

"El secreto para superar una ruptura amorosa"

Jonatan Diaz Murrieta

Facilitador mental con PNL, Coach con PNL y escritor.





Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido, distribuido, transmitido, almacenado o utilizado de ninguna manera sin el permiso previo del propietario del copyright. Los infractores serán perseguidos de acuerdo con la ley.

El contenido de este libro es propiedad exclusiva del autor y cualquier uso no autorizado es prohibido, cualquier uso comercial sin el permiso previo del autor está estrictamente prohibido.

ADVERTENCIA:

Este libro es solo para fines educativos o de entretenimiento. Los autores y editores no asumen responsabilidad por cualquier acción tomada por los lectores en base al contenido de este libro. Los lectores son responsables de tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias de sus acciones. El contenido del libro no debe ser considerado como asesoramiento legal, profesional o de salud. Si necesita asesoramiento en cualquiera de estos ámbitos, por favor busque al profesional calificado que usted crea conveniente.

Sumario:

Sumario:	- 5 -
Dedicatoria	- 7 -
Introducción.....	- 9 -
Capítulo 1: Amar y Odiar.....	- 11 -
¿DE DONDE NACEN LOS PREJUICIOS?	- 13 -
¿Quién es primero el respeto o el amor?	- 17 -
EL AMOR Y LOS DOLORES DE CABEZA.....	- 20 -
capítulo 2: El Rechazo Inconsciente.....	- 25 -
LO QUE SE RESISTE PERSISTE	- 26 -
Capítulo 3: Proceso Metal y Emocional	- 31 -
EL HÁBITO MENTAL	- 32 -
LA CURA AL PROBLEMA SUELE SER EL PROBLEMA.....	- 36 -
¿SERÁ CIERTO QUE DEPENDEMOS EMOCIONALMENTE DE LA PAREJA? ...	- 39 -
LA RELACIÓN CON TUS PADRES.....	- 41 -
LA OTRA MEJILLA DEL AMOR	- 43 -
Capítulo 4: El Juicio te separa de la Verdad	- 45 -
RELACIONES QUE NACEN DESDE LA ANSIEDAD	- 46 -
¿MI RUPTURA AMOROSA ES BUENA O MALA?.....	- 48 -
EL MAPA NO ES EL TERRITORIO:.....	- 57 -
¿Cuál es la raíz de los celos?	- 64 -
¿Qué hacer si mi expareja vuelve a contactarme?	- 66 -
LA RECAÍDA EMOCIONAL	- 68 -

¿ES POSIBLE SEGUIR EN UNA RELACIÓN DONDE HUBO TRAICIÓN? ...	- 69 -
¿QUÉ ES UN MAPA MENTAL?	- 70 -
<i>Capítulo 5: El Pasado, el Presente y el Futuro</i>	<i>- 75 -</i>
"Al ego le gusta el pasado"	- 76 -
¿Recordar es volver a vivir?.....	- 78 -
¿Cuál es la conducta de una persona que sufrió una traición?	- 80 -
<i>Capítulo 6: El Ego y el Amor.....</i>	<i>- 87 -</i>
EL AMOR ESTÁ EN EL PRESENTE	- 88 -
EL EGO Y LA CONSCIENCIA	- 88 -
"EL Amor es Impredecible"	- 93 -
EL HÁBITO DEL AGRADECIMIENTO	- 98 -
¿CÓMO PUEDO ESTAR SATISFECHO?	- 100 -
<i>Capítulo 7: Inicia tu Entrenamiento</i>	<i>- 105 -</i>
SANAR LA ANSIEDAD SIN SANARLA	- 106 -
¿cómo dejo de pensar en mi expareja?.....	- 122 -
"LA INTENCIÓN"	- 126 -
"LA LEY DEL REFLEJO"	- 140 -
"EL ERROR DE LAS TERAPIAS EN PAREJA"	- 148 -
COHERENCIA VIBRACIONAL	- 152 -
LA INTENSIDAD.....	- 156 -
LA CULPA INCONSCIENTE	- 161 -
LOS CICLOS REPETITIVOS.....	- 164 -
HOMBRE Y MUJER / YIN & YANG.....	- 166 -
LA LEY DE EQUIVALENCIA.....	- 179 -
<i>CONCLUSIÓN:.....</i>	<i>- 187 -</i>

Dedicatoria

Este libro está dedicado a todos aquellos que están buscando encontrar la esperanza y el amor genuino, después de una ruptura, en especial para aquellos que buscan la verdad más profunda.

Quiero felicitarte porque si estas leyendo este libro significa que decidiste hacerte responsable de tus emociones y salir de la manada de personas que siguen repitiendo sus historias amorosas, viviendo en la oscuridad.

Este libro es también para aquellos **amigos y seres queridos** que han estado allí para nosotros durante los momentos más difíciles. Gracias por su amor y apoyo incondicional.

Que esta lectura les brinde la **fuerza** y la **sabiduría** necesarias para superar la tristeza y encontrar la dicha en la verdad más coherente.

Con amor y gratitud.

Jonatan Díaz Murrieta

Introducción

Una mujer denuncia a su esposo por maltrato físico, pero antes que trasladen al hombre a la cárcel, la mujer se retracta, confesando que todo era falso y que lo hizo porque el esposo decidió terminar la relación con ella.

Un hombre le quita la vida a su expareja porque ella no quería retomar la relación.

Una mujer envenena a sus dos menores hijos, porque su marido la abandono.

Un joven decide quitarse la vida porque su novia decidió terminar la relación.

¿Hasta cuándo escucharemos historias similares? La traición, la injusticia o el abandono terminan siendo noticias cotidianas en un mundo contaminado de egoísmo inconsciente. Frente a una ruptura amorosa, cada ser humano reacciona con patrones de conducta **similares**, pero con **intensidades** diferentes. Algunos culpan a Dios, otros a su pareja y hay quienes creen que reencarnaron para vivir una ruptura amorosa.

"El secreto para superar una ruptura amorosa", es un libro que les brindará las herramientas y el apoyo necesarios para superar uno de los momentos más difíciles en la vida de una persona. Desde un punto de vista holístico con perspectivas metafísicas.

Todos hemos estado allí alguna vez: el corazón roto, la tristeza abrumadora y la incertidumbre sobre cómo continuar. Pero lo que puede parecer como el fin del mundo, en realidad es una **oportunidad** para crecer y sanar. En estas páginas, encontrarán **historias reales** y consejos prácticos para ayudarles a superar la tristeza, a **reconstruir** su **autoestima** y a encontrar la felicidad de nuevo.

No se trata simplemente de superar una ruptura amorosa, **en realidad se trata de superarse a uno mismo(a), ser comprometido y tener responsabilidad emocional**, para desbloquear tu poder interior desde tu consciencia.

Seguro ya escuchaste que las principales etapas inevitables para superar una ruptura amorosa son:

El duelo, la negación y la aceptación. Sin embargo, aquí encontrarás conocimiento que te acompañara en esta etapa de tristeza inevitable, pero recuerda:

ES IMPERATIVO TENER EXTREMA PACIENCIA, PERSEVERANCIA, HUMILDAD Y OBEDIENCIA. Para comprender hasta la última palabra del libro, que fue escrito con mucho afecto, quizá en algunos momentos te gane la ansiedad, pero recuerda *“la paciencia no es la condición de esperar, es el modo en cómo te comportas mientras esperas”*.

También abordaremos el aspecto científico y espiritual del amor, porque este no es un simple libro de consejos o tips.

sí están buscando una guía de mano para superar una ruptura amorosa, están en el lugar correcto. Juntos, abordaremos este difícil viaje hacia la curación y la esperanza, y **emergeremos más fuertes y sabios** que nunca.

¡Empecemos!

Capítulo 1



Amar y Odio

¿DE DONDE NACEN LOS PREJUICIOS?



Dibujo: Jonatan Diaz

Gabriela y Ricardo llevaban años de matrimonio, una unión que en apariencia era perfecta. Sin embargo, las sombras de la sospecha

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

comenzaron a empañar su felicidad. Gabriela, una mujer apasionada y observadora, notó pequeños cambios en el comportamiento de su esposo. Llamadas telefónicas secretas, salidas nocturnas misteriosas y miradas esquivas encendieron la alarma en su mente.

Decidida a descubrir la verdad, Gabriela inició una investigación por su cuenta. Siguió discretamente a Ricardo en varias ocasiones, registró sus pertenencias en busca de pistas y se sumergió en un mundo de intrigas. Con cada paso, su corazón latía con más fuerza, enfrentándose a la posibilidad de una traición.

La investigación llevó a Gabriela a un club nocturno elegante, donde vio a Ricardo en compañía de una mujer misteriosa. El odio y la decepción se apoderaron de ella, pero antes de confrontar a su esposo, decidió descubrir más sobre la identidad de la desconocida. Por momentos se cuestionaba así misma pensando en:

“¿Cómo es posible que odie tanto al hombre que dije amar?”

Gabriela decidió esperar una noche detrás del club nocturno. Ansiosa y escondida en un callejón oscuro, aguardaba con un objeto en la mano para lastimar a la supuesta amante de su esposo. El sudor en su frente debido a la ansiedad y nerviosismo la hacían dudar de la acción que estaba a punto de cometer. Sin embargo, al ver salir a su futura víctima, Gabriela sacudió su cabeza para liberarse de las dudas y se lanzó vertiginosamente sobre la mujer extraña, dándole un golpe certero en la cabeza. La misteriosa mujer cayó boca abajo, desmayada por el golpe, Gabriela temblorosa y llena de confusión, huyó del lugar despavorida.

A la mañana siguiente, Gabriela observa a su esposo acercándose a ella para decirle: "Tengo que confesarte algo importante". Gabriela lo interrumpe y le dice: "Yo también, amor".

El hombre interrumpe a Gabriela diciéndole: "Espera yo primero, ¿Recuerdas aquella vez que me contaste que fuiste adoptada?".

Una vez escuché al amigo de mi padre hablar acerca de una familia que perdió a sus hijos, y gracias a la investigación que él hizo, esas personas

pudieron encontrar a sus parientes. Entonces, le pedí que investigara acerca de tu familia. Y “adivina”, encontré a tu hermana, la cual no pudiste conocer porque fueron separadas al nacer. Descubrí que trabaja en un lugar de dudosa reputación, es decir, en un club nocturno.

Antes que Gabriela reaccione, su esposo se pone detrás de ella y le cubre los ojos con sus manos y le dice: "acompañame a la sala, confía en mi".

Gabriela con un nudo en la garganta decide seguirle la corriente. Llegando a la sala, descubre sus ojos, intrigada pero sorprendida observa una mujer muy parecida a ella que empieza a saludarla, el esposo mirando a Gabriela le dice:

"Ella es tu hermana que no conocías, su nombre es Graciela"

Una serie de malentendidos y coincidencias habían llevado a este encuentro inesperado. El alivio y la vergüenza se mezclaron en los ojos de Gabriela al descubrir la verdad. Sin embargo la culpa la invadía discretamente dentro de sí misma, preguntándose ¿quien fue la mujer que lastimó?

Fin.

El mensaje final de esta breve **historia ficticia** pero similar a muchas historias reales, es claro: El **odio** alimenta los **prejuicios** y la precipitación pueden conducir a juicios erróneos. Amar y odiar al mismo tiempo a nuestra pareja o expareja, alimenta nuestras inseguridades y miedos que pueden provocar esta distorsión de la realidad, llevándonos por caminos de desconfianza y malentendidos.

En la primera etapa de una ruptura amorosa, sentimos dolor que suele hacernos **sentir odio** por nuestros errores propios u **odiar** a la expareja por el trato que se recibió.

PACIENCIA, ES POSIBLE QUE TENGAS MILES DE RAZONES PARA ODIAR A TU EXPAREJA, SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE HACER UN PARENTESIS ENTRE TUS EMOCIONES DE RESENTIMIENTO, PARA LLENARTE DE CONOCIMIENTO ACERCA DE COMO FUNCIONAN LAS RELACIONES A NIVEL INCONSCIENTE

Amar y odiar al mismo tiempo, esta sensación de angustia que recorre el alma del ser humano en todo su ser, sin embargo, lo que odias **no es** a la persona que decidió **no amarte**, lo que en realidad odias es la angustia de no tener la valentía de hacer respetar tu misma existencia, **para entender el primer paso** tratemos de definir al amor en una sola palabra ¿Cuál sería? ¿es posible?

Definir el amor en una sola palabra puede ser un desafío, ya que es un concepto complejo y multifacético. **Sin embargo**, algunas palabras que a menudo se asocian con el amor incluyen "compasión", "devoción", "apego", "entrega" o "ternura". Cada persona puede tener una perspectiva única sobre lo que significa el amor, y diferentes culturas y contextos también pueden **influir** en esta comprensión.

Quizá sea imposible definir al amor, en una palabra. **No obstante**, desde un punto de vista holístico, descubriremos que todo en la naturaleza tiene un **orden establecido**, cuya estructura sostiene la realidad física y espiritual en la que vivimos, por ejemplo, un árbol primero es una semilla que va evolucionando en una estructura para poder llegar a su límite de desarrollo.

Entonces ¿el amor tiene una estructura? Sí

Por ejemplo, si el amor es compasión, para tener compasión **¿es importante respetar la existencia del otro ser?** Sí, porque fisiológicamente el respeto invoca a hacer una previa pausa y conexión con la consciencia que a la vez se sumerge en una previa meditación. Por lo tanto, **¿se puede amar a otro ser sin tener respeto?** No.

El respeto vendría a ser la **raíz de las intenciones** en las cuales basamos nuestro amor por el prójimo y por lo que experimentamos. **Es la base** que determina la calidad de convivencia que tendremos con la vida misma.

Mateo 19: "Honra a tu padre y a tu madre, y ama a tu prójimo como te amas a ti mismo(a)".



¿Quién es primero el respeto o el amor?

En términos de espiritualidad o energéticos, existe una ley de correspondencia que establece que “como es adentro, es afuera”, significando que el mundo exterior de los seres humanos es un fiel reflejo del mundo interior; en otras palabras, como decían los clásicos griegos, “mente sana en cuerpo sano”

El respeto es sinónimo de libertad, libertad con la cual naces y brota por toda tu alma. Imagina que tuvieras que pagarle dinero a las personas para

que te respeten **¿cómo te sentirías?** Una persona de corazón puro se sentiría angustiada, porque su corazón le dice que el amor que los demás sienten por él, no es genuino, no fue elegido.

¿Sentir respeto por los demás duele?

Había un niño que tenía como mascota a una oruga, con el pasar de los días la larva se envolvió en una crisálida, el niño intrigado le pregunto a su amigo el monje ¿por qué su amiga la oruga se escondió en un capullo? El monje contesto: Tu amiga la oruga está pasando por un proceso de transformación extraordinario para convertirse en un ser hermoso.

