



# RELACIONES DE AMOR

## PROPÓSITO DE ESTA HERRAMIENTA



Entender que el propósito de estar en pareja no es que otro nos complemente, sino, entender que el **estar en pareja es una gran oportunidad de conocernos a nosotros mismos** y aprender de nuestras limitaciones para vivir en mayor armonía y satisfacción.

Relacionarse desde el amor, significa encontrar satisfacción en todas las relaciones, que podamos establecer a lo largo de la vida.

Aprender a expresar el amor en la relación de pareja, da como resultado una gran satisfacción personal, y un núcleo social familiar armónico, equilibrado y estable.

Para establecer una verdadera relación de amor, es necesario entrenarse en el manejo de los siguientes principios:

- ⚡ 1. Aceptación de la pareja.
- ⚡ 2. Respeto de costumbres y conceptos.
- ⚡ 3. Manejo de sentimientos y emociones.
- ⚡ 4. Comunicación sana.
- ⚡ 5. Manejo del desacuerdo.
- ⚡ 6. Cumplimiento del acuerdo
- ⚡ 7. Desarrollo de la confianza.



## ⚡ 1. ACEPTACIÓN DE LA PAREJA

Aceptar a las personas tal como son, sin quererlas cambiar, es un gran secreto para lograr unas excelentes relaciones; cuando no aceptamos a las personas como son, sus comportamientos chocan contra nuestros conceptos aprendidos, y por esto reaccionamos agresivamente contra ellos, destruyendo las relaciones.

## ⚡ 2. RESPETO DE COSTUMBRES Y CONCEPTOS

Aprender a respetar las costumbres y conceptos del otro, sin juzgarlos o criticarlos, facilita la integración de la pareja y permite establecer una sana comunicación, donde es posible desarrollar acuerdos de mutua satisfacción.

## ⚡ 3. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Saber manejar los sentimientos y emociones es indispensable para mantener una buena relación, ya que, es increíble la facilidad con que estos pueden cambiar de positivas a negativas ante cualquier desacuerdo, malestar, o situación de agresión, por pequeña que sea y, poner en serio peligro la relación. **Cuando notes que tus sentimientos se han tornado negativos, antes de expresar o de hacer absolutamente nada, debes cambiarles la polaridad, mediante la práctica de recordar todas las cualidades y momentos felices vividos con tu pareja y, cuando te sientas bien, puedes expresar sanamente tu necesidad de hacer un acuerdo, sobre el asunto en cuestión.** En cuanto a las emociones negativas, es necesario exteriorizarlas, pero nunca lo hagas contra nadie, ya que son tremendamente nocivas para la relación, lo mejor es ir a un lugar solitario donde puedas descargarlas, ya sea, corriendo, golpeando el piso, gritando o llorando.



## ⚡ 4. COMUNICACIÓN SANA

Establecer una comunicación sana, ayuda a la pareja a encontrar solución a la mayoría de las dificultades que usualmente se presentan en la relación, y apoya el desarrollo de la confianza. La comunicación de los valores mutuos, y de los sentimientos y emociones de amor, debe convertirse en una costumbre diaria de la pareja. Los desacuerdos deben tratarse en un ambiente de total cordialidad y neutralidad, planteando mutuamente lo que sería necesario, para hacer más satisfactoria la relación y, evitando **expresiones agresivas o impositivas**, como:

- es que tú...
- me molesta cuando...
- no quiero que ...

### **Las cuales pueden cambiarse por:**

- Me gustaría que ...
- pienso que puedes apoyarme en ...
- cómo te parecería sí ...

## ⚡ 5. MANEJO DEL DESACUERDO

Manejar adecuadamente los desacuerdos, puede convertirse en un proceso de mutuo crecimiento y aprendizaje continuo, que inclusive puede llegar a disfrutarse, si se maneja como un juego de opciones de crecimiento personal; una forma, es jugar a quien encuentra primero la mejor opción de acuerdo (— te propongo que ...) otra es (— hagámoslo como tú dices!!), en estos juegos se aprende a manejar cualquier situación y a comprender mejor el punto de vista de la pareja, desarrollándose también la habilidad de adaptarse, y aprender otras formas del hacer y de la mutua satisfacción.



## ⚡ 6. CUMPLIMIENTO DEL ACUERDO

Una vez la pareja está de acuerdo en la forma de manejar su relación, es indispensable el cumplimiento y respeto de cada acuerdo, pues el incumplimiento de cualquier acuerdo puede ser fatal para la relación, no obstante, **cuando se verifique que un acuerdo es muy difícil de cumplir, es necesario replantearlo y modificarlo para adaptarlo a la realidad, antes que pensar en no cumplirlo.**

## ⚡ 7. DESARROLLO DE LA CONFIANZA

Desarrollar un nivel de confianza mutua, cercano al 100% demuestra que la pareja ha logrado unas excelentes relaciones, y una magnífica integración de su núcleo social familiar. La confianza se logra aplicando los principios de LIBERTAD y APOYO, donde libertad se expresa cuando nada impongo, obligo, ni limito a mi pareja, y **reconozco que estamos unidos únicamente por la libre decisión de amarnos sin límites, apoyarnos y compartir nuestros destinos para convertirlos en una misión común.** El apoyo se da cuando, así sea en los momentos más difíciles, le decimos a la pareja - no te preocupes, tú eres lo más importante para mí y, el otro ha verificado que nunca hay una crítica, ni un regaño o un mal modo ante ningún evento, entonces se dan las relaciones de amor, donde cada uno abre totalmente su corazón al otro.



## EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Nos gustaría que reflexiones de acuerdo a la información que acabas de leer y evalúes con la mayor neutralidad posible el momento actual de tu relación, y respondas las siguientes preguntas con la intención de trabajar estas situaciones en ti, para convertirte en la mejor opción para tu pareja.

1. ¿Qué deberías hacer para no deteriorar tu relación, cuando no estas de acuerdo con algunos comportamientos de tu pareja?
2. ¿Cómo harías para comunicar tus desacuerdos sin herir a tu pareja?
3. ¿Cuál crees que sería el resultado en tu relación, si alguno de los dos no cumple los acuerdos establecidos?
4. ¿Cuáles serían los puntos más importantes que te permitirían desarrollar un alto nivel de confianza con tu pareja?

---

*Información tomada de las enseñanzas de Gerardo Schmedling de la escuela de magia del amor.*