencia, etc., e intentando actuar de

forma consciente. Tenemos la libertad de escoger y como resultado de esta elección, creamos la vida para la que hemos nacido.

# INDICE

Día 1 Amor Hacia Uno Mismo.....	7
Día 2 Límites.....	15
Día 3 Negociación.....	25
Día 4 Comunicación Honesta.....	31
Día 5 Felicidad.....	39
Día 6 Estar Presente.....	49
Día 7 El Propósito del Conflicto.....	59

*Día 1  
Amor  
Hacia Uno  
Mismo*



Cuando le conté a un amigo, a quien no había visto en unos cuantos años, que trabajaba ayudando a personas a crear relaciones empoderadas, soltó una carcajada y me dijo: "¿No tendrías que tener buenas relaciones para ayudar a otros?". Supongo que tenía un punto de razón, porque en los tiempos en los que él me conoció, yo entraba y salía de relaciones poco saludables.

Desafortunadamente no venimos a este mundo con un **-manual de relaciones-** y mis padres no me sirvieron como modelo de una relación sana, con lo que mi punto de partida estaba por debajo de CERO.

Como no tenía ni idea de cómo estar en una relación que me permitiera ser yo misma, asumí todo mi dolor y lo transformé para aprender a relacionarme conscientemente, creando mi propio manual de relaciones empoderadas.

He llegado a la conclusión de que no es posible que puedas tener una relación equivocada. Creo

que aquella persona que atraemos hacia nuestra vida es un reflejo de un aspecto propio.

Hay dos tipos de atracción que se dan al mismo tiempo:

- **Atracción Consciente:** la lista de cosas que queremos que esa persona sea y la satisfacción de nuestras necesidades en la relación.
- **Atracción Inconsciente:** nuestras heridas emocionales y los patrones inconscientes que debemos curar.

Mi trabajo se dedica a curar esa atracción inconsciente, las partes de nuestro YO que aún no amamos. Creo que estar en una relación consciente nos da la gran oportunidad de aprender a amarnos más y de reconocer lo maravillosos que somos.

---

✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

# ¿CÓMO SABER SI NO TE QUIERES?

---

1. PIENSAS QUE NO ERES DIGNO DE SER AMADO.

2. PIENSAS QUE NO MERECE AMOR.



3. TODO LO QUE HACES ES PARA OBTENER AMOR. TRATAS DE COMPLACER A LAS PERSONAS, DE INHIBIRTE OCULTANDO TUS CUALIDADES Y OPINIONES, TE SIENTES INSEGURO Y APAGADO, SIEMPRE ESTÁS DETRÁS DE ALGUIEN INALCANZABLE, AL ACECHO, ETC.

4. TODO LO QUE HACES ES PARA OBTENER AMOR. TRATAS DE COMPLACER A LAS PERSONAS, DE INHIBIRTE OCULTANDO TUS CUALIDADES Y OPINIONES, TE SIENTES INSEGURO Y APAGADO, SIEMPRE ESTÁS DETRÁS DE ALGUIEN INALCANZABLE, AL ACECHO, ETC.



5. TE BUSCAS FUERA DE TI.



6. CREES QUE SI ALGUIEN TE AMA TIENES QUE SER ALGUIEN DIGNO DE AMAR Y QUE SI NADIE TE AMA NO DEBES SERLO. HACIENDO ESTO, ESTÁS PONIENDO LA FUENTE DEL AMOR FUERA DE TI.

7. ACABAS TENIENDO UN COMPORTAMIENTO ADICTIVO (COMIENDO EN EXCESO, BEBIENDO ALCOHOL, TOMANDO DROGAS, MALAS RELACIONES, ETC.).

# TIPOS DE AMOR



## Egoísta

- Amor Condicional.
- La fuente del amor está fuera de uno mismo.
- Centrado en recibir y/o tomar amor.
- Incapaz de dar.
- Contra-dependiente (individualista)
- Yo Contra el Mundo.

## Desinteresado

- Amor Condicional.
- La fuente del amor está fuera de uno mismo.
- Centrado en dar.
- Incapaz de recibir.
- Dependiente (centrado en el otro).
- El Mundo Contra Mí.

## Hacia Uno Mismo

- Amor Incondicional.
- La fuente del amor está en uno mismo.
- Estar abierto a dar y recibir amor.
- Crea un flujo emocional.
- Interdependiente (autosuficiencia).
- El Mundo y Yo estamos Conectados.

# Cómo Amarte a Ti Mismo

---

Lo primero que aprendí es que la verdadera fuente del amor está dentro de ti. Todo el amor que estás anhelando, todo el amor que estás buscando, está dentro de ti. Eres Amor.

Pienso que no puedes ver cuánto te ama otra persona hasta que no te amas a ti mismo. La relación más importante que vas a tener es contigo mismo, por eso cualquier otra relación es un reflejo de esta.

Tanto si estás soltero como si mantienes una relación, el camino hacia el AMOR solo puede empezar dentro de uno mismo.