Los ojos del niño brillaban por la expectativa de saber en qué ser hermoso se convertiría su amiga la oruga, paso el tiempo hasta que llego el gran día, el niño fascinado contemplaba como la oruga intentaba abrirse paso a través de una pequeña abertura aparecida en el capullo, conmovido empezó a tocar y ayudar a su amiga la oruga a liberarse de su pequeña prisión, quedando impresionado al observar al nuevo ser en que se había convertido su amiga, pero de pronto empieza a sentirse sobresaltado cuando observa como su amiga convertida en mariposa, empieza a caminar de manera ambivalente, como si estuviera debilitada. Preocupado llama a su amigo el monje el cual le explica.

- Tu amiga se convirtió en un ser hermoso, pero al ayudarle a salir del capullo, **no respetaste** el proceso por el cual ella debía pasar, para que se exigiera así misma y a la vez fortaleciera sus extremidades, lo lamento, pero ya no se puede hacer nada.

El niño, lleno de tristeza, culpa y escozor en su corazón da un grito de indignación al cielo:

- **¡¿Por qué duele respetar a los demás?!**

El monje se acercó al niño y le dijo:

- Quizá tu pensaste “yo amo a mi amiga y por eso le ayude”, pero tu falta de **discernimiento** no te permitió ver que debías **respetar las reglas** de la naturaleza, por eso a veces **respetar duele**, porque sientes el deseo de **intervenir en la decisión** del ser amado.

Quiero que observes lo hermoso que es el mar, pero si el mar no tuviera límites, no existiría **una variedad de paisajes**. El amor también debe aprender a respetar sus propios límites y gracias a eso tendrás las mejores experiencias llenas de armonía con tus seres queridos.

El amor es infinito y al mismo tiempo respeta sus límites, el amor está dentro de ti y al mismo tiempo afuera, el día respeta sus límites al igual que la noche, todo lo que te rodea está lleno de sabiduría, el amor no existiría sin respeto y el respeto no existiría sin los límites.

Quien no respeta sus límites transforma su amor en **ego**, el ego usa como mascara al amor para no respetar al ser que dice amar.

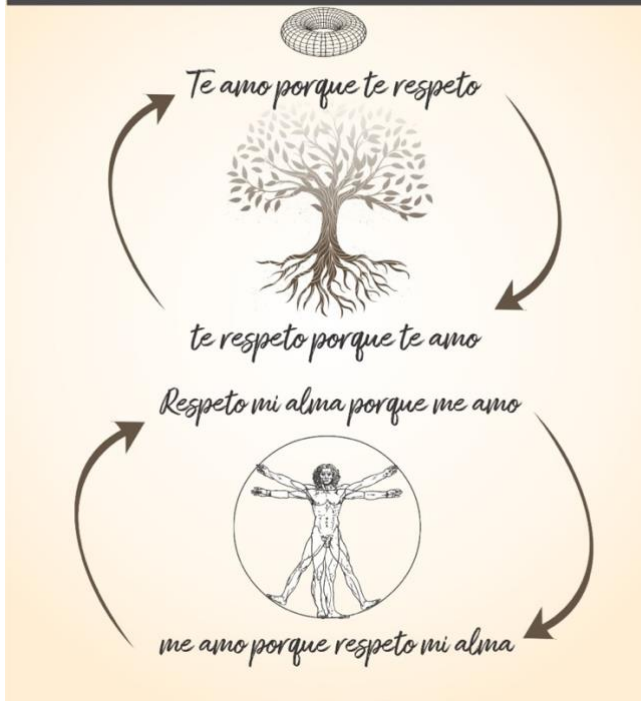
¿El amor solo es una palabra?

Existen personas que dicen amar, pero no respetan la decisión de su pareja que **ya no desea estar a su lado**, permitiendo que el amor que confesaban durante la relación se contaminara de resentimiento. Por lo tanto, el amor morfológicamente solo es una palabra, lo más importante es aquello que **acompaña a la palabra**, por ejemplo, si el amor no es acompañado por el respeto, ese amor no tendrá límites saludables, por qué:

“el amor es infinito, pero sin límites no existen los más hermosos paisajes”

Entonces, si en verdad una persona **respeto** a su pareja ¿por qué la odiaría? Si tu pareja hubiera decidido seguir a tu lado **¿la odiarías?**

“Como es adentro, es afuera”



EL AMOR Y LOS DOLORES DE CABEZA

¿Por qué algunas personas suelen sufrir de dolores luego de una ruptura?

Los dolores de cabeza luego de terminar una relación suelen ser comunes, aquí descubrirás la verdadera raíz de estos malestares. No es tan sencillo de entender, pero haré lo posible de explicarlo en palabras simples.

Desde un punto de vista metafísico la gran mayoría de malestares suelen ser psicosomáticos, es decir, un dolor de cabeza suele ser consecuencia de

una retención de energía, la ciencia ha comprobado que el pensamiento es una energía que **transmitimos por ondas**.

Cuando una persona está atravesando por una ruptura amorosa, el sentimiento de incomodidad es inevitable y en especial cuando es quien fue abandonado en la relación. **¿En qué momento se inicia el dolor de cabeza? Ejemplo:**

- Elvia: Jonatan me duele la cabeza y no sé por que
- Jonatan: **¿Que estuviste pensando antes de iniciar el dolor?**
- Elvia: Pensé en escribirle a mi expareja, pero a la vez **lo dude**, diciéndome a mí misma que “no es justo que haya terminado conmigo” *¿hay alguna estrategia que puedas recomendarme para llamarlo?* Es que, no sé qué hacer.
- Jonatan: Por un lado, deseas llamarlo y por otro lado tu corazón te dice que será en vano, **pero tú le exiges a tu mente**, presionando para que te des las **mejores estrategias y opciones** para buscar una forma de convencer a tu expareja para retomar la relación que tenían, de esa manera obligaste a tu mente a “**sobre pensar**” y como consecuencia creaste un **hábito mental negativo**.

Cuando estamos atravesando una ruptura amorosa, **el primer error que cometemos es tratar de entender** “Por qué el ser amado decidió irse”



Los pensamientos de injusticia suelen ser los primeros en aparecer, por ejemplo:

“no es justo que me abandones después de todo lo que hice por ti”

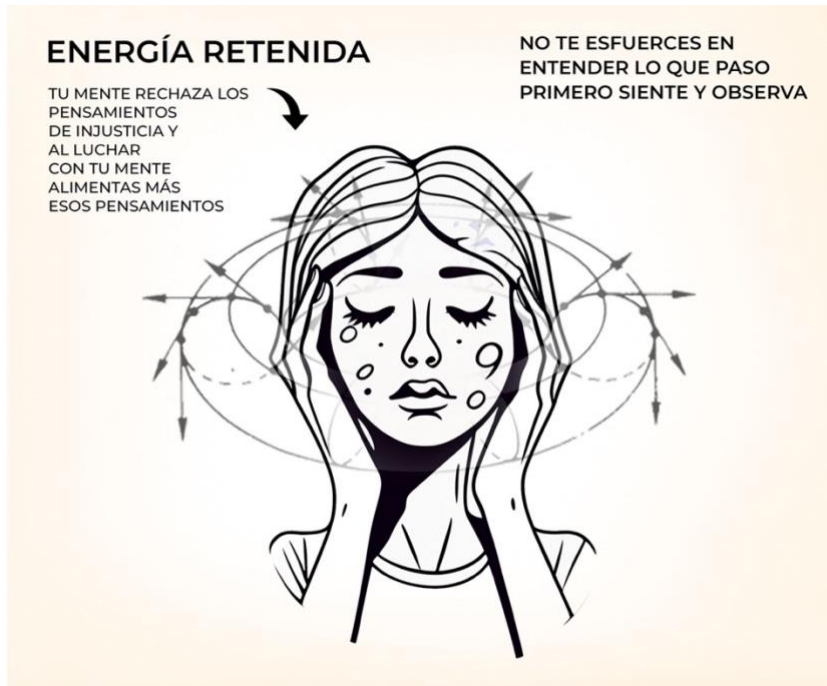
“qué injusto que me trates así”, “no es justo que te vayas”

La mente da vueltas cuando el ser no desea sentir, es decir, tu mente trabaja buscando opciones para evadir el dolor que inevitablemente sentirás por la ruptura, entonces cuando una persona no desea sentir el dolor, se refugia en su mente, buscando mil excusas para darle un sentido a la relación, pero en esa búsqueda solo encontrará más rechazo por parte de su pareja.

Cuando atraviesas una ruptura amorosa, ya sea la primera o sucesivas veces, tratar de analizar el dolor inicial puede intensificarlo. Es crucial permitirte sentir ese dolor, incluso si viene acompañado de

autorreproches o lamentaciones. Deja que el dolor fluya hasta que encuentres **consuelo**, permitiéndote descansar y dormir, liberándote momentáneamente de la carga emocional. En este proceso de aceptación y descanso, se abre espacio para sanar.

SOLO DESPUES DE DEJAR FLUIR EL DOLOR LA MENTE ESTA LISTA PARA EVOLUCIONAR de lo contrario si vuelves con tu expareja sin evolución la probabilidad de fracaso es alta.



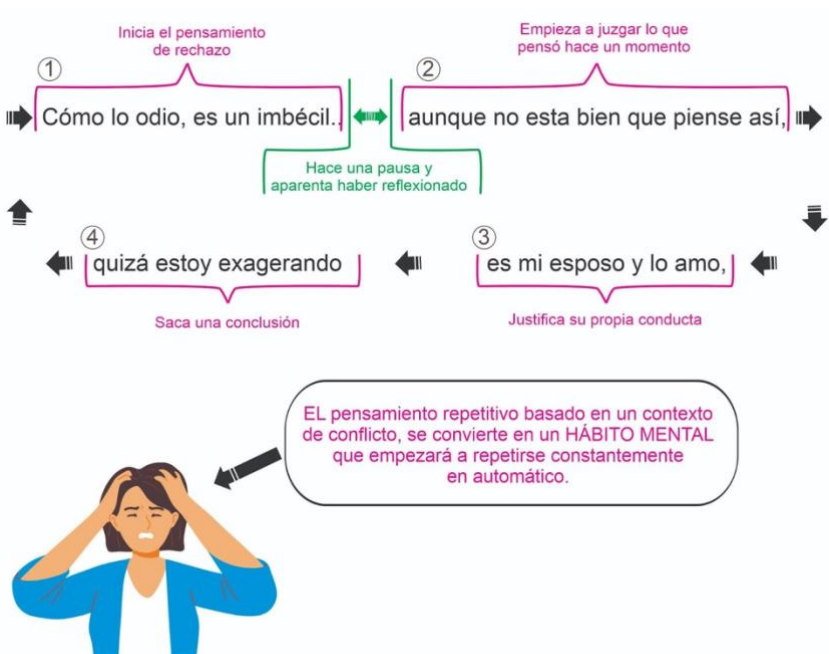
capítulo 2



El Rechazo Inconsciente

LO QUE SE RESISTE PERSISTE

ejemplo:



① **Cómo lo odio, es un imbécil.....**

Activa la emoción
sinónimo de INTENSIDAD



② **aunque no esta bien que piense así,**

La emoción de rechazo, ya se asoció al pensamiento, significa que, ya es tarde, el hábito mental ya se sembró.

“La mente y el corazón enfrentados a cien kilómetros por hora y el alma en vilo: esperar lo imposible, añorar lo que podría haber sido y no fue”.

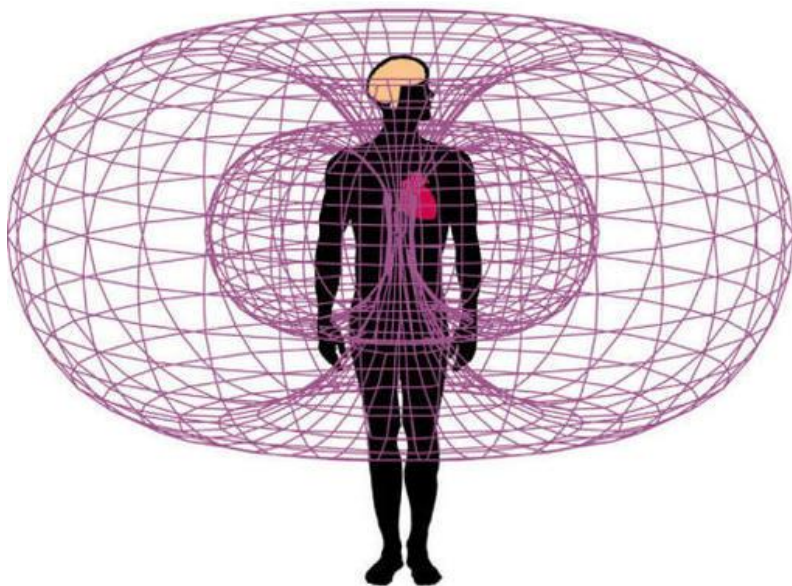
Imagina que literalmente tu pareja te dijera en voz alta:

“Ven acércate te amo, ya no te amo aléjate, espera acércate te amo, no, mejor aléjate”

Los seres humanos somos **Ondas y partículas al mismo tiempo**, por lo tanto, al pensar emitimos vibraciones que viajan en diferentes sintonías.

-----VIBRACIONAL-----

científicamente hablando cuando menciono: Vibracional mente me refiero a que nosotros los seres humanos, estamos hechos de átomos y los átomos de energía.



Copyright © Institute of HeartMath Research Center

(El enfoque principal de este libro son las relaciones de pareja, sin embargo, te explicare brevemente porque hago alusión a la vibración, te recomiendo investigar más por tu cuenta acerca del campo magnético del cuerpo)

Cuando sentimos que nuestra pareja está distante solemos cometer el error de acercarnos más a su lado, buscar excusas para acompañar, etc. Luego al percibir que solo obtenemos rechazo de su parte, empezamos a sentirnos con tristeza o ansiedad. Empezamos a invertir más en la relación, esperando que ese **extra** que brindamos influya para que la pareja haga lo mismo, pero el corazón empieza a ser invadido por la amargura, al observar que solo obtienes más rechazo, convirtiéndote en una persona que se pasa la mayor parte del tiempo con amargura o apatía.

Cuando odias el hecho de no recibir la misma atención por parte de tu pareja, lo que en realidad estás haciendo de manera inconsciente, es rechazarte a ti mismo(a), es decir, en el instante en que resientes la molestia, estás reteniendo energía, creando a su vez bloqueos energéticos, conocidos en el mundo metafísico como “baja frecuencia”. **Contaminando**

tu personalidad, en resumen, a eso me refería con el **rechazo inconsciente**.

Mientras más rechazas el desamor de tu pareja; más te rechazas a ti mismo(a)

Reflexiona y con mucha honestidad responde esta pregunta:

¿Cómo te sentirías tú al convivir con una persona que todo el tiempo está triste o apática?

¿Sentirás comodidad?, ¿Sentirás ganas de estar con esa persona? ¿Sentirías atracción? Ahora probablemente podrías pensar que **“no es justo”**.

Si te encuentras en la experiencia de una ruptura o ya pasaste por ella, sabes de qué hablo. Lo sabes muy bien porque lo llevas en tu memoria, incrustado como daga en tu corazón, como si te hubieran robado tu energía vital.

Seguro escuchaste que: «El tiempo lo cura todo», «Ya pasará», «Mereces que alguien te valore» ... Y tú piensas: «Sí, pero ¿cuándo? **¡Yo quiero que se acabe ya!**». Te vuelves un laberinto de emociones que no puedes descifrar, perdiéndote en ti mismo(a).

Si el tiempo lo cura todo ¿por qué hay personas que están repitiendo una historia similar a su anterior relación?

Para entender que paso, acompáñame al siguiente capítulo, para examinar la verdadera raíz que gobierna nuestras conductas.

Capítulo 3

Proceso Mental y Emocional

EL HÁBITO MENTAL

Era una noche oscura y tormentosa, Sarah estaba sentada en su sofá tratando de relajarse después de un largo día de trabajo. De repente, suena su teléfono. Era su novio, Jack. Él le dijo que estaba en camino a casa, pero que había un problema con su coche y tendría que detenerse en una estación de servicio para arreglarlo. Sarah se preocupó, pero Jack la tranquilizó diciendo que estaría en casa pronto.

Sin embargo, las horas pasaron y Jack no regresaba. Sarah comenzó a llamarlo y enviarle mensajes, pero no obtuvo respuesta. Finalmente, decidió salir a buscarlo.

Cuando llegó a la estación de servicio, preguntó al empleado si había visto a un hombre con los rasgos de Jack, pero el personal del lugar no tenía registro de su llegada. Sarah comenzó a sentir una creciente sensación de inquietud y decidió investigar un poco más.

Mientras caminaba por el estacionamiento, encontró el coche de Jack. Sin embargo, al acercarse se percató que el auto fue abandonado, Sarah se asomó y encontró una carta en el asiento del conductor. Con manos temblorosas, la abrió y leyó: "Lo siento, Sarah. No puedo seguir fingiendo. Te dejo para siempre".

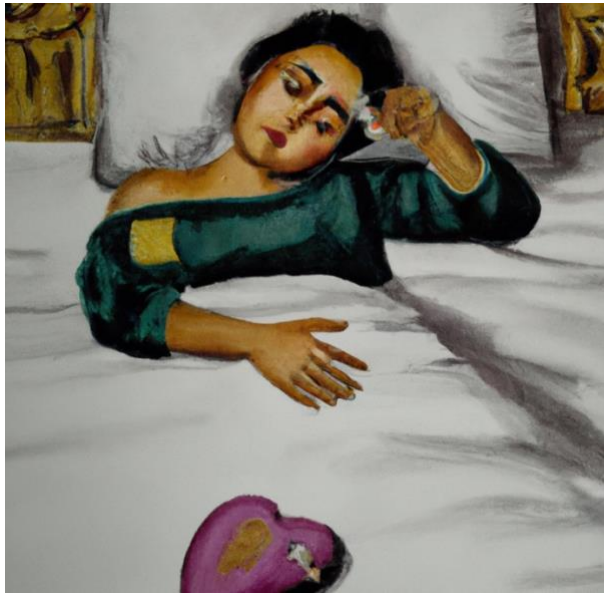
Sarah se quedó allí, atónita y aterrorizada. ¿Qué estaba pasando? ¿Adónde había ido Jack? ¿Por qué había mentido sobre su paradero? Una sensación de inquietud y peligro la invadió sospechando que algo terrible estaba sucediendo.

Quizá estés pensando "¿Qué pasó con Jack? ¿Acaso lo secuestraron?", lo mismo pensó Sarah. No obstante, al día siguiente, Sarah recibió una llamada de su cuñada, quien le dijo que Jack se había ido de viaje y que no había tenido el valor de terminar la relación en persona. Además, le dejó

su auto a nombre de ella como una forma de compensar el dolor que le había causado.

Sarah buscó la forma de comunicarse con Jack, hasta que encontró un amigo en común que sirvió de intermediario para que pudieran hablar. Entonces, Sarah le preguntó a Jack si todo había sido una broma de mal gusto, a lo que él respondió con un tono desdeñoso; que ya no sentía amor por ella.

Sarah no podía creer lo que escuchaba y de manera exigente, estaba dispuesta a viajar a la ciudad donde se encontraba Jack, para que él se lo repitiera en persona.



¿Por qué le costaba a Sarah creer que Jack había terminado la relación?

Porque no quería sentir el dolor emocional, y cuando no deseas sentir el dolor de la aceptación, tu mente rebuscara miles de estrategias mentales para **evadir** este sentir. Es decir, **el primer paso** es respetar la decisión de

la otra persona, aunque nos cueste entenderla. Permitirnos sentir la molestia es como liberar la mente de cadenas.

En ese instante de incomodidad, la mente encuentra la libertad para procesar la circunstancia, como hojas que caen para dar paso a un nuevo capítulo.

¿Qué relación tienen los hábitos mentales con mi ruptura amorosa?

El primer paso para entender el funcionamiento de nuestro ser es observar cómo funcionan nuestros **hábitos mentales** que son reflejo de los procesos neurológicos, ejemplo:

Imagina que observamos el proceso mental de una mujer que ha sufrido un abandono traumático por parte de su padre. Para ella, la primera relación que tuvo con una figura masculina fue la experiencia de abandono. Como resultado su inconsciente buscará **formas de evitar volver** sentir este miedo, porque no desea volver a experimentar el dolor y la angustia que lo acompañan.

Con el tiempo esta necesidad de evitar el miedo al abandono, la impulsará a crear estrategias mentales para protegerse contra la posibilidad de ser abandonada nuevamente. Sin embargo, estas estrategias pueden volverse en su contra, porque pueden llevarla a auto sabotearse a sí misma y como consecuencia perjudicar su relación.

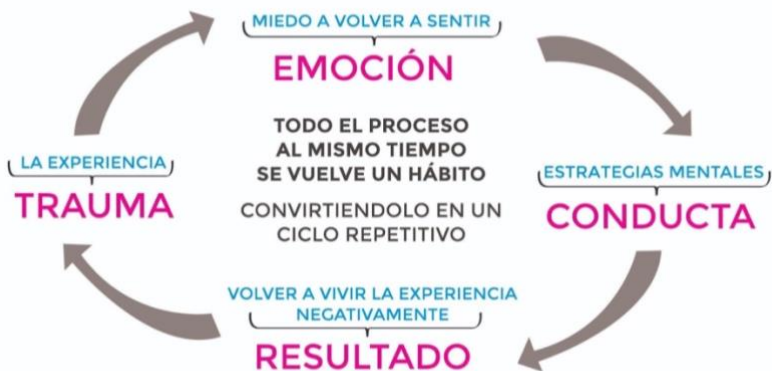
Cuando una persona evita sentir uno de sus miedos principales y durante años repite constantemente esta **conducta creada para evadir** el dolor, por lo tanto, lo que está creando en realidad es una **RESISTENCIA**.

Imagina una manguera a través de la cual fluye abundante agua. Si pisas uno de los extremos de la manguera, creas un obstáculo que impide el flujo normal del agua. Como resultado, el agua se acumula detrás del obstáculo, lo que puede causar una retención en la manguera. Si la presión sigue aumentando, la manguera puede explotar debido a la acumulación de agua y la fuerza de la presión generada.

Es decir, **mientras más se resiste a sentir el abandono**, mayor es la acumulación de resentimiento, creando conductas inconscientes que le aferran a la relación, hasta que llegue el momento en que explote, es una forma de referirse a la creación de conductas ansiosas o controladoras que generará para asegurar mediante todos los medios, la duración de la relación.

En las relaciones de pareja, la herida de abandono influye con mayor impacto en la conducta de dependencia emocional, suele iniciarse con el progenitor del sexo opuesto, por ejemplo: en una mujer es el **abandono del padre** y en un hombre **el abandono de la madre**.

Ejemplo de cómo funciona un proceso mental:



La mente **inconsciente no puede discernir** lo real de lo imaginario, el estrés repetitivo se convierte en un hábito que se activa frente a los estímulos asociados a ciertos contextos que a la vez guardan relación con dicho estrés.

Por ejemplo: **¿Alguna vez te preguntaste por qué hay parejas que discuten casi consecutivamente por las mismas circunstancias?**

Porque las reacciones repetitivas alimentan las mismas conductas que a la vez activan los mismos patrones mentales de lenguaje. Por ejemplo:

Imagina que tienes una meta la cual es “comprar materiales para construir tu casa”, te sientes tan emocionado que tu mente **ya no puede dejar de pensar** en ese proyecto ¿por qué sucede esa reacción en tu mente? Porque en **palabras simples**, neurológicamente asociaste una **emoción** al proceso mental, relacionado a tu objetivo, por lo tanto, la mente empieza a girar “por si sola”, impulsada previamente por un enfoque.

Ahora imagina la misma situación, pero esta vez, reemplaza la meta de “construir tu casa” por “**no puedo dejar de pensar en mi expareja**”. Y ¿por qué no puedes dejar de pensar a tu expareja? **Porque en el pasado presionaste tanto a tu mente** tratando de **descifrar** el ¿por qué mi pareja ya no es la persona que era al inicio? ¿por qué ya no me ama? ¿por qué está distante? ¿Cómo puedo salvar mi relación? etc...

La mente **se adapta** a nuevos procesos, **impulsados por un deseo** que uno mismo pidió previamente, consciente o inconscientemente, es decir, en el pasado le pediste a tu mente que te dé **opciones, estrategias** o respuestas, para ayudarte a mantener a esa persona a tu lado. Entonces la **mente sigue girando entorno al deseo encaprichado del pasado** y **¿por qué en la mayoría de los casos se sienten diferentes tipos de dolor de cabeza?** Porque, por un lado, tu mente sigue trabajando en tu pedido inicial, sin embargo, en el tiempo presente quizá, **ya no deseas** activar pensamientos relacionados a tu expareja, provocando que haya un fuerte **rechazo** hacia tu propia mente.

En resumen, el **rechazar** tus pensamientos del **pasado**, provoca una especie de presión en tu mente que fisiológicamente empieza a somatizarse en una diversidad de síntomas, relacionados a migrañas.

LA CURA AL PROBLEMA SUELE SER EL PROBLEMA

¿Cómo te sentirías si te dijera que la cura para el problema es el mismo problema?

Puede sonar confuso o poco convencional, pero he descubierto que una manera efectiva y sencilla de sanar traumas es a través de la experiencia.

Si la experiencia original fue lo que provocó el trauma, entonces otra experiencia podría ser la clave para cambiar el proceso mental de la persona.

No necesitas revivir exactamente la misma experiencia de abandono para curarte, pero sí necesitas aprender a entrar en esa zona incómoda para ti, enfrentando tus miedos y permitiéndote sentir el vacío que te aterra. Al hacerlo, tu parte inconsciente comenzará a comprender que ya no tienes miedo a sentir ese vacío creando nuevos circuitos neuronales, es decir, hábitos mentales que te permitirán **adaptarte**.

La senda de sanación demanda valentía y coraje, pues el camino inicialmente puede ser confuso y repleto de ansiedad. Sin embargo, al avanzar y confrontar tus miedos, alcanzarás un punto donde la ansiedad **dejará de importar**. Estarás más próximo a la autosanación y la transformación, liberándote de las ataduras emocionales que antes parecían inquebrantables. Este proceso, aunque desafiante, abre la puerta a una versión más fuerte y resiliente de ti mismo.

“Solo una experiencia intensa hará un cambio en toda tu estructura mental”.

sin importar la edad que tengas, solo necesitas tu voluntad pura y humildad absoluta. Veamos un breve resumen de lo qué nos dice la psicología acerca de la dependencia emocional:



La dependencia emocional es un patrón de relaciones en el cual una persona se siente responsable de la felicidad y bienestar emocional de otra persona, y se sacrifica a sí misma para satisfacer las necesidades de la otra persona. Puede incluir comportamientos como el control, la sobreprotección, y la negación de los propios sentimientos y necesidades.

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

La codependencia puede manifestarse en relaciones románticas, familiares y amistosas. A menudo se relaciona con personas que han crecido en entornos desequilibrados o tóxicos.

La recuperación de la codependencia implica aprender a tomar responsabilidad por uno mismo, establecer límites saludables y desarrollar una autoestima sana.

¿Cuál es la raíz de la codependencia según la psicología?

Quienes presentan codependencia emocional son en gran parte personas con baja autoestima, muchas inseguridades y poca confianza en sí mismos. Además, existe un componente de la educación recibida o los referentes que ha tenido a lo largo de su vida.

En resumen, la codependencia o dependencia emocional, es una estructura de conductas creadas y asociadas a procesos mentales de una persona que no desea volver a sentir sus **miedos**, debido a las creencias que a su vez se convierten en “creencias limitantes”.

Ahora veamos cual es el proceso mental de la codependencia, ejemplo:

Recuerdo una época de mi vida en la que empecé mi primera relación amorosa y llegué a un punto en el que sentía una necesidad incontrolable de estar junto a mi pareja. Era difícil concentrarme en mis responsabilidades porque pasaba la mayor parte del tiempo pensando en ella. Incluso en mi tiempo libre, me recostaba en mi cama y revisaba constantemente mi celular, esperando recibir un mensaje de ella. Cuando finalmente recibía su mensaje, sentía una especie de satisfacción instantánea.

*>>Deseo que entiendas que no hay nada de malo en sentir emociones, no hay problema si sientes alegría al recibir el mensaje de la persona que amas, el problema se inicia cuando permites que tu **tranquilidad** y felicidad dependen de la atención de tu pareja. <<*

Yo sentía en todo mi ser que no tenía control sobre mí mismo, se sentía muy incómodo depender emocionalmente de otra persona, sin embargo:

¿SERÁ CIERTO QUE DEPENDEMOS EMOCIONALMENTE DE LA PAREJA?

O en ocasiones ¿la relación que tenemos con dicha persona nos sirve de excusa para no tocar el trauma?, Es decir, el vacío que tenemos que vivir para sanar, ejemplo:



Así es, la codependencia hacia la pareja es una **conducta inconsciente para no volver a sentir el abandono**, porque el abandono te lleva a la soledad, por lo tanto, se activa el proceso mental para salvarte de **no sentir tu miedo**.

Así como la historia antes mencionada. **¿Por qué Sarah no estaba dispuesta a respetar la decisión de su pareja que ya no quería seguir en la relación?**

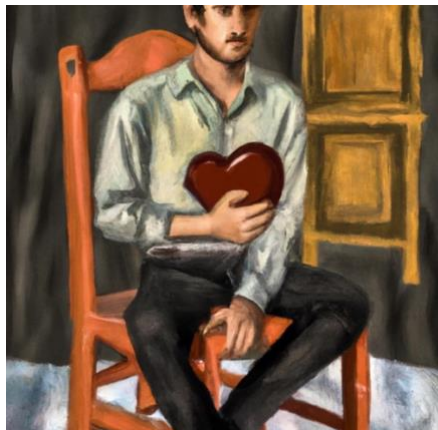
Porque en el momento en que Sarah acepta la decisión de su pareja, ella tendría que entrar en el dolor, pero como ella **no está dispuesta a entrar** en esa zona, **prefiere humillarse** antes de tocar sus propios vacíos.

En otros casos, hay personas que están dispuestas a cometer actos egoístas y atroces, lastimando de manera física o psicológica a su pareja, con tal de no sentir el abandono.

Y esto nos motiva a hacernos las siguientes preguntas:

¿Por qué las personas no pueden ser conscientes de su codependencia a tiempo?

Por los juicios que hacen acerca de su relación.



Entonces, en ocasiones

¿La víctima es realmente la víctima?

LA RELACIÓN CON TUS PADRES

¿Cómo saber si mi relación de pareja “es” o “fue” un reflejo de mi relación con mis padres?

El hombre que muestra una mayor dependencia emocional hacia su mujer revela la fuerte relación dependiente que tuvo con su madre.

Si este vivió una infancia donde la madre invadía el desarrollo de aquel varón, resolviéndole todos sus problemas provocando está castración emocional al no dejarlo madurar por su cuenta. Consecuentemente aquel hombre tendrá mayor probabilidad de pasar por relaciones de pareja donde revelará esta carencia de masculinidad, camuflada por un hombre sumiso, atrayendo como consecuencia mujeres con mayor energía masculina que muy probablemente estas mujeres solo desean compañía para no estar solas.

¿y la mujer?

La mujer que muestra fuerte dependencia emocional hacia su hombre revela la **carencia de un padre sabio** o mayormente la inexistencia de este.

Si vivió una infancia donde la presencia del padre era casi inexistente ella buscara esta figura paterna de **manera inconsciente** en sus futuras parejas, sumergiéndose en esta exploración para **reconstruir** al padre que no tuvo, sin embargo, paralelamente le acompañara el **resentimiento** hacia aquel padre que no estuvo presente, influyendo en sus conductas inconscientes que lamentablemente alimentaran una personalidad intolerante por el odio escondido en lo profundo de su corazón.

Para empeorar el dolor, algunas madres cometen un error que lamentablemente suele ser común, el cual consiste en usar expresiones que alimenten el **rechazo** en el corazón de la niña, frases acompañadas de amargura como, por ejemplo:

“Tu padre no te quiere, él te abandono, a él no le importas”

Alimentando con mayor frecuencia la herida de rechazo hacia el sexo masculino, porque el inconsciente no diferencia lo real de lo imaginario, es decir **según el nivel de resentimiento** relacionado al rechazo que ella experimento por el sexo masculino que en este caso fue el padre.

Tal vez en la realidad el padre no amo a su hija, sin embargo, ayudar a la niña para que pueda tener una mejor relación con lo **divino**, incrementara las posibilidades de llenar este vacío de la presencia masculina en su vida y está cura se encuentra **conectándola con lo divino**, es decir con **Dios**.

Dios no tiene un sexo determinado, pero es lo más cercano a la presencia masculina en una mujer, una mujer que rechaza lo divino solo revela la **intolerancia** que a la vez es producto de su **resentimiento al padre** que al mismo tiempo es su puente con lo divino.

¿Qué pasa si, tanto la mujer como el hombre vivieron un fuerte rechazo en su pasado?

Podría crear máscaras de personalidad para camuflar su resentimiento, pero sus resultados en la vida revelarán su pasado. Una persona que experimento heridas de rechazo en su infancia suele crear una máscara de un marcado egocentrismo porque reside en la apariencia de persona perfecta, sin embargo, revelará su intolerancia al rechazo. Suelen ser personas que no toleran ser corregidos o admitir que se equivocaron.

En este caso las conductas asociadas al rechazo suelen marcarse tanto en mujeres como en hombres.

Vivir las clásicas heridas de la infancia como la traición, injusticia, humillación, abandono. Solo describen el contexto vivido porque todas las situaciones alimentan un solo sentimiento el cual conocemos como:

RESENTIMIENTO

En resumen, si perdonas todo tu pasado crecen tus probabilidades de salvar tus relaciones del **futuro**, en el capítulo 7 encontrarás un complemento interesante acerca de cómo fluye la energía masculina y femenina para una mayor comprensión que colabore en tu propia síntesis de lo aprendido.

LA OTRA MEJILLA DEL AMOR

En la historia de Sarah (pág. 24) podemos observar que la forma en como Jack terminó con la relación fue injusta, sin embargo, la forma en cómo respondió Sarah **¿habrá sido la más correcta?**

Para salir del victimismo, es necesario transitar un camino doloroso que implica aprender a dejar de lado el ego y mostrar tu parte vulnerable. No con la intención de permitir que abusen de tu confianza, si no, es una manera que permite observar la vida desde una óptica holística, por ejemplo:

“....al que te dé una bofetada en la mejilla derecha, ofrécele también la otra mejilla” Mateo 5:39

Cuando nos permitimos experimentar, esta acción de dar la otra mejilla **“en sentido metafórico”**, nos ayuda a moldear nuestro carácter y tener un **mejor autodomínio** de nuestras reacciones frente al estrés. Por ejemplo:

Recuerdo una vez que invite a mi expareja a salir y ella rechazo mi invitación, para mí “yo” de aquellas épocas, era como un insulto, sin embargo, decidí ofrecer la otra mejilla en el sentido de respetar su decisión, sin insistir, renunciando **genuinamente** a mi intención, mientras mi ego me decía; *“que no era justo que ella rechazara mi invitación, a pesar del esfuerzo que invertí para poder invitarle”*. No obstante, descubrí algo más interesante de esa experiencia, cuando renuncie sentí que mi corazón se relajaba, percibí una apertura en mi consciencia, activando una auto observación de mí mismo en segunda persona, jamás había experimentado esta experiencia casi indescriptible. La acción de dar la otra

mejilla trata de mostrarnos que no debemos prejuzgar a las personas o circunstancias para no condenarlas vertiginosamente, **recordemos que la paciencia no es la capacidad de esperar, es el modo en cómo nos comportamos mientras esperamos.**

Cuando culpas vertiginosamente a tu prójimo o a una circunstancia, permites que la amargura contamine tus futuras decisiones, dar la otra mejilla es la pausa mental que haces junto con tu respiración, permitiendo que tu consciencia te muestre diferentes ángulos del contexto presente, contribuyendo en una especie de re estructuración de tus procesos mentales, los beneficios principales son: **Mayor coherencia, integridad y autodomínio de tus emociones**, un ejemplo de integridad es tratar a los demás con cortesía así se lo merezcan o no, por ejemplo:

“sí te consideras alguien con educación y cortesía, pero solo saludas a quienes te simpatizan **¿Dónde está la integridad que dices tener?** Si un amigo no te responde el saludo y tú haces lo mismo ¿te conviertes en tu amigo? Entonces **¿dónde quedo tu identidad?**

Integridad es seguir siendo tú, aunque no recibas lo esperado.

En el laberinto de saludos y simpatías, la integridad se oculta entre melodías.

Saludar, un verso que abraza la esencia, donde la identidad florece con paciencia.

Capítulo 4

El Juicio te separa
de la Verdad

RELACIONES QUE NACEN DESDE LA ANSIEDAD

"No juzguen a nadie, para que nadie los juzgue a ustedes."

[Mateo 7:1](#)

Primero veamos la siguiente historia:

Juanito el ansioso

Había un fotógrafo llamado Juanito de una conocida revista nacional, fue asignado para cubrir los incendios en el Parque Nacional de Yellowstone. La revista quería mostrar el heroico trabajo de los bomberos mientras luchaban contra el incendio.

Cuando el fotógrafo llegó, se dio cuenta de que el humo era tan espeso que dificultaría seriamente fotografiar algo desde el nivel del suelo. Juanito Solicitó permiso para alquilar un avión y tomar fotos desde el aire. Su solicitud fue aprobada y se hicieron arreglos. Le dijeron que se dirigiera a un aeropuerto cercano donde un avión lo estaría esperando.

(Sin embargo, Juanito era una persona muy ansiosa, impaciente y malhumorada y no quiso esperar a que le dieran mayores detalles.)

Llegó al aeropuerto y vio un avión preparándose cerca de la pista de salida. Él entró inmediatamente y gritó, "¡Despegal!" El piloto hizo girar el pequeño avión al viento, y en pocos minutos estaban en el aire. El fotógrafo dijo: "Vuela por el parque y haz dos o tres pasadas bajas para poder tomar algunas fotos".

"¿Por qué?" -preguntó el piloto. "-Porque soy fotógrafo", respondió, y los fotógrafos toman fotografías. El piloto permaneció en silencio por un momento y dijo:

"¿Quieres decir que no eres mi instructor de vuelo?"



Si, la primera vez que escuche esta historia también me causó gracia. Sin embargo, analicemos la experiencia para descubrir una cruda verdad.

Algo muy similar a la historia antes mencionada, sucede con muchas relaciones de pareja, cuando empiezas abrir los ojos y darte cuenta en qué relación estás, **“el avión ya está en caída libre”**.

¿Cuál fue el error de Juanito?

El error de Juanito fue dejarse llevar por **su ansiedad** que le provocó hacer un mal juicio acerca de lo correcto que es para él y de esa manera escoger incorrectamente el avión, el cual tenía que subir para llegar a su destino.

Similar a una persona que **no desea estar sola** y se relaciona **desde la ansiedad y no desde la paz o el respeto**.

Cuando inicias una relación desde la ansiedad, empiezas hacer malos juicios acerca de la relación que iniciaste, ejemplo:

Mariana hace mucho que está soltera, un día conoce un joven con el cual siente “cierta conexión” y se dice así misma: “esta relación me hace sentir cómoda, por fin encontré al amor de mi vida”.

Cuando le preguntan a Mariana ¿por qué eligió a esa persona? Ella responde:

“Lo elegí porque me hace sentir bonitas cosas, es atento conmigo, es detallista, es paciente y me comprende”.

Entonces Mariana nos muestra que su elección se basa en “cómo le hace sentir esa persona, a ella”, es decir, está más enfocada en como la tratan a ella, en vez de **observar con qué tipo de persona** se está relacionando.

Por lo tanto, inconscientemente hará un juicio en base a su perspectiva egoísta, su juicio es: “Si me trata bien a mí, será una buena relación”.

Mariana olvidó que solo se puede conocer a una persona según, como esta reacciona en los momentos de crisis, porque en esos momentos la vida nos muestra las actitudes que usamos para resolver conflictos o para incrementarlos.

¿MI RUPTURA AMOROSA ES BUENA O MALA?

Para una comprensión con mayor amplitud analicemos holísticamente, ¿**por qué juzgamos** y etiquetamos una ruptura como buena o mala?

Un juicio desde el **punto de vista holístico** implica una evaluación integral que toma en cuenta todos los factores relevantes y sus interconexiones para comprender de manera más completa la situación en cuestión.

Un juicio es una acción que realizamos para identificar una circunstancia o contexto como algo bueno o malo, Ejemplo:

“Jack es un niño malo” **¿Por qué Jack es un niño malo?**, porque no se lavó las manos antes de comer”.

En este ejemplo el juicio está justificado porque hay evidencias tangibles y visuales de que Jack no se lavó las manos.

¿Por qué un juicio no es bueno ni malo?

Veamos esta historia para mejor comprensión:

Había una vez un campesino que vivía en una cabaña con su menor hijo de 15 años, un día su hijo adolescente monta un caballo de manera imprudente, el caballo al sentirse muy incómodo hace un salto imprevisto, tomando por sorpresa al joven muchacho que cae repentinamente sobre el suelo ocasionando una fractura en su pierna.

El padre del muchacho al escuchar el estruendo sale despavorido de la cabaña, encontrando a su hijo con la pierna fracturada, de pronto aparece un vecino que vivía al cerca a la cabaña y con tono pesimista le dice al padre del muchacho: «¡que mala suerte tienen vecino, encima que son pobres su hijo se accidenta...!». A lo que el padre del joven responde: **«Yo no sé, si es buena o mala suerte, el tiempo lo dirá».**

A la mañana siguiente apareció el ejército en aquel pueblo donde vivía el padre con su hijo, porque el país se encontraba en guerra y empezaron a reclutar obligatoriamente a todos los jóvenes de la zona. Menos al hijo del campesino porque se encontraba convaleciente debido al accidente que tuvo. Una semana después llegan noticias sobre la guerra y resulta que el pelotón en donde iba a ser reclutado el hijo del campesino, fueron exterminados y todos fallecieron.



REFLEXIONEMOS UN MOMENTO

Existe algo llamado:

Libre albedrío

¿Qué significa libre albedrío en griego?

*La etimología nos dice que la filosofía **griega** no tenía un término preciso para "**libre albedrío**" como el latín ("liberum arbitrium" o "libera voluntas"). La discusión fue en términos de responsabilidad, lo que "depende de nosotros" (en **griego** ἐφ' ἑμῶν).*

¿Recuerdas cuando el campesino se encontraba en una situación llena de incertidumbre?

Pero, aun así, él decidió elegir otro camino, **el camino de la paciencia**. Que nos ayuda a discernir de cada circunstancia, que, a la vez, nos ayuda a saber cuándo es el mejor momento para hacer un juicio y cuando es mejor esperar.

Por ejemplo; el juicio más común que hacemos cuando estamos pasando por una ruptura amorosa, es hacernos esta pregunta:

¿Por qué me pasó esto a mí? ¿Por qué tengo mala suerte en el amor?

El problema con esta pregunta es que cuando las personas la repiten una y otra vez, asocian su estrés a la pregunta y se materializa psicosomáticamente en un malestar físico. Todo por hacer un **mal juicio de su circunstancia** actual. Y al mismo tiempo este juicio hace que culpen a la “**mala suerte por su circunstancia**”, consiguiendo que el mal juicio los aleje de la verdad.

¿Qué podemos hacer?

¿Qué nos da el poder de elegir la actitud más acertada para cada contexto que vivimos?

El libre albedrío, ni la ciencia o psicología, pueden explicar a ciencia exacta por qué existe **el libre albedrío**.

Si, es cierto que nuestras experiencias de la infancia influyen en nuestras conductas, creando programas mentales que nos mantienen “atados” a ese autosabotaje, que nos empuja a repetir casi los mismos problemas durante nuestra vida, sin embargo.

Si nuestra programación mental *realmente tuviera control total* sobre nosotros, seríamos una especie de robots biológicos, sin voluntad propia. Lo que nos hace diferentes a un robot o un animal es algo llamado:

CONSCIENCIA

Tito 1:15-16 “Todas las cosas son puras para los puros, más para los corrompidos e incrédulos nada es puro, sino que tanto su mente como su conciencia están corrompidas.”

Etimología de la palabra consciencia:

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

Con respecto a la primera, los autores afirman que “conciencia” proviene del vocablo latino “conscio”, compuesto de las partículas “cum”, que significa “con” y “scio”, que significa “conocimiento”; concluyen por tanto que el término conciencia hace referencia a la “aprehensión del conocimiento”.

En base a esto que llamamos consciencia, nos ayuda a desarrollar algo llamado:

COMPRENSIÓN

Llegamos a un punto en el que empezamos a hacernos preguntas y cuestionamientos, llegando a cuestionar nuestra propia existencia. Es entonces, cuando nos hacemos la clásica pregunta existencial que todo ser humano se ha planteado alguna vez en su vida:

¿Quién Soy?



Si NO fueras **consciente** y no
tuvieras el libre albedrío

**¿serías capaz de hacer un
juicio de tu propia persona?**

**¿Serías capaz de cuestionar
tu propia existencia?**

Cuando alguien te pregunta **¿quién eres?** tu respondes con un nombre que está registrado en tu memoria, que a la vez guarda todo tu pasado, **¿por qué tienes un nombre?** Para que te puedan identificar y diferenciar entre las personas.

La intención principal de tener un nombre es diferenciarnos de otras personas. Supongamos que tu nombre es María y un día sufres un accidente que te hace perder la memoria. Aunque no recuerdes tu nombre, algo dentro de ti, te dice que:

ERES CONSCIENTE DE QUE ESTÁS CON VIDA

Si te cambian el nombre, **¿dejarás de ser tú?** No, tus programas inconscientes seguirán en lo más profundo de tu programación y tus recuerdos seguirán escondidos en los más profundo de tu mente. Sin embargo, serás consciente de tu existencia y algo dentro de ti, te provocará cuestionar lo que te rodea, preguntándote a ti mismo(a) **"¿Quién soy?"**. Este poder para juzgar tu propia circunstancia existe gracias a tu **libre albedrío**.

Por ejemplo, cuando hacemos un mal juicio, etiquetamos de manera incorrecta a nuestra pareja o hacemos lo mismo con cualquier persona con la cual tenemos un conflicto, intenso o superficial.

Lo que trato de enseñar no es fácil de entender porque se requiere cierto entendimiento sobre lingüística, ya que la lingüística te ayuda a entrenar tu parte auditiva, para encontrar los errores inconscientes en la forma de hablar de las personas, que todo el tiempo están haciendo juicios acerca de lo que es bueno o malo, y como consecuencia ponen etiquetas incorrectas a sus circunstancias y a las personas con las cuales conviven, ejemplo:

"Siempre dejas los platos sucios estoy harto de ti, eres una ociosa"

"siempre dejas los platos sucios"

Siempre es sinónimo de ETERNIDAD no tiene inicio ni fin

¿Estas seguro(a) que tu pareja nunca lavo los platos?

s sucios estoy harto de tí, eres una ociosa"

ERES significa IDENTIDAD, por lo tanto le dices a la persona que es una ociosa en todo su SER, por lo tanto tendría que ser ociosa el 100% del tiempo

¿tu pareja es ociosa el 100% del tiempo?

CORRECCIÓN EN EL LENGUAJE DE COMUNICACIÓN:

"dejaste los platos sucios"

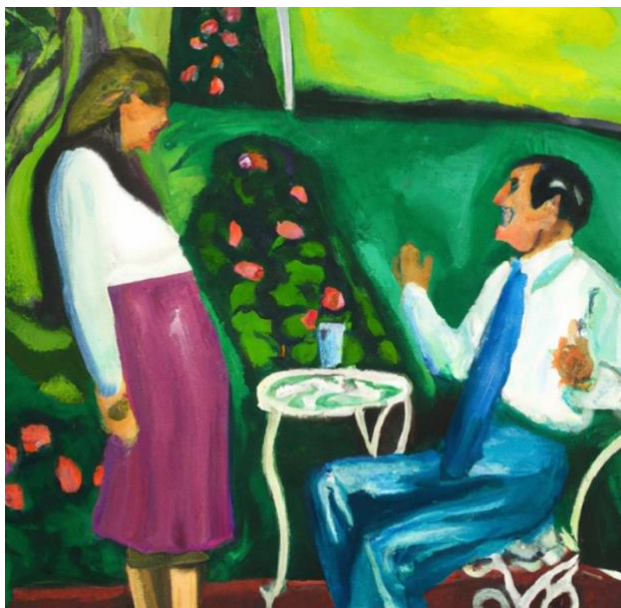
Tiempo pasado y mas coherente con el suceso presente

tos sucios por favor lavalos"

Demuestra que esta dispuesto(a) a poner su postura a un lado, para una comunicación mas empática o flexible, por lo tanto la orden ya no se siente como mandato si no como una ayuda.

Imagina que una persona te dijera con tono de voz alterado:

“¿NO SÉ POR QUÉ? TE ESTRESAS TAN RÁPIDO, ME TIENES HARTO(a)”



La persona trata de darte un ejemplo de cómo ser sereno, pero al mismo tiempo te está juzgando, mostrándose alterado.

¿Hay coherencia en su intento de dar el ejemplo? Obviamente que no.

Cuando etiquetas a tu pareja en base a un juicio **y la identificas** como una persona '**mala**', el **juicio no te permitirá ver más allá de lo evidente**. Recuerda los ejemplos anteriores que te mostré, cuando juzgas repetitivamente alimentas el hábito negativo de tu proceso mental y asocias la emoción de rechazo hacia tu pareja.

*“El que tarda en enojarse muestra gran inteligencia, el iracundo pone de manifiesto su necedad”. **Proverbios 14:29***

Tengo un recuerdo de una situación que viví con mi expareja. En aquel entonces, yo la había etiquetado (prejuicio) como egoísta debido al trato que me daba. Pero un día, ella me contó sobre cómo había sido tratada

por su expareja y algo llamó mi atención. Me di cuenta de que el trato que ella había recibido de su expareja era similar al que ella me daba a mí: **“indiferencia”**.

Inicialmente, mi reacción fue pensar que **ella se estaba vengando conmigo, un juicio común** que solemos hacer cuando estamos en un nivel de consciencia **"principiante"**. Pero en ese momento, no era muy consciente de la maravillosa lección que estaba aprendiendo en mi propia realidad.

Fue entonces cuando me hice una gran pregunta, el inicio para entender cómo funcionan las relaciones en general.

¿Por qué mi pareja me trata de esta manera y con su expareja fue diferente?, ¿será que ella es “la mala” o hay algo que no estoy viendo?

Entonces ¿sabes por qué no pude ver a tiempo lo que en realidad estaba pasando en mi relación?

Por culpa de los malos juicios que hice y **¿por qué hice malos juicios?**, pues porque permití de manera inconsciente, que mis emociones de injusticia nublen mis ojos, similar a sacudir el polvo asentado debajo de un charco de agua.

Cuando tienes embozada **esta emoción de injusticia**, esto influye en tu proceso mental, lo único que verás en tu camino será **más injusticia**, por ejemplo:

Cuando una mujer está embarazada empieza a cruzarse en su camino con más mujeres embarazadas, ella no entiende ¿por qué antes de embarazarse no se cruzaba con embarazadas?

Lo que trato de explicar es que, cuando **vibras en sintonía** con una emoción que a la vez está **asociada** a un **contexto**, que en este caso es la **injusticia**. Es muy probable que, en el futuro reaccionarás vertiginosamente cuando vuelvas a experimentar o estar frente a dicha circunstancia. Similar a un niño incontrolable y sin autodominio.

PROCESO MENTAL



Como podemos observar, cuando rechazas con intensidad a tu peor miedo, al mismo tiempo lo alimentas, porque tu enfoque está en **"ODIO VIVIR INJUSTICIAS"** por lo tanto, paradójicamente vibras en sintonía con lo que rechazas, creando un bucle interminable. **Hasta** que te hagas consciente de tu parte inconsciente. Si no se libera el bloqueo emocional, la persona volverá a vivir con intensidad injusticias en su futura relación de pareja. **Esto no quiere** decir que todas las vivencias de injusticia que se vivió en el pasado fueron culpa de la persona, si no, que al madurar emocionalmente podrá comprobar que, de manera casi "milagrosa" experimentará menos episodios de injusticia en su vida, porque ya no saboteará inconscientemente su realidad.

EL MAPA NO ES EL TERRITORIO:

"Tú no eres la circunstancia".

"El mapa no es el territorio" es una frase popularizada por el filósofo y escritor suizo Alfred Korzybski, y se refiere al concepto de que nuestras

representaciones mentales de la realidad, como mapas, dibujos, descripciones verbales, etc., no son idénticas a la realidad misma.

En otras palabras, nuestras representaciones pueden ser inexactas, incompletas o limitadas, y, por lo tanto, no debemos confundirlas con la realidad objetiva. Es importante tener en cuenta esta idea al interpretar y comprender la información que recibimos.

El “mapa no es el territorio” es un concepto muy usado en la programación neuro lingüística, que funciona como una de las principales premisas para comprender cómo trabaja el **lenguaje inconsciente y la semántica en la mente**.

Imagina que estás frente a una pared, en donde se encuentra pegado un mapa del país del PERÚ y yo te pregunto: << ¿Dónde está el Perú?>>, y tú me respondes: <<Allí en la pared>> pero es un error, **vuelvo a preguntar** << ¿Allí se encuentra el Perú o es un dibujo para identificar el territorio del País?>>. Correcto, es solo el dibujo del territorio.

Quizá te preguntes, **¿Realmente es necesario ser tan específico con nuestro lenguaje?, ejemplo:**



“Soy dependiente emocional” ¿Eres dependiente emocional o tienes una conducta que te mantiene atada para no sentir el dolor de la soledad?

A continuación, un ejemplo más:

- 1) Nos muestra el lenguaje incorrecto que usan las personas.
- 2) Nos enseña la forma correcta de hablar, en sentido dialéctico.

①

Esto es tu conducta, producto
de tu proceso mental.

“Soy **dependiente emocional**”

Soy significa IDENTIDAD
sinónimo de totalidad

CAMBIAMOS A UN LENGUAJE MÁS ESPECIFICO



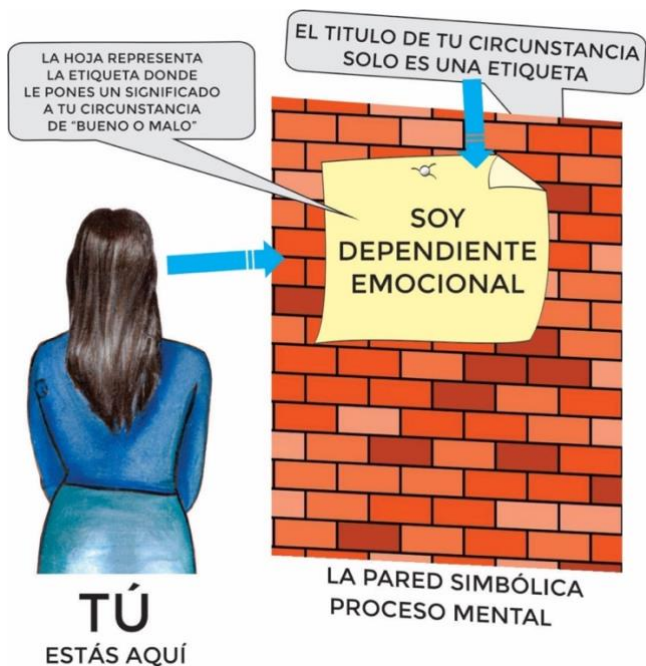
②

Ya no te identificas con la conducta, ahora solo la ves
como un resultado de tu proceso mental.

“Tengo **una conducta dependiente emocional**”

Sentido de posesión
ahora te disocias
de la identidad.

Ejemplo simbólico: “La pared”



La etiqueta que le pones a tu circunstancia solo es el título de esta, pero tú no eres la etiqueta.

¿Recuerdas la historia del campesino y su hijo que se accidentó?, Él podría haber etiquetado su circunstancia como mala, pero decidió no hacerlo. A menudo, etiquetamos las situaciones o contextos con la intención de **juzgarlos. Pero debemos tener cuidado** al hacerlo, ya que nuestros juicios **pueden alejarnos de la verdad.**

Como dice la premisa, "**el juicio te separa de la verdad**". Cuando juzgamos algo o a alguien, lo vemos a través de nuestras propias lentes, con nuestras propias perspectivas y prejuicios. Esto puede llevarnos a perder de vista la realidad y a alejarnos de la comprensión profunda de la situación.

Entonces la situación que pasaba el campesino **¿no era una situación mala?**, claro que era una situación mala, pero tenemos que entender, que hacer un juicio para etiquetar una circunstancia, solo sirve para...

IDENTIFICAR LA CIRCUNSTANCIA.

Por lo tanto, dicha circunstancia que etiquetamos como “suceso malo o negativo” **solo es el título de la circunstancia**, mas no significa que dicha circunstancia sea nuestra realidad eterna.



El campesino sabía que podía etiquetar su circunstancia poniendo un título de mala o buena suerte, pero respiró profundamente **(como tú estás respirando ahora)** y decidió no poner ningún título a su circunstancia o contexto, por más, que él sabía que era un hecho desafortunado, pero él era CONSCIENTE de que tal hecho, solo era **el título** de la circunstancia, pero eso **no** determina el futuro.

¿Qué pasa cuando las personas se mezclan con su circunstancia produciendo como resultado una fusión entre ellos y el contexto?

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

Cuando no entienden que su contexto solo es el título de esta, se identifican con dicha circunstancia y eso se ve reflejado en su lenguaje o forma de comunicarse y empiezan a articular expresiones lingüísticas como, por ejemplo:

“Soy malo(a) en el amor”, “Para el amor soy un idiota”, “solo me tocan malos hombres”, “Todas las mujeres son iguales”, “Soy dependiente emocional”, “Soy celoso(a)”, “El amor no es para mí”, etc.

Sin embargo, ¿cómo hablaría una persona que sabe que el título de su circunstancia es solo la etiqueta?, ejemplo:

“No me fue bien en mis relaciones”, “el amor no tiene la culpa”, “Elegí mal a los hombres de mi pasado, “no todas las mujeres son malas”, “Tengo codependencia”, “Tengo celos”, “El amor es respeto y yo soy amor”.

Porque la persona, sabe que la etiqueta solo sirve para identificar la circunstancia, es consciente que puede elegir ser, la forma de ser, que elija.

Por lo tanto, algunas **personas hacen juicios incorrectos** porque eso les ayuda a **usarlo como excusa** para no volver a intentarlo, por ejemplo.

Al decir que todas las mujeres o hombres son iguales, ese juicio le sirve para **librarse de la culpa**, es decir, de su responsabilidad emocional y como conclusión **ese juicio le separa de la verdad.**

¿Cuál es la raíz de los celos?

Ejemplo:



Observamos que, en esta conversación donde etiquetó su circunstancia, como: “soy muy celosa” por lo tanto el juicio que ella hizo acerca de sí misma, no le permitía ser más perspicaz.

Origen Etimológico de Perspicaz: Préstamo (s. XVIII) del latín perspicax, perspicacis ‘de vista penetrante’, derivado de perspicere ‘mirar atentamente y a través de’.



La raíz principal de los celos se basa en el miedo inconsciente al abandono, porque si no tuvieras miedo a que tu pareja se aleje, no te importaría, no obstante, hay que reconocer que sentir esto es naturalmente humano.



¿Qué pasa si mi pareja está coqueteando con otra persona y no me da mi lugar? ¿cómo no voy a sentir celos, si no está respetando la relación?

Simple, si estás con una persona que no respeta el compromiso que tienen, **lo dejas**. Precisamente una persona que percibe que no tienes el valor para dejarlo, jamás te dará tu lugar.



Cuando una persona rechaza enfáticamente el sentimiento de miedo al abandono, creara en su mente una serie de estrategias mentales para no confrontar ese miedo.

Una de esas estrategias es buscar miles de excusas para aferrarse más a su pareja, ¿recuerdas la frase, lo que se resiste persiste?

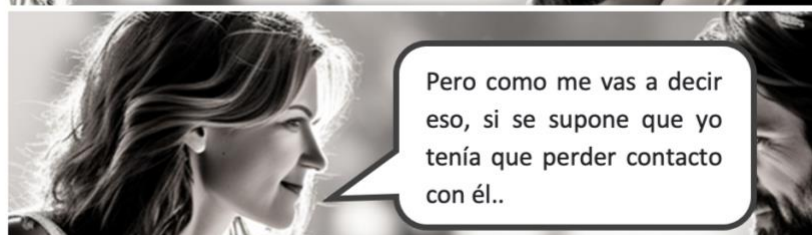
Una queja muy común entre las parejas que sufren de celos es que, suelen culpar al otro por sus celos, pero inconscientemente al hacer ese **juicio**, no les deja ver la verdad ¿Cuál es la verdad? Culpan a su pareja porque eso les sirve para no reconocer su miedo extremo a la soledad.

Cuando te das tu lugar en la relación, desde el respeto mutuo, tu pareja percibe que tienes la valentía de tocar tu soledad. Si tu pareja es una persona **emocionalmente madura**, respetará tu actitud y te admirará. Pero si tu pareja es **inmadura**, tomará tu actitud como una amenaza y tratará de manipularte, depende de tu **determinación** para hacerte respetar y eso cortará los **ciclos repetitivos** en tu vida amorosa.

¿Qué hacer si mi expareja vuelve a contactarme?

Tiempo después y con mucho dolor, Silvia llegó a terminar la relación, luego de unas semanas vuelve para contarme lo siguiente:





¿Te das cuenta? Tú ya sabes lo que tienes que hacer, pero no lo haces porque aún te aferras a la esperanza de que **él cambie su forma de ser**, y es probable que tu retomes la relación. Sin embargo, debes entender que, tú no estuviste dispuesta a darte un tiempo para auto conocerte, eso significaría que estarías retomando la relación desde la misma consciencia que tenías antes. Si estás dispuesta a **acerté responsable** de las consecuencias, entonces procede a retomar la relación.

LA RECAÍDA EMOCIONAL

Existe un patrón de conducta muy común en el que una persona que está pasando por una ruptura amorosa suele buscar ayuda profesional. Sin embargo, una vez que **su expareja** (que abandono la relación) retoma la comunicación, esta persona tiende a renunciar al tratamiento psicológico o alternativo, creyendo que ya se siente mejor debido al restablecimiento del contacto con su expareja. Es una **clara señal de dependencia emocional** y suele ser arriesgada si **no** busca asesoría profesional.

En resumen, si te encuentras en una circunstancia similar, lo más recomendable es tener el acompañamiento de un facilitador mental, coach o psicólogo con experiencia en temas holísticos.

Lo recomendable es que, **si terminaste** con la relación o **terminaron contigo**, primero trabajes con tu dependencia y autodominio emocional, para luego meditar con más claridad, si es conveniente retomar la relación.

Hay dos escenarios más comunes de una persona que se siente vulnerable luego de terminar una relación.

1. Cuando terminan contigo
2. Cuando terminas la relación porque ya no soportabas el desamor de tu expareja.

Cuando terminan contigo, suele ser porque te aferraste a tu pareja por temor a perder la relación y **cuando tu terminas la relación**, pero lo hiciste con mucho dolor, suele ser porque recibiste un trato **egoísta o manipulador** por parte de la otra persona. **De lo contrario** si hubieras terminado la relación sin haber sentido ningún dolor emocional.

NO ESTARIAS LLEYENDO ESTE LIBRO

En conclusión, si tu expareja decide contactarte y tú, aún no has **trabajado con tus emociones profesionalmente**, se considera como una **irresponsabilidad emocional**. Algunas personas juzgan como algo positivo cuando su expareja vuelve a contactarlos, creyendo que es una buena

señal y ese es el **juicio** que los separa de la verdad. En tal caso hazlo teniendo acompañamiento profesional.

¿ES POSIBLE SEGUIR EN UNA RELACIÓN DONDE HUBO TRAICIÓN?

La respuesta es “sí”, **pero ya no sería una relación intacta**, sería más una relación de amistad. Podrás perdonar y dejar de sentir rechazo por tu pareja, sin embargo, nunca olvidarás.

Cuando se vive una traición es muy difícil volver a confiar en tu pareja y con más razón si tu pareja te dijo que; en la época que te traicionó, **en el fondo te amaba**, por lo tanto, si te traiciono cuando supuestamente te amaba, significa que su **amor no tiene respeto** o que **no puede controlar sus impulsos**, supongamos que no pudo controlar sus impulsos, **¿sería comprensible?** pero si él se conoce, significa que pudo haber anticipado el contexto que lo llevaría a cometer la traición, **pero no lo hizo**.

Y con mayor razón, si una persona te dice; “**que no pudo controlar sus impulsos**”, quiere decir que no ha desarrollado algo llamado **AUTODOMINIO**, porque una persona que desarrolla autodominio es una persona que se conoce más a sí misma.

Hay personas traicionadas que tarde o temprano terminan vengándose de su pareja utilizando un amante y se sentirán culpables o sentirán que están a mano.

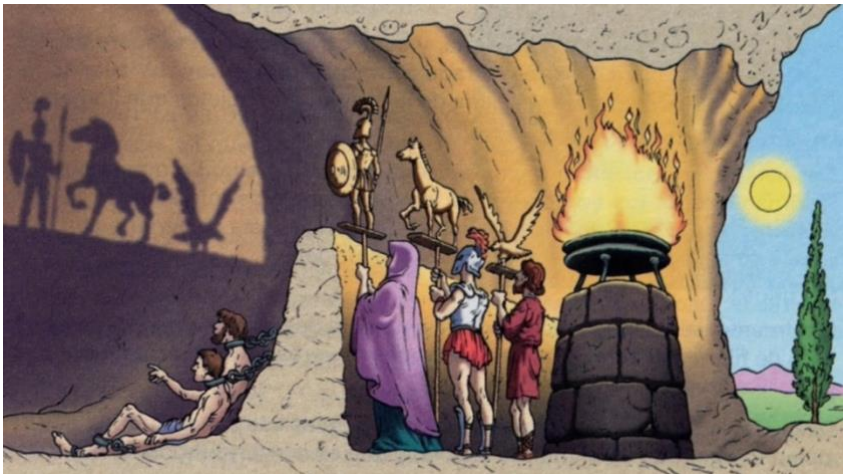
Sin embargo, si traicionas a tu pareja que te traiciono alguna vez, eso significa que **¿eres igual a tu pareja?** Entiendo el dolor que puedas estar sintiendo, solo recuerda que la **integridad** es importante.

Quien desea vivir en engaño entrará en un **mapa mental** de lo que significa una relación de pareja, viviendo una **telaraña de mentiras piadosas**.

¿QUÉ ES UN MAPA MENTAL?

La alegoría de **la caverna** es una metáfora creada por Platón en su obra "La República" para representar la ignorancia y la ilusión en la que vive el ser humano. Platón describe una caverna en la que unos prisioneros están atados de tal manera que solo pueden mirar hacia una pared y ven sombras proyectadas por un fuego detrás de ellos. Estas sombras representan la realidad que conocen los prisioneros y es lo único que conocen.

Una vez que uno de los prisioneros es liberado y sale de la caverna, comienza a ver la verdadera realidad, la luz del sol, y se da cuenta de que las sombras que veía antes eran solo una ilusión. La metáfora de la caverna simboliza la ignorancia y la ilusión en la que vive el ser humano, y cómo la filosofía y la educación son necesarias para alcanzar la verdad y la comprensión de la realidad.



Los prisioneros de la historia de Platón, podemos usarla como analogía para explicar lo que es el enamoramiento.

<<La etimología de la palabra enamoramiento tiene el significado de "**acción y efecto de envolver en amor**" y viene de **en- (hacia adentro) + amor + -miento (instrumento,**

medio o resultado). Amor nos viene del latín a more = "amor". Ver: enamoradizo, amor y también **escarmiento**.>>

¿Por qué una persona enamorada pierde control de sus emociones, cayendo en la ansiedad?

Por el miedo a SENTIR la verdad, si los prisioneros de la historia de Platón hubieran tomado valor y salido de la caverna, hubieran descubierto el engaño en el cual vivían **producto de sus prejuicios**. Pero no podían porque hicieron un mapa mental acerca de la realidad subjetiva que estaban viviendo, **debido a la influencia impuesta** a la cual fueron sometidos.

En Programación Neurolingüística (PNL) se le llama "mapa mental" a la percepción individual y mental que tiene una persona del mundo. Este mapa mental se conforma a través de los filtros personales por los cuales cada uno va asimilando el mundo y la realidad.



La parábola de los tres ciegos y el elefante es una antigua historia que ilustra la importancia de la perspectiva y la limitación de la percepción subjetiva. En la historia, tres ciegos tocan diferentes partes de un elefante y luego intentan describir lo que es, pero cada uno tiene una comprensión diferente y parcial debido a que solo pueden percibir una parte del elefante. La moraleja es que la percepción de la realidad puede ser limitada

"El Secreto para superar una Ruptura amorosa"

por la perspectiva individual y es importante considerar diferentes perspectivas para obtener una comprensión más completa.

En este caso y para fines prácticos, el elefante representa la relación de pareja que tienes o tuviste, es el mapa mental que percibes acerca de la relación, cada ciego representa todas las expectativas diferentes que hiciste acerca de tu relación, ¿cómo saber si esta analogía coincide contigo?, simple:

Si tu mapa mental acerca de tu relación era el correcto, entonces, **¿Por qué terminaron?**

¿la culpa la tiene tu expareja?, si sigues pensando que tu expareja tenía toda la culpa, te garantizo que repetirás el patrón. Porque una relación es de dos, no de uno.

Recuerdo una conversación con una cliente <<por motivos de privacidad llamaremos "Ruth">> me consultó lo siguiente:



¿Puedes darte cuenta del error de Ruth?

Ruth no puede aceptar la indiferencia de su pareja y se aferra a la falsa esperanza que algún día él, le mostrará el mismo sentimiento de

melancolía. Es decir, ella necesita observar que su pareja **sufre al igual** que ella por la relación, porque su **“mapa mental”** le dice que: **“quien te ama sufre por ti”**

¿Será egoísta que Ruth desee que su pareja sufra por ella?



1 Sé muy honesta y responde: si él te respondiera diciendo: **“Está bien Ruth”**

¿Que sentirías tú?

2 Sentiría una molestia..

3 Lo que más te molesta a ti, no es la respuesta que recibirás de él, lo que te molesta es no tener la respuesta que tú esperabas; tú esperas que el te pida mejorar la relación y te aferras a ese deseo, es por eso, que tu verdadero miedo es, **“Sentir el dolor de la verdad”**, tu corazón mediante sensaciones te está diciendo, que él no desea ese compromiso en pareja, y lo sabes, **pero no te atreves** a dar el paso, ya que si lo haces sentirás está ansiedad. Y **¿qué te hace sentir que no puedes?**, simplemente es **el hábito** que haz creado debido al tiempo que pasaron juntos, tu mente asocia las emociones a esa persona en específico y como nunca le enseñaste a tu cuerpo a atreverse a sentir tus miedos, por lo tanto sigues atrapada en esta ilusión, que no es mas que un reflejo fisiológico.

El amor es la expresión mas hermosa del universo, pero si no hay respeto en el amor y valor, para sentir el dolor de la verdad, ese amor se convierte en ilusión y la ilusión es sinónimo de mentira, la mentira lleva al miedo, el miedo lleva al odio y el odio a la destrucción.

Ruth se había aferrado a **su mapa mental**, de lo que significa para ella el sentirse amada.

¿por qué se aferró a su mapa mental?

Ruth **juzga** su relación como **“una relación toxica”** cuando en realidad, la relación le está reflejando **“cómo se relaciona ella misma con la vida”** pero no puede verlo por el mal juicio que hace.

Una vez más usemos la premisa del **“juicio te separa de la verdad”**, significa que, es más práctico para la mente aferrarse al mapa mental:

Para **no sentir el dolor de la verdad.**

En conclusión, debemos aprender a discernir y no escondernos detrás de los malos juicios, para ser valientes y enfrentar aquello que nos da miedo admitir en voz alta.

No te juzgues por los errores del pasado, pero hazte responsable de tu realidad.

No juzgues lo que no entiendes, primero experimenta y descubre lo interesante que es el tiempo cuando eres paciente.

No juzgues los defectos de tus seres queridos, aunque te tienten, de esa manera tu juicio no te nublará y **la paciencia te enseñará a ver más allá de lo desconocido.**

“Sé lento para juzgar, pero rápido para agradecer”

Jonatan Diaz.

Capítulo 5

El Pasado,
el Presente
y el Futuro

“Al ego le gusta el pasado”

Presta mucha atención porque este capítulo, será una de las premisas que usarás durante tu proceso de auto sanación.

¿Por qué la mayoría de las personas, cuando quieren solucionar su relación, suelen decir, “deseo que todo sea como antes”?

Porque en tu memoria yacen los recuerdos asociados a ciertas emociones, bonitos recuerdos que te transportan a recuerdos del pasado, para que sientas literalmente, confort. **No hay problema en tener bonitos recuerdos que pasaste con la otra persona.**

El problema inicia cuando lo usas, **como refugio** para no sentir tus vacíos. Es decir, para no sentir tu soledad.

Conocido como **REFUGIO MENTAL**

Es por eso, que cuando una persona acaba de terminar una relación, que le causó un impacto emocional, ***su mente activa un mecanismo instintivo de protección*** que empieza a buscar archivos, registros mentales en donde pueda encontrar **activadores de dopamina**, que le ayuda a adormecer el dolor de la pérdida; en este caso la fuente más grande para eso **es LA MEMORIA.**

¿Adivina que hay en tu memoria? pues, los recuerdos bonitos o negativos de tu relación.

¿Qué recuerdos usará tu mente para que tu sientas tranquilidad?

De acuerdo con un estudio publicado en el **Journal of Neurophysiology**, los sentimientos de amor romántico detonan el sistema de dopamina en el cerebro, **lo que nos lleva a querer repetir la experiencia.**

El cerebro registra esas experiencias y la oxitocina hace que te sientas conectado a esa **persona.**

ES POR ESO QUE EL ENAMORAMIENTO TIENE UNA ESTRUCTURA MENTAL.

Significa que tu pareja nunca estuvo destinada a cruzarse en tu camino, entiendo que algunas personas tengan esta creencia, con matices románticas, nostálgicas y llenas de teorías astrales, etc.

Yo también creía que mis relaciones de pareja eran parte del destino.

Paciencia, más adelante tocaremos un poco sobre diferentes creencias y corrientes que hablan acerca del amor. Por ejemplo:

¿Por qué cuando tienes una pesadilla, te despiertas con mucha ansiedad?

Porque cuando duermes o estás en estado delta, tu parte consciente no está activa, por lo tanto, empiezas a percibir subjetivamente el sueño que tienes como real. Está es una manera simple y práctica que puedes usar para comprobar, no es necesario que me creas. Sin embargo, es importante que conozcas este funcionamiento y tú mismo(a) comprobarás, que incluso.

La mente puede enviarnos al pasado...

Para recordar **momentos relajantes** que pasaste en una relación de pareja, debido a la asociación emocional que existe entre esos recuerdos y sentimientos plenos. Las experiencias positivas en una relación de pareja suelen estar emocionalmente vinculadas, y pueden activar los mismos patrones de pensamiento y emoción cuando son recordados. Esto puede provocar una sensación agradable y reconfortante, que puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad. Además, los recuerdos positivos de una relación de pareja pueden ayudar a mantener una percepción positiva de esa relación, incluso después de que haya terminado.

Sin embargo,

hay que tener cuidado en no dejarse atrapar por los bonitos recuerdos del pasado, **porque tu ego lo** usará para refugiarte y no podrás enfrentar la soledad que debes enfrentar para ser libre y tener mejor control sobre tus emociones.

¿En qué tiempo se encuentra tu memoria?

¿Hace cuantos minutos empezaste a leer este libro?, significa que el tiempo transcurrido se encuentra ¿en el presente o el pasado?, por favor, respira profundamente, los minutos pasados ahora están en tu memoria, claro que ya es parte del pasado, por lo tanto, **tu memoria trabaja en base AL PASADO.**

Responde:

¿El pasado está vivo o muerto?

La mayoría de las personas suelen confundirse con esta pregunta, porque tal vez escucharon de manera constante una frase que dice:

¿Recordar es volver a vivir?

¡Obviamente recordar es volver a vivir! pero **no** se refiere a que literalmente tus recuerdos van a revivir, lo que realmente está reflejando esta frase; es lo que te hace sentir tu mente cuando activa las emociones asociadas a tus recuerdos, así como cuando tienes una pesadilla y la sentiste tan real. Por lo tanto, en realidad lo que sientes, no es más que un recuerdo, es decir, un archivo o registro mental.

Ese recuerdo que despierta emociones, literalmente hablando, ¿está vivo? Por así decirlo, ¿tiene consciencia o está muerto? Está **muerto**, porque el único vivo(a) eres tú. Tu recuerdo ahora solo es un registro mental, asociado bioquímicamente a memorias sensoriales, como un disco duro de computadora asociado a sonidos e imágenes.

Paciencia, con esto no quiero decir que te conviertas en una persona calculadora y que rechaza sus sentimientos, solo es para crear **consciencia**

del **proceso** interno del cual muchas personas suelen confundirlo con enamoramiento, provocando que sufran debido a que ignoran los procesos sensoriales, por los que su cuerpo debe procesar para superar un bloqueo emocional.

Por ejemplo, si yo te pregunto: **¿Cuál es tu nombre?**

Y tú necesitas acceder a **tu memoria** para recordar tu nombre, significa que estas respondiendo en **base al pasado**, pero ¿recuerdas que el pasado está muerto? Por lo tanto, si respondes en base al pasado que es tu memoria, significa que:

¿Estas vivo o muerto?

Claro que estas con vida, solo es un ejemplo para comprender este concepto relacionado a la diferencia entre lo que conocemos como “memoria” y “consciencia”.

La mente y la consciencia se podrían definir cómo algo que está junto y separado al mismo tiempo, solo con el estudio a profundidad, algún día podrás comprender a mayor nivel.

Por ejemplo:



¿Por qué mi clienta no podía dejar a su pareja?

Porque era prisionera de sus propias creencias, emociones y miedos.

Era prisionera de su propia **estructura mental**, la misma que trabaja en base a **su memoria**.

Tus procesos mentales no pueden trabajar sin información = memoria, por ejemplo, si te pido que dibujes un globo, tu necesitas acceder a tus recuerdos donde están las imágenes de globos para crear un objeto

“supuestamente nuevo”, aunque no sería una idea 100% original, ya que tu mente tuvo que basarse en algo preestablecido para crear algo subjetivamente nuevo.

Tu mente utiliza los mismos mecanismos que yacen en tu memoria para **procesar tu forma de pensar**. Ejemplo:

En tu memoria yacen todas las experiencias relacionadas a una relación de pareja, entonces **cuando tu deseas iniciar** una **nueva** relación, tu mente inconscientemente buscará los recursos que necesita para activar tus **conductas relacionadas** a lo que representa para ti una relación de pareja.

Es decir, si no se cambian los patrones mentales que usas para relacionarte, tus conductas seguirán siendo influenciadas por los programas mentales que yacen en tu memoria.

Provocando que la persona siga fracasando en sus relaciones de pareja por falta de información nueva en su vida.

Una persona que aún no realizo cambios en su forma de pensar suele hacer expresiones como la siguiente:

¿Por qué me tocan siempre los hombres malos?

¿Por qué me tocan mujeres malas?

¿Cuál es la conducta de una persona que sufrió una traición?

Si haces una pregunta tendrás una respuesta, **en este caso** significa que la raíz del problema no está en la pregunta, si no, **en el proceso mental que usas para hacer la pregunta**, mientras más rechazas volver a vivir una experiencia de dolor, más intensidad creas en tu memoria, convirtiendo esa memoria en un hábito y los hábitos son poderosos.

Por ejemplo, imagina que viviste una experiencia de traición en tu primera relación de pareja, **¿cómo funcionaría el proceso mental en este caso?** veamos:

¿La herida de traición dónde se encuentra?



En tu memoria, que al mismo tiempo es tu pasado, se encuentran tanto los recuerdos negativos como los positivos de tu relación fallida. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la mente puede engañarte.

Cuando una persona ha sufrido una fuerte traición en su pasado, obviamente lo que menos desea es volver a sentir cualquier tipo de traición, sin embargo, no es consciente que el hecho de **rechazar con intensidad**, lo que le sucedió en **su pasado**, metafóricamente es similar a empujar un espejo, donde yace su reflejo.

(Intensidad solo es una palabra que usó para medir, la energía con la cual rechazas una experiencia, incluso puedes ver literalmente la herida de una persona, si prestas mucha atención a cómo reacciona frente al estrés y comprobarás cómo **su lenguaje refleja su mayor herida**)

En momentos de estrés suelen expresar algunas frases con un singular tono de voz intenso, que incluso se podría medir, al sentir la intensidad con la cual expresan sus palabras en momentos de estrés, ejemplo:

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

“No me vayas a fallar”, “¡ya no se puede confiar en nadie!”, “no confíes en nadie hijo(a), “sabía que me ibas a fallar, lo sabía”.

El problema en este contexto no es tanto las frases usadas, si no, la **intensidad y la repetición constante** con la cual se desarrollan. Eso demuestra el nivel de resentimiento que aún mantiene la persona, en este caso asociado a la traición.

“Dibujo de una persona que cree tener el control de sí mismo(a)”.





Cuando acabas de terminar una relación de pareja, el dolor es tan intenso y tu inconsciente para ayudarte, busca un refugio en tu memoria que es tu pasado. Pero eso no te deja evolucionar.

Una persona que sufrió repetidos sucesos de traición suele crear **conductas controladoras** porque esas conductas le sirven para asegurarse de tener todo bajo su control para no revivir el dolor de la traición.

Las enfermedades psicosomáticas más comunes que suelen sufrir personas controladoras son:

- Artritis
- Trastornos de Ansiedad
- Algunos tipos de fobias
- Fibromialgia
- Algunos problemas cardiacos, entre otros.

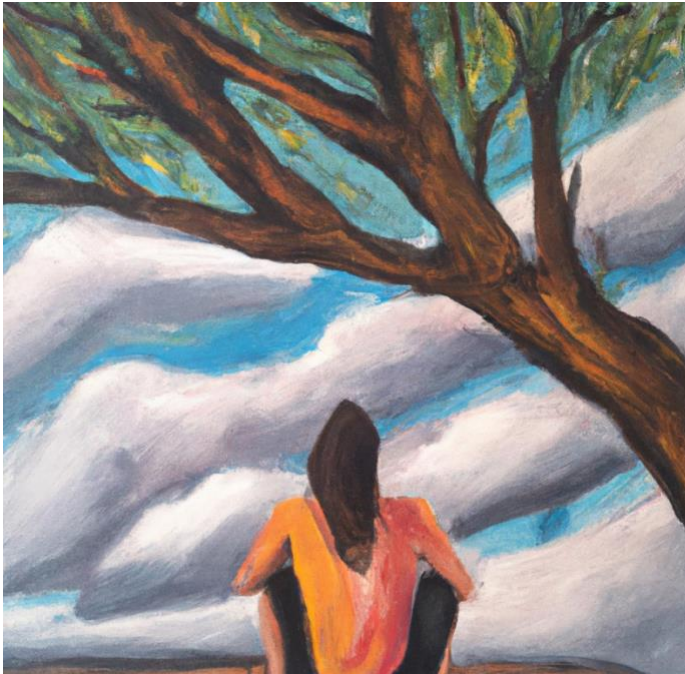


¿Y qué pasa si te vas al presente?

En el presente no hay rastro del hábito o programa mental que te mantiene atado al pasado que tuviste con tu pareja, sin resentimientos, sin intención de venganza, absolutamente nada, sin embargo, para llegar a ese nivel. Se requiere un entrenamiento emocional disciplinado.

Para vivir en el presente hay que desarrollar el hábito de vivir en el presente.

Significa que tendrás más control de tu mente **sin controlarla**, relajándote en el proceso. **Es decir, controlar sin controlar** es el resultado que obtienes cuando basas tus conductas en el respeto mutuo y como consecuencia obtienes mayor **autodominio** sin enfocarte en controlarte excesivamente.



Capítulo 6

El Ego
y el Amor

EL AMOR ESTÁ EN EL PRESENTE

El ego necesita continuamente dar buena imagen ante la sociedad, carece de humildad y cae muy a menudo en el ejercicio de la soberbia. Ahora bien, también conviene diferenciarlo de ese sentido del “yo” más defensivo.

al ego le gusta estar en el pasado...

porque tu memoria está basada en el pasado, que es la zona que ya conoce, **donde sabe cómo termina cada historia**, donde tiene el **control** de tus recuerdos. Es por eso, que cuando una persona acaba de terminar una relación de pareja de una manera dolorosa, no entiende por qué su mente aún mantiene vivo el recuerdo de la anterior relación.

En resumen, es tu zona de confort.



EL EGO Y LA CONSCIENCIA

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

Imagina a una niña que acaba de cometer una travesura, su madre aparece repentinamente y le pregunta:

- **Madre:** ¡Matilda! ¿Quién ensucio el piso?
- **Matilda:** hum... ¡fue el perro mamá!

Nosotros sabemos que Matilda está mintiendo. **¿Alguien le habrá enseñado a mentir a Matilda? ¿O es una reacción instintiva del ser humano?**

Charles-Maurice de Talleyrand decía "El habla fue dada al hombre para ocultar sus pensamientos".

Sentido de supervivencia, ejemplo:

Imagina que te llamas Juan y estás caminando por la calle, de repente aparece un hombre que lleva un balde de pintura roja y lo sostiene como si estuviera a punto de arrojarlo a alguien en particular. Gritando, se dirige a ti y te pregunta: "¿Eres Juan?" Nervioso, respondes: **"No, no soy Juan"**, cruzas la calle y te encuentras con una amiga que ha presenciado la escena.

Ella te pregunta: **"¿Qué ha Juan pasado?"** ¿Por qué ese hombre se ha acercado a ti de manera tan agresiva?

¿Por qué mintió Juan al hombre misterioso?

Quizá puedas pensar que son contextos diferentes comparados con el de Matilda, sin embargo **¿qué es esa sensación que nos empuja a refugiarnos en una mentira?**

Científicamente hablando un grupo de investigadores encontraron que la amígdala —una **parte del cerebro** asociada con la emoción— **se** activaba cuando las personas mentían para lograr un beneficio. La respuesta de la amígdala a la **mentira** disminuía con cada engaño, mientras que la magnitud de las mentiras **se** intensificaba.