Nadie en el mundo puede llenar tus "necesidades", tu necesidad de ser amado, tu necesidad de ser apreciado o querido. Solamente tú puedes satisfacer tus necesidades, solo tú

puedes lograrlo y solo entonces puedes compartir quien eres con otra persona.

Cuando puedas aceptar un amor "ofrecido incondicionalmente" y no un amor que es "condicionalmente necesitado", podrás apreciar el verdadero amor y sentirte agradecido por la oportunidad de compartirlo con otra persona.

***¿Cómo sé si me amo a mí mismo?*** Esta es probablemente la pregunta que me hacen con más frecuencia. Es muy simple, si te sientes en paz entonces te amas. Notas que estás experimentando la paz cuando puedes respirar con facilidad, sin esfuerzo.

Permíteme que te pregunte:

-¿Cómo sabes que te amas en una relación de pareja?

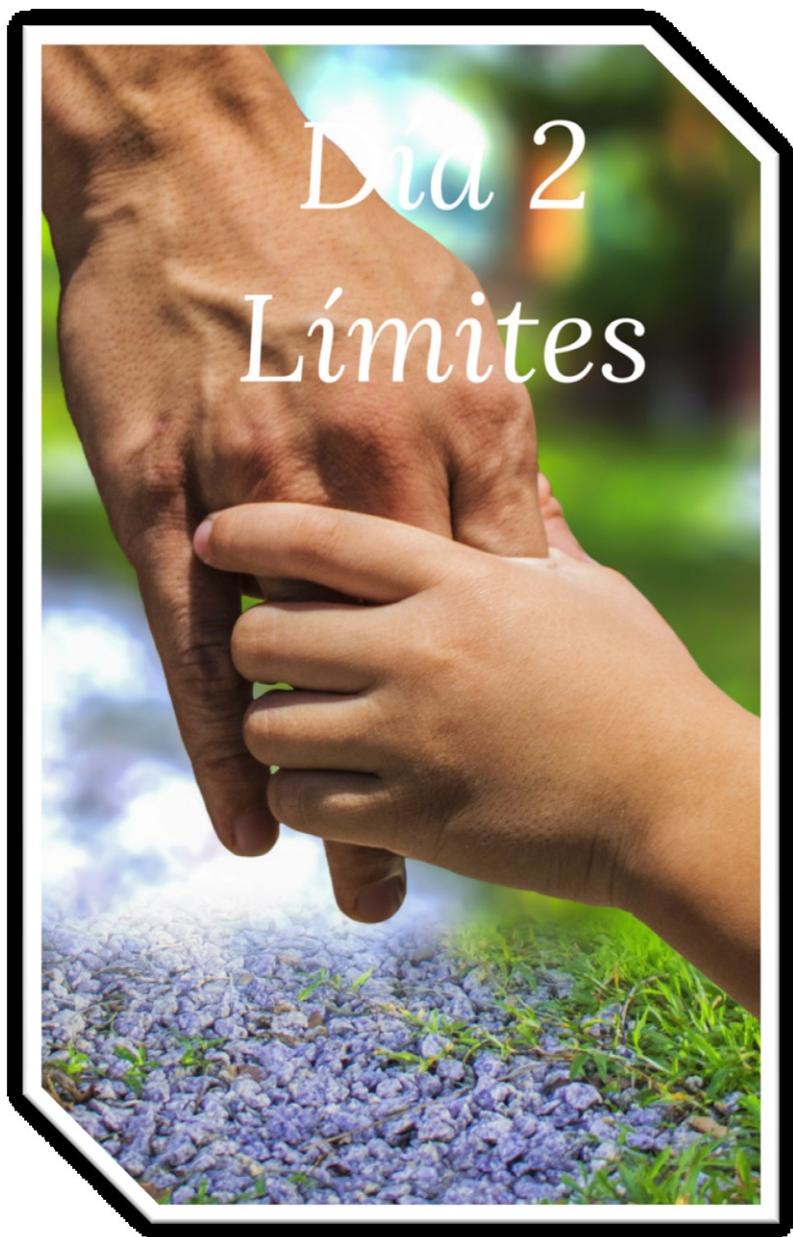
-¿Cómo sabes que te amas cuando estás sólo?

-¿Cómo sabes que te amas cuando estás en compañía de tu familia, amigos o compañeros?



“

*Solo por hoy  
céntrate en lo  
que te trae paz.*



*Los límites son esenciales  
para las relaciones.*

*Creo que es nuestro deber  
educar a los que nos rodean  
a cerca de nuestros límites,  
no desde una posición de  
agresividad y miedo, sino  
desde una posición de amor  
y compasión, y nunca  
asumir que cualquiera  
sabr  nuestros límites o que  
t  sepas los suyos, cuando  
nunca han sido expresados  
previamente.*



Decidimos cómo  
queremos que nuestra  
fé y su práctica sean  
respetadas.

**Espiritual**

Decidimos cómo  
queremos que nuestras  
ideas y percepciones  
sean respetadas.

**Mental**

Decidimos cómo  
queremos que  
nuestras emociones  
sean tenidas en cuenta  
y validadas.

**Emocional**

**Físico**

Decidimos cómo  
queremos que nos  
toquen.

**Limites**

*“No podemos prever el comportamiento de otra persona. Lo que sí podemos hacer es controlar nuestra reacción respecto al comportamiento de otros”.*

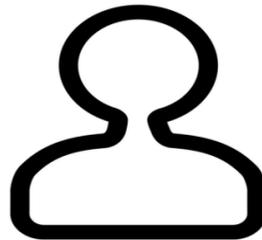
---

## ¿CÓMO SABER SI TIENES LÍMITES NO SALUDABLES?

---



1. Te sientes solo y apartado.
2. La gente de tu entorno te tiene miedo o está intimidada por ti.
3. Tienes miedo o te sientes intimidado por la gente de tu entorno.
4. No te sientes seguro expresándote.
5. No permites que otros se expresen.
6. Te sientes agotado después de estar con otras personas.
7. Agotas a los demás.
8. Impones tus ideas.
9. Asumes las ideas de otros aunque podrían ir en contra de tus valores.
10. No aceptas las emociones de otras personas.
11. No validas tus propias emociones.
12. Eres moralizante y excesivamente crítico.
13. Eres juzgado y criticado continuamente.
14. Te tomas todo personalmente.
15. Evitas toda responsabilidad.



# Tipos de Límites

---

Hay dos límites creados desde el MIEDO.

## 1. La esponja:

Cuando no tenemos límites, no hay una separación entre los sentimientos y pensamientos de otras personas y los nuestros. Es como ser una esponja. Esto nos puede afectar de muchas maneras: física, emocional, mental y espiritualmente. Cuando no tenemos límites, de alguna forma nos convertimos en imanes de la negatividad y nos sentimos agobiados.

## 2. La Pared:

Cuando usamos el límite de la pared, nos aislamos como una forma de protegernos. Nos metemos en una caja o detrás de una pared. Es verdad que apartamos la negatividad, pero también apartamos el amor. Con este límite, no podemos sentir nada del otro lado, nos quedamos aislados.

Hay un límite creado desde el AMOR.

### **1. Límite de Empoderamiento:**

Cuando usamos el límite de empoderamiento, estamos en un lugar de amor con uno mismo y auto-aceptación. Por lo tanto, no nos apegamos a la negatividad, y conectamos con nuestra verdadera esencia de ser "Puro Amor". Cuando nos empoderamos, nuestra presencia puede fortalecer a otros.

Desde mi punto de vista, los límites no sirven para protegernos cuando nos sentimos atacados, pero nos son útiles para conectarnos con otros desde el respeto. Cuanto más te respetes, más respeto mostrarás hacia los demás y al mismo tiempo los demás aprenderán a respetarte.

# Ejercicio: Límites de Empoderamiento

- Visualiza una bola de energía dorada entre tu corazón y tu estómago.
- Esta energía dorada irradia Amor, Aceptación y Respeto hacia ti mismo.
- Ahora permite que esa energía dorada se expanda hasta que estés rodeado por ella, como si estuvieras dentro de un huevo dorado.
- Toma conciencia de cómo te sientes cuando estás dentro de este Límite de Empoderamiento que irradia Amor, Aceptación y Respeto.
- Repite: Soy Amor, Aceptación y Respeto.



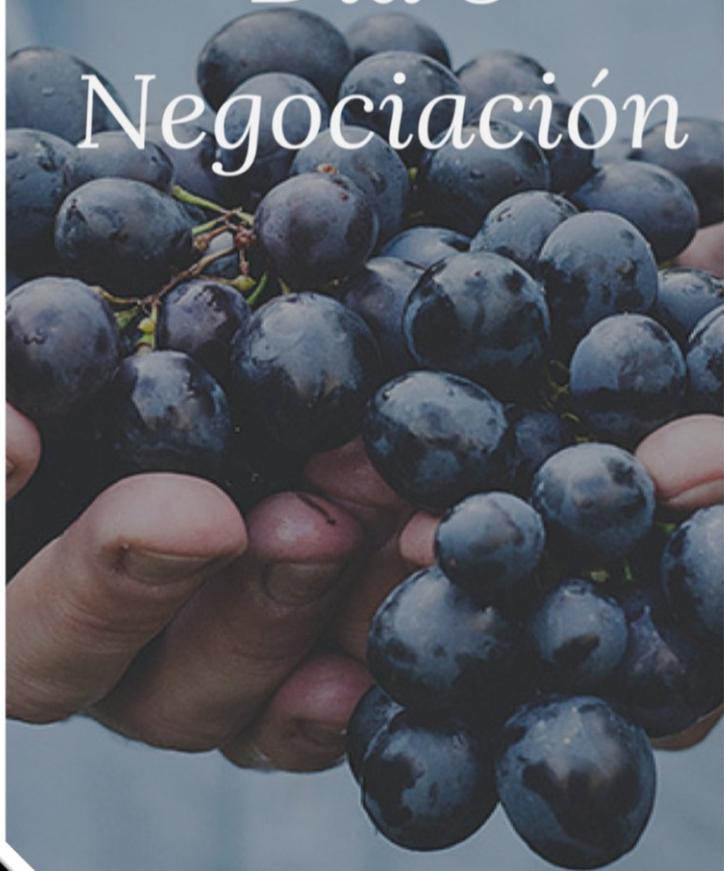


“

*Solo por hoy crea  
límites de amor,  
aceptación y  
respeto.*



*Día 3*  
*Negociación*



**Me gustaría compartir una parte de mi libro "Relaciones Empoderadas: Una Introducción a las Relaciones de Pareja".**

"Dos personas emprenden una lucha cuando una de ellas quiere algo que la otra no quiere dar.

No deberíamos buscar una confrontación deliberadamente porque sentimos que necesitamos aprender de la experiencia, pero cuando aflora la confrontación, deberíamos parar y decir: tengo una oportunidad de utilizar mi libertad, así que escojo no reaccionar, sino mantenerme en calma. Escojo estar en la energía de la discusión, pero no voy a permitir que esta me controle, me hunda o me haga ser agresivo. Estaré en esa energía sin juzgarla, solo observándola. Estaré Presente. Si puedes permanecer en calma cuando te veas envuelto en un conflicto, entonces podrá haber más entendimiento entre tú y la otra persona. Tu meta será permanecer en calma, pase lo que pase.

Si puedes hacer esto, entonces la siguiente vez que algo ocurra, podrás permanecer libre.

¡Quita la palabra  
**CONFRONTACIÓN** de tu  
vocabulario y sustitúyela  
por **NEGOCIACIÓN!**

No te juzgues por hacer todo lo que esté en tu mano y aun así no puedas estar en calma. Hay situaciones con las que no estamos a gusto, pero nos dan la oportunidad de aprender y mejorar.

Por ejemplo: no castigarías a un niño de dos años por no poder conducir un coche. Puedes aceptar que aún no tiene la experiencia vital para ser capaz de conducir un coche. De la misma manera, nos debemos permitir la libertad de aprender,

crecer y tomar decisiones. No hay errores. Aprendamos con conciencia, lo que significa ser conscientes de todo lo que sucede en nuestras vidas”.

## Toma Posesión de tu Energía Emocional

---

Cada relación es una comunión de emociones, tú aportas las tuyas y tú pareja las suyas.

Entonces, cuando hay un conflicto, ¿eres consciente de cuál es tu cincuenta por ciento y cuál es su cincuenta por ciento? Juntos estáis creándolo.

Te invito a que cambies de opinión acerca de lo que es un conflicto. Sustituye Conflicto por Negociación.

En vez de tener una discusión, sólo di: **estamos negociando**. Creo que tan pronto como se cambie

a esa palabra, la energía de la ira, del ataque, de la falta de poder y demás, desaparecen.

No se trata de quien es el ganador o el perdedor, se trata de escucharse mutuamente para crear una situación ganadora para ambos.

En una negociación te sientes escuchado y escuchas a la otra persona sin juicios ni expectativas. Juntos se puede llegar a un punto medio donde ambas opiniones sean válidas y ambas personas se acepten.

Solo podemos negociar cuando somos conscientes de nuestras heridas emocionales.



“

*Solo por  
hoy negocia.*

*Día 4*  
*Comunicación*  
*Honesta*



*Necesitamos VALOR para comunicarnos de forma sincera y conseguir expresarnos de una manera que sea fiel a nuestro YO Auténtico. A veces, por temor a ser juzgados o criticados, nos abstenemos de expresar nuestros pensamientos e ideas. Tememos no ser aceptados o herir los sentimientos de los demás.*

*La comunicación puede cortarse cuando caemos en esas trampas. Para comunicarnos sinceramente necesitamos estar a gusto con quienes somos.*

## TIPOS DE COMUNICACION

### EGOISTA

**1**

- Siempre tengo razón.
- Lo sé todo.
- Hablo y no dejo que nadie diga una palabra.
- Nunca escucho.
- Me aprovecho de los demás.

### DESINTERESADA

**2**

- Siempre estoy equivocado.
- No sé nada.
- Nunca expreso mi punto de vista.
- Nadie me escucha.
- Complazco a los demás.

### EMPODERADA

**3**

- No se trata de estar equivocado o acertado sino de informar a la otra persona de como pienso y me siento.
- Disfruto intercambiando ideas porque a veces me siento inspirado cuando escucho a otros.
- Hay equilibrio entre lo que hablo y lo que escucho.
- Me escucho y soy capaz de ser fiel a mí mismo cuando digo SÍ o NO.

# Tu VERDAD es solo VERDAD para ti

---

Pienso que a veces podemos asumir que nuestra verdad es absoluta, pero, de hecho, tu verdad es solo válida para ti.

Cuando expresamos nuestra verdad, no se trata de estar en lo cierto o de imponer nuestras creencias y opiniones sino que es la expresión de nuestro YO.

Es como una obra de arte. Esta es una muestra única de la creatividad del artista que expresa su verdad en ese momento. Un verdadero artista no crea preocupándose por lo que la gente pueda pensar, o si les gustará o no, sino que pretende expresar lo que piensa y siente en ese instante. Nuestra Verdad está siempre evolucionando, así como nosotros.

Para mí, la Verdad es la Auténtica Expresión de uno Mismo.

## **CÓMO CREAR UNA COMUNICACIÓN EMPODERADA**

1. Sé claro acerca de tus necesidades y deseos para que puedas comunicarlos con autenticidad.
2. Practica la asertividad diciendo NO a lo que no quieres ni necesitas.
3. Sé consciente de tus valores y escoge ser fiel a ellos.
4. Comunica tanto tu corazón (sentimientos) como tu cabeza (pensamientos).
5. Ten responsabilidad en cómo comunicas. Sé consciente al culpar, negar, proyectar, rechazar, imponer, juzgar, etc.
6. Comprométete a hacer elecciones que reflejen el tipo de persona que eres.
7. Respeta y valida tu verdad, como respetas y validas las verdades de los demás, aún cuando sean opuestas a las tuyas.
8. Céntrate en negociar y resolver problemas.
9. La Comunicación Sincera incrementa la seguridad emocional, la confianza y la conexión más profunda.
10. Sé consciente de que todos expresamos el amor de formas diferentes.

# Complacer siempre a los Demás

---

Creo que complacer excesivamente a los demás, ser demasiado servicial, sumiso, de poca voluntad, dócil, etc., no nos deja ser auténticos.

Cuando caemos en la trampa de complacer a los demás nos solemos sentir atrapados, decepcionados y falsos. En última instancia, podemos ser víctimas de este comportamiento cuando repercute en nuestra contra y nos sentimos usados y no apreciados por los demás. Sentimos que nuestra voz no se escucha y no importa. Cuanto más complazcamos, más nos alejamos de la auto-confianza y la auto-estima. Tenemos la tendencia a anteponer las necesidades y prioridades de los demás a las nuestras.

Ahora os voy a pedir que os conectéis con esa parte vuestra que tiene el deseo de complacer.

Pregúntate a ti mismo:

-¿Cuál es mi motivación para complacer a los demás?

-¿Qué obtengo con ayudar a los demás?

-¿Es un impulso de auténtica honestidad?

-¿O proviene de un estado de carencia y/o miedo?

Quando digo miedo me refiero a que no me siento seguro siendo yo mismo. Pienso que si expongo mis necesidades y deseos podrían ser rechazados.

Quiero que aceptéis este reto:

Solo por hoy di ¡SI! a ti mismo, di ¡SI! a tus propias necesidades, di ¡SI! a tu propia voz.

Ten en cuenta que a veces cuando te dices SÍ significa que tienes que decir NO a otra persona.



“

*Solo por hoy  
dite ¡SÍ!*



*Día 5*  
*Felicidad*

Cuando nos damos cuenta de una polaridad (bueno o malo, correcto o incorrecto, etc.) y empezamos a trabajar en su curación, hay una tendencia a oscilar hacia la polaridad opuesta, como yendo de pasivo a agresivo o viceversa. Pero si somos conscientes, eventualmente encontramos el equilibrio entre los dos y nos volvemos asertivos. Somos la unión de energías opuestas. Somos una contradicción.

Nuestro apego a la felicidad ocurre cuando rechazamos el sufrimiento. Por supuesto, no queremos sufrir, por eso vemos la felicidad como lo contrario al sufrimiento y nos aferramos a ella. Nuestro propósito está en no sufrir en vez de buscar la verdadera felicidad, este enfoque proviene de un estado emocional **negativo**, el miedo. Nunca encontraremos la felicidad desde este estado.

**Pregúntate: ¿Mi motivación de ser feliz viene desde el amor o desde el miedo?**

Una vez que hayamos integrado sufrimiento y felicidad, podremos estar en **PAZ**, incluso cuando

estemos pasando un momento difícil con alguien o algo. Cuando esto ocurre ni sufrimos ni somos felices, estamos centrados en nosotros mismos, aceptando de forma natural lo que la vida nos depara.

Pensamos que la felicidad es no tener dificultades, haciendo realidad todos nuestros sueños, sin estrés y sin problemas. Pero lo que realmente queremos es el sentimiento de **PAZ**. Podemos sentir paz, incluso en un contexto que consideramos problemático, si logramos **aceptar** la dualidad de la vida y fluir con ella. Cuando no aceptamos e intentamos, desesperadamente, escapar de lo que percibimos como emoción negativa, creamos desarmonía.

*Unidad es la habilidad  
de integrar esas  
dualidades.*

En muchos casos estamos motivados hacia el camino de la espiritualidad porque creemos que nos traerá el fin de nuestro dolor, pero el dolor es una parte del viaje humano en la dualidad. La vida seguirá su camino con lo bueno y con lo malo, pero cuando hayamos aceptado nuestra sombra (el inconsciente) y la dualidad de la vida, nuestra percepción cambiará.

*Con trabajo espiritual,  
aprendemos a no  
culpar pero si a  
empoderarnos.*

Aprendemos que todo lo que sucede en nuestras vidas es una oportunidad para conocernos mejor, para integrar otro aspecto de nosotros que no hemos sido capaces de admitir (nuestra sombra). Desarrollamos más confianza, aceptación,

creencia y amor por uno mismo. Solo cuando cultivamos estas cualidades en nosotros mismos, podemos ser más abiertos, comprensivos y compasivos con los demás. Así, todas nuestras relaciones mejoran.

Si creemos que las cosas malas no nos van a ocurrir cuando seguimos el camino espiritual y "hacemos el trabajo", entonces no entendemos realmente el viaje hacia el crecimiento espiritual. Este es sólo otro truco que nos hacemos para evitar el sufrimiento.

Sufrir nos da la habilidad de acercarnos a una parte de nosotros, que aún no aceptamos ni amamos, aquella que juzgamos o reprimimos. Es la sombra yendo hacia la luz para ser vista. Una vez que tomemos conciencia de ello, nuestro sufrimiento será consciente, podremos verlo y al mismo tiempo crecer y aprender de él. El sufrimiento inconsciente ocurre cuando sentimos que no tenemos el control, cuando no somos capaces de ver el regalo que este nos trae.

La buena noticia sobre el sufrimiento nos permite conectar con una parte de nosotros que aún no conocemos o no queremos conocer. Cuando integramos todas estas partes a través del sufrimiento, nos volvemos más completos, estamos en paz y somos menos propensos a estar molestos por los acontecimientos que desencadenan las partes que aún no amamos de nosotros mismos.

**Cuando abrazamos el sufrimiento Conscientemente** no nos volvemos víctimas del mismo sino que aprendemos a través de él y dejamos que nos acerque a quienes realmente somos.

***El Sufrimiento nos  
guía hacia lo que  
debemos sanar.***

El Sufrimiento nos acerca a aceptarnos y amarnos a nosotros mismos. Lo podremos ver cuando estemos preparados.

Cuando tengamos plena responsabilidad de crear nuestra realidad, lo que digan y hagan otras personas aún tendrá un impacto en nosotros, pero empezaremos a ver ese impacto como un regalo, como algo que nos muestra los traumas que arrastramos.

Establece tus intenciones desde la honestidad del corazón. Al establecerlas, reflexiona y piensa: ¿Tu enfoque se basa en el miedo o en el amor? ¿Te estás alejando del sufrimiento o yendo hacia el amor? ¿Es tu propósito "Quiero amar más?" O es ¿"No quiero sufrir"? Mira la energía que está alimentando tu intención y ten cuidado de cómo lo expresas.

Confía en la vida y confía en ti mismo. Mantén tu intención pura e intenta darte cuenta de cualquier energía inconsciente que pueda teñir tus propósitos. Pregúntate a ti mismo: ¿Cuál es el

sentimiento detrás de tus necesidades y deseos?  
¿Es Puro? ¿Está ocultando algo negativo?

Es decir, si estamos motivados negativamente, esa energía negativa nos agotará. Si estamos motivados positivamente, podemos sostener el propósito con facilidad.

## Sufrimiento

---

A veces no entendemos el verdadero propósito de sufrir. Tal como yo lo veo, hay dos tipos de sufrimiento: inconsciente y consciente.

**Sufrimiento Inconsciente:** es cuando seguimos repitiendo los mismos patrones dañinos y, de alguna forma, nos sentimos atrapados, bloqueados y desconectados. Parece como si no pudiéramos liberarnos de esos patrones. No entendemos el propósito de este sufrimiento e intentamos huir de él.

**Sufrimiento Consciente:** es cuando tomamos conciencia de lo que está sucediendo. Esto nos permite conectar con una parte de nosotros que todavía no amamos. Cuando hacemos la conexión con esa parte de nosotros, nos damos permiso para amarnos aún más.

No veo mi vida llena de obstáculos; veo mi vida llena de oportunidades. Estas oportunidades me acercan a amarme y a, verdaderamente, aceptarme como soy.

Me gustaría que te concentraras en cómo puedes convertir tu sufrimiento inconsciente en sufrimiento consciente. ¿Cuál es la parte de tu inconsciente que aparece para ser amada y aceptada?



“

*Solo por hoy  
amate más  
profundamente.*



*Día 6*  
*Estar*  
*Presente*

A principios del 2014, me propuse intentar ser mucho más honesta.

Al explorar a un nivel más profundo la honestidad, me encontré cara a cara con la deshonestidad. Me vi en situaciones donde ser honesta era difícil y un reto. Descubrí que había un miedo a ser juzgada que no me permitía expresarme libremente. Me di cuenta de que cuando, en estas situaciones difíciles, escogía la deshonestidad me sentía estresada, ansiosa y temerosa, en última instancia quería esconderme y llegar a ser invisible. Pero cada vez que superaba estos temores, y escogía ser yo, me expresaba auténticamente, me sentía a gusto y, de alguna manera, no me importaba ser juzgada por los demás, porque había puesto mi atención en aceptarme.



# Diferentes tipos de Deshonestidad

- Mentiras piadosas.
- Mentiras por omisión.
- Mentiras que manipulan a otros o a las situaciones.
- Mentiras que nos decimos cuando no escuchamos a nuestra intuición.
- Cuando mentimos porque la verdad es demasiado dolorosa para manejarla.
- Cuando mentimos porque tememos la confrontación.
- Cuando mentimos porque nos juzgamos o tememos ser juzgados por los demás.
- Cuando obviamos el conocernos.



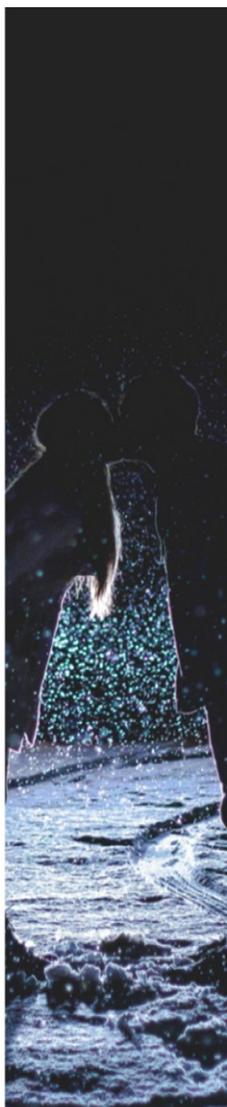
Cualquier tipo de deshonestidad nos aleja de **Estar Presentes**. Algunas veces, justificamos nuestra deshonestidad. Nuestras mentes son muy inteligentes creando poderosas razones para mentir. **Hemos aprendido a mentir como una manera de sobrevivir**. Desde el miedo, pensamos que si mostramos nuestro verdadero YO no seremos aceptados ni amados. Quizás de niños, esta era nuestra realidad, teníamos que comportarnos de una manera que estaba en contra de nuestra verdadera naturaleza, para que pudiésemos ser aceptados. Haciendo esto, hemos perdido contacto con muchos aspectos válidos de nuestra personalidad y vamos por la vida con un sentimiento de humillación o culpa, con una sensación de no ser lo suficientemente buenos o que algo falta en nosotros mismos y en nuestra vida.

Para ser honestos se precisa coraje y sentirnos seguros. A veces, ponemos esa seguridad fuera

de nosotros. La única forma de sentirnos seguros es reconocer el miedo y elegir la honestidad.

Muchos clientes vienen a mí porque quieren ser más asertivos, y la única manera de lograrlo es empezar a ser honestos y abandonar el miedo.

***Cuando elegimos la  
Honestidad dejamos de  
sobrevivir y empezamos  
a vivir.***



## Cómo Ser Honesto en tu Relación

- 1 Comunícate de una manera respetuosa y responsable.
- 2 No te sientas culpable ni hagas culpable a los demás.
- 3 No quieras tener siempre la razón, en su lugar expresa/escucha con un corazón abierto, lejos de prejuicios.
- 4 No quieras evitar ser juzgado por los demás, las personas te van a juzgar seas fiel a ti mismo o no. Este juicio no tiene nada que ver contigo porque está basado en sus propias percepciones. No pienses tanto en cómo te juzgan los demás, sino en cómo te juzgas a ti mismo.
- 5 Cuanto más sincero y abierto seas más íntimas serán tus relaciones.

Tanto si escogemos ser honestos o deshonestos tendremos que vivir con las consecuencias de nuestros actos.

**La deshonestidad crea separación. Estamos Ausentes. La Honestidad crea conexión con nosotros y con los demás. Estamos Presentes.**

No se trata de juzgarnos a nosotros mismos si estamos en una situación donde el miedo asume el control y escogemos ser deshonestos, sino de ser conscientes de lo que hemos hecho y de la energía que hay detrás de ello.

**Cada vez que escojas ser honesto te volverás más asertivo, respetuoso y te amarás más. Empiezas a saber quién eres y eso crea relaciones empoderadas.**

### **Estar Presente**

A veces podemos sentir la necesidad de esconder una parte de nosotros mismos, porque quizás tememos que esa parte va a ser juzgada, no va a ser aceptada o no va a ser valorada. Vamos por la

vida ocultándonos, reprimiendo una parte de nosotros mismos.

¿Cómo sería la vida de diferente si trataras de conectar con esa parte que está escondida?  
¿Permitir que esa parte sea vista?

Lo primero de todo, esa parte necesita ser vista por ti. Eso significa que amas esa parte y tratas que esa parte tenga voz. Cuando ves lo no visto, puedes compartirlo con otra persona.

**Cuando nos permitimos ser vistos tal y como somos, podemos estar presentes en nuestras relaciones.**



“

*Solo por hoy  
déjate ser visto.*





# ¿Discutes?

---

Seamos sinceros, a nadie le gusta discutir con la persona que más se quiere. Algunas personas lo evitan como a una plaga, y harían o dirían cualquier cosa para conservar la paz. Hay momentos en que no podemos evitar sufrir el dolor de la separación, aunque sea menor. No entendemos el propósito del conflicto porque **no queremos sufrir**. Porque realmente no entendemos la curación oculta que esta situación nos puede revelar.

Esta es una analogía que siempre uso con mis clientes y estudiantes: Digamos que has vivido en tu casa los últimos 30, 40, 50 años y según miras alrededor de tu cocina te das cuenta de que las tuberías están atascadas y necesitan ser reparadas, la nevera no funciona bien, la tostadora quema las tostadas y hace años que no te tomas un café decente. Sabes que es hora de

cambiar la cocina, así que pones toda tu energía creativa, tu dinero y consigues ayuda cualificada para crear la cocina de tus sueños. Cuando empieza el trabajo todo el lugar parece un campo de batalla. No tienes agua ni electricidad, las paredes están desnudas, hace frío y hay polvo por todas partes. Este proyecto se está alargando más de lo esperado y te preguntas si ha sido buena idea incluso empezarlo, puesto que las cosas están ahora incluso peor, ¡no puedes tomar ni si quiera una taza de café!

Este es el momento más importante. Tienes dos opciones, o parar el trabajo y desear que todo vuelva a ser como antes (te dices que no estaba tan mal después de todo), o te aguantas, sabiendo que antes de crear algo nuevo debes dejar ir lo viejo. Si te concentras en la visión de tu bonita y confortable nueva cocina, ¡el malestar pronto pasará y de repente te encontraras tomándote un doble capuchino en tu nueva cafetera de lujo! Tanto si ha sido fácil como difícil, este proceso renovador de tu casa tú solo,

imagínate cómo sería renovar la cocina con tu pareja ¡Ahhhhh!

A menudo un choque de diferentes estilos y valores: práctico frente a poco práctico, barato frente a caro, funcional frente a estético, etc., ¿te haces a la idea? Quizás veamos esto como un CONFLICTO, pensando que somos muy diferentes y que no tenemos nada en común, diciéndonos a nosotros mismos que estamos en la relación equivocada. Nos decimos que debemos hacer las maletas y correr o luchar hasta el amargo final. De hecho, este conflicto es uno de los momentos más importantes en cualquier relación, es el momento en que tenemos que crear juntos. Si podemos aceptar a la otra persona tal como es, y nos mostramos tal como somos, podemos encontrar un terreno común. Para llegar a este proceso de **comuni3n**, debemos abandonar la idea fija de que nuestra forma de ser es la mejor, y desafiarnos a tomar nuestro doble capuchino de lujo en las tazas con la bandera del equipo de fútbol de nuestra pareja.

**El Conflicto se basa en cuatro aspectos:**

- primero: choque, ira y pelea.**
- segundo: aceptación de la posición del otro como diferente de la nuestra.**
- tercero: creación de un espacio común.**
- cuarto: llegar a una conexión más profunda en la relación.**

Como terapeuta de relaciones e instructora, mi trabajo consiste en ayudar a parejas e individuos a reflexionar acerca de su conflicto y empezar un proceso de creación de ese terreno común, que está basado en reconocer las perspectivas de los demás como válidas para ellos pero quizás diferentes de las nuestras. Encuentro que cuando las parejas empiezan a crear conjuntamente, se vuelven más conscientes y respetuosas de los valores y necesidades de su pareja, que, en última instancia, conducen a más armonía, paz y a

un profundo sentimiento de conexión en la relación.

La cuestión es que, una vez que estéis de nuevo en armonía, disfrutando de vuestra nueva cocina juntos, abres la puerta a la sala de estar y comienzas el mismo proceso de nuevo! **¡La diferencia es que ahora eres consciente de lo que sucede!**



“

*Solo por hoy  
acepta al otro  
tal como es.*

# 7 DÍAS PARA MEJORAR LAS RELACIONES: UNA NUEVA MANERA DE AMAR

- **Día 1** Sólo por hoy céntrate en lo que te trae paz.
- **Día 2** Sólo por hoy crea límites de amor, aceptación y respeto.
- **Día 3** Sólo por hoy negocia.
- **Día 4** Sólo por hoy di ¡SÍ!
- **Día 5** Sólo por hoy amate profundamente.
- **Día 6** Sólo por hoy déjate ser visto.
- **Día 7** Sólo por hoy acepta al otro tal como es.



*“En todo  
momento la  
vida te trae  
oportunidades  
para aprender  
a amarte más.”*

[www.autenticidad.es](http://www.autenticidad.es)

[www.empowered-relationships.com](http://www.empowered-relationships.com)