Una vez una mujer que llamaremos "Luci" me llama para consultarme su problema y me pregunta lo siguiente:

"El Secreto para superar una Ruptura amorosa"

- **Luci:** Hola Jonatan **¿cómo puedo hacer para dejar de sufrir por mi pareja?**
- **Jonatan:** Tienes que ser más específica, a que te refieres con eso de “mi pareja me hace sufrir”
- **Luci:** Pues en una semana él se irá de viaje y eso me tiene intranquila porque tengo miedo de que me engañe.
- **Jonatan:** Él ¿ya te engañó antes?
- **Luci:** Si
- **Jonatan:** Entonces eres consciente de que eres capaz de perdonar un engaño, pero no un abandono. Sin embargo, permíteme preguntar: ¿Tú amas a tus hijos?
- **Luci:** sí, claro que sí y no quiero que nada malo les pase.
- **Jonatan:** ¿Sentiste que en algunos momentos estuviste mendigando amor?
- **Luci:** La verdad en algunas ocasiones él no me llamaba en todo el día y cuando yo le preguntaba ¿por qué? Él se molestaba y yo terminaba pidiéndole perdón para que no se aleje...
- **Jonatan:** Imagino que esa escena se repitió más de una vez ¿correcto?
- **Luci:** Sí...
- **Jonatan:** Luci respira profundamente y con honestidad responde:

Esa escena donde tú le ruegas a tu pareja para que no te deje **¿será el mejor ejemplo de amor que le puedes dar a tus hijos?**, porque tú dijiste que los amas, algún día cuando tu hija sea mayor y empiece una relación de pareja **¿con que coherencia le podrás dar consejos de amor?** Porque

en el momento en que tu hija te escuché te diré: “pues lo aprendí de ti mamá”, ¿recuerdas como iniciaste la conversación?

- **Luci:** *Hola Jonatan ¿cómo puedo hacer para dejar de sufrir por mi pareja?*

Veamos que hay detrás de tu primera pregunta, observa cómo tu juicio te separa de la verdad, tú dices que **“sufres por tu pareja”**, pero lo que te hace sufrir más, es que él, algún día te abandone, viviendo con esa agonía todos los días, en base a este contexto lo que más te importa es que tú no sientas dolor ¿correcto? Por lo tanto, si más te importa tu integridad, (lo cual está bien), solo que, vemos que no te importa dar un mal ejemplo de relación a tus hijos, con tal de que tú no sientas el dolor del abandono ¿correcto?

Dime: **¿si todo fuera como antes, cuando tu esposo te trataba con más atención y detalle, tú te sentirías mejor?**

Luci: La verdad si...

Jonatan: Y ese contexto en donde él te trataba con más a atención y detalle, ¿ese recuerdo dónde está? Está en tu memoria, quiere decir que cuando mencionas “si todo fuera como antes” ¿estás en el presente, pasado o futuro?

Luci: La verdad en el pasado

Jonatan: ¿El pasado está vivo o muerto?

Luci: No... está muerto el pasado

Jonatan: Muy bien Luci.

Luci: pero Jonatan esto duele mucho, siento que no puedo más...

Jonatan: ¿Pero no dices que amas a tus hijos?

Luci: Si, pero...

Jonatan: ¿te gustaría ser valiente por ellos?

Luci: Sí

Jonatan: En este momento tu forma de pensar está siendo influenciada por las emociones que tienes atoradas desde hace años, y eso influye en tu mente.

Lo que hace que aún me prestes atención es tu consciencia porque en el fondo sabes que esta información está vibrando con todo tu ser, diciéndote que hay coherencia en mis palabras. Las decisiones no se toman por que sean fáciles, se toman porque son necesarias. El mayor acto de amor que harás será ser coherente frente a tus hijos.

Luci: Esta bien Jonatan, seré paciente y tomare mis decisiones, aunque me sienta sola.

Luci entendió que el verdadero **amor no escapa del dolor**, porque el verdadero amor siempre va acompañado de la verdad más coherente, el amor no es algo cursi, el amor a veces es doloroso porque está dispuesto hacer sacrificios por un bien mayor.

El Ego busca amarse a sí mismo, el ego no entiende que es amar al prójimo, el ego no sabe sentirse agradecido, el egoísmo solo busca recibir, pero nunca desea dar. **El egoísmo también hace que sacrifiques más de la cuenta por tu relación, mientras eso sirva para seguir aferrándote a lo**

que te hace sufrir, hasta que llegue tu final. *Pero la consciencia es el observador constante de tus verdaderas intenciones.*

Acompáñame a ver la siguiente historia:

“EL Amor es Impredecible”

Había una pareja de esposos que vivía en el campo. La esposa estaba muy feliz preparando un delicioso pastel como sorpresa para su esposo cuando él llegara a casa. Al ver el pastel, el esposo quedó sorprendido y le dijo: "¡Wau, amor, está delicioso! Deberías estudiar repostería".

La esposa, muy emocionada, le respondió: "**Precisamente quería contarte que me matriculé en unas clases de repostería**".

A medida que pasaban los días, el hombre empezó a sentirse incómodo porque su esposa tenía menos tiempo para estar con él debido a que estaba estudiando. Esta incomodidad creció y el esposo comenzó a tomar conductas maliciosas para ponerle trabas a su esposa con la esperanza de que ella desistiera de seguir estudiando. Primero, empezó a pedir muchos favores a su esposa para que ella perdiera tiempo y se sintiera muy cansada para ir a estudiar.

Cuando vio que ninguna de sus estrategias funcionaba y su esposa no renunciaba a sus estudios, una mañana aprovechó la ausencia de ella para llevar a cabo la acción más baja que se le ocurrió:

“buscar la ayuda de un animal”

Rápidamente fue al establo de la propiedad donde se encontraba un burro y empezó a jalar al animal para llevarlo a la puerta de su vivienda. Su intención era que el burro entrara en la sala de la casa, provocando

un desorden monumental y haciendo que su esposa perdiera tiempo ordenando, lo que provocaría que ella faltara a sus estudios.

Sin embargo, lo que el hombre no esperaba era que el burro se plantara en la puerta principal de la casa. El hombre, desesperado porque su esposa estaba a punto de llegar, empezó a empujar al animal una y otra vez, pero el burro estaba decidido a no moverse.

Justo en ese momento, la esposa apareció de sorpresa. El hombre se quedó muy sorprendido y no sabía qué decir. Se vio delatado y al mismo tiempo lleno de rabia por no poder lograr su cometido. Estaba listo para discutir con su esposa cuando de pronto sucedió algo que él jamás se hubiera imaginado.

Su esposa se acercó a él sin entender aún lo que estaba sucediendo y, mirándole a los ojos con una mirada confundida, le preguntó:

"Amor, ¿necesitas que te ayude a meter al burro?".

El hombre, al ver la reacción de su esposa, se quedó sin palabras. Sintió un fuerte remordimiento y se vio en la única opción que tenía: pedirle perdón a su esposa.



Para escribir esta breve historia, me inspiré en una anécdota que escuché hace muchos años cuando era adolescente. Nunca supe si era cierta o imaginaria, pero el mensaje que deja es muy claro.

La historia presentada muestra una dinámica de pareja en la que uno de los miembros, en este caso el esposo, trata de limitar o controlar los intereses y actividades de su pareja. El hombre muestra una actitud egoísta y manipuladora, buscando evitar que su esposa tenga tiempo para hacer lo que le gusta y lo que la hace feliz.

Este comportamiento sugiere una posible falta de seguridad y autoestima por parte del esposo. Además, es probable que tenga dificultades para expresar sus sentimientos y emociones, lo que lo lleva a recurrir a conductas manipuladoras.

Por otro lado, la actitud de la esposa es **interesante** porque muestra una gran capacidad para **la empatía y el perdón**. A pesar de las malas intenciones de su esposo, **ella no lo juzga** y, en lugar de eso, ofrece su ayuda y comprensión. Esta actitud sugiere que la esposa tiene una gran inteligencia emocional para ver **más allá de los errores de su esposo**.

(gracias a que no juzga demasiado rápido, “se los dije ☺”)

En general, la historia presenta un mensaje claro sobre la importancia de la comunicación abierta y honesta en una relación, y **cómo la manipulación nunca tendrá poder sobre alguien que entiende la diferencia entre el amor y el ego**. Es decir, solo aquellos que tienen miedo al abandono **son más fáciles de manipular en una relación de pareja**.

Un error al amarse a uno mismo

Seguro ya escuchaste alguna vez el término “ámate a ti mismo”

¿y dónde está el error? El error está en no saber el **orden correcto** para amarse a sí mismo, por ejemplo:

Cuando caminas por la calle ¿alguna vez observaste a un vendedor ambulante vendiendo caramelos al cual le estaba yendo muy bien?

¿alguna vez sentiste que tuviste un mal día, pero luego de calmarte, te sentiste agradecido por tu vecino que si le fue bien?

Quizá no la estes pasando bien ahora, pero **¿te sientes agradecido por el hombre extraño que camina de la mano con su hija por la calle?**

Hay personas que dicen amarse a sí mismas y está bien, sin embargo, en ocasiones se **aferran** al deseo de amarse a sí mismas, sin percatarse que solo alimentan más a su ego.

¿Cómo detectar una falsa autoestima?

Recuerdo una época donde la tendencia entre algunas personas con sobre peso era sentirse orgullosas de lucir ropa talla grande, como símbolo de progreso cultural, con la intención de romper estereotipos de belleza tradicional, el cual estaba enfocado a buscar modelos con un físico esbelto.

Pero me hice la siguiente una pregunta, científica y psicológicamente, está demostrado que la obesidad es sinónimo de mala alimentación y la mala alimentación es resultado de una mala autoestima, por lo tanto, **¿será coherente que una persona con sobre peso al punto de causarle deficiencias de salud y físicas, se atreva a dar consejos de “amarse a uno mismo”?**

Quiere decir que su percepción de lo que significa autoestima viene de su EGO, solo le importa la actitud que demuestra, pero no le importa hacer sacrificios para tocar las emociones que tiene dentro y auto conocerse más, porque el amor también pide sacrificios saludables.

EL HÁBITO DEL AGRADECIMIENTO

El hábito de sentirse agradecido difiere del simple agradecimiento por obtener algo. Este va más allá, arraigándose en una disposición continua de aprecio, independiente de las circunstancias o adquisiciones momentáneas.

Se trata de sentirse agradecido incluso en las etapas de crisis que solemos pasar, ya que eso corrige y le pone límites al ego, porque el ego solo piensa en sentirse bien en sí mismo, **(está bien hacer cosas para uno mismo, pero sin caer en excesos)** es por eso, por lo que una persona cuando siente que los demás empiezan a darle atención, ese contexto le hace sentirse escuchado, sentirse bien.

Sin embargo, este deseo de querer atención puede convertirse en una trampa, **porque vuelve muy dependiente** a la persona de necesitar atención cada vez que se siente deprimido(a).

Yo aprendí que **amarme a mí mismo** simplemente basándome en estos 3 puntos:

1. Creando el hábito de sentirme agradecido
2. Amar a mi prójimo cómo a mí mismo, se refiere a amar incluso a un extraño en el sentido de respeto absoluto a su forma de pensar.
3. La búsqueda de la coherencia entre lo que digo y hago, consigue como resultado el inicio de amarme a mí mismo o mejor dicho **respetar a mi cuerpo**.

Por lo tanto, esta acción que llamamos “amarme a mí mismo(a)” es solo **el resultado final de respetar a mi cuerpo**. Si yo respeto a mi cuerpo y aprendo a leer las señales que me da, estoy siendo coherente, ¿por qué?

Porque si no respetas a tu cuerpo ¿cómo esperas que tu pareja respete a tu cuerpo y a tus emociones? **(Al no entender el orden correcto de lo que significa amarse a uno mismo, podemos caer inconscientemente en el error de alimentar más nuestro ego).**

Quien no respeta su cuerpo, no sabe cuidarlo, quien no sabe cuidar su cuerpo, no sabe cuidar sus emociones, por lo tanto, es una persona que no tiene palabra, porque para **respetar su palabra** debe **ser coherente con su cuerpo**.

Recuerdo que cuando tenía momentos de desánimo, una parte de mí me invitaba hacerme la siguiente pregunta:

¿A quién puedo ayudar? y **mi ego** me decía: “cómo voy a ayudar a alguien si yo soy el que necesita ayuda”

Pero en el momento que simplemente hacía una llamada para hablar con alguien, preguntarle como está y compartir algún consejo que le sirviera, empezaba a darme cuenta de que la depresión que sentía era por este **exceso de preocuparme por mí mismo**.

Me di cuenta de que me sentía mal, más por los pensamientos que arrastraba del pasado y por otro lado tenía que entender que cuando se activa este tipo de dolor debido a una pérdida, debo respetar que mi cuerpo es quien **desea dejar fluir el dolor**, pero yo lo obstruía con mis pensamientos, mis juicios y arrepentimientos.

Para quitarle poder a los pensamientos que llamamos “negativos” hay que aprender a quitarle las palabras a los pensamientos

¿tú puedes pensar sin usar palabras?

Imposible, intenta pensar en “**yo no puedo**” sin usar palabras.

Paso 1. Respira y trata de no usar palabras cuando tengas pensamientos que no desees. Solo observa y ve al paso 2.

Paso 2. Cambia tu enfoque de pensamientos hacia lo que realmente desees.



En resumen, amarse a uno mismo inicia cuando eres coherente y eliges sentirte bien por tu prójimo genuinamente.

¿CÓMO PUEDO ESTAR SATISFECHO?

Imagina que te gusta el chocolate y decides comer 50 gr. Sientes que te encanta y quieres más, sin embargo, tu consciencia te dice que ya es suficiente, pero tú quieres insistir en comer más, con el tiempo empiezas a tener sobre peso; junto con todas las complicaciones psicosomáticas que eso incluye.

Algo similar pasa con las relaciones de pareja, si ya elegiste a la pareja con la cual haces un acuerdo de compromiso y el único motivo que te induce a mirar con deseo a otras personas, es el simple hecho de satisfacer tu deseo, usando el ejemplo del chocolate como analogía, significa que simplemente desees seguir comiendo más chocolate, incluido las consecuencias que acompañaran a dicha acción.

Quizá no consigas sobre peso, pero si una serie de consecuencias desagradables. **Por lo tanto, sentirse satisfecho bajo este contexto**, es el

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

resultado de tomar la decisión de respetar un límite que te pones por un bien común.

¿Por qué no me siento satisfecho en mi relación de pareja?

Existen 2 razones básicas:

1. Elegiste a tu pareja muy probablemente con las **intenciones** incorrectas.
2. Usas la pregunta como excusa para crear un bucle mental que dará vueltas en tu cabeza, haciendo que te sientas cada vez más incómodo contigo mismo, aumentara la insatisfacción, y junto con tu egoísmo, inconscientemente crearas estrategias mentales para terminar cayendo, **en satisfacer tu deseo carnal, que podría ser un acto egoísta como ser infiel.**

SIN SACRIFICIO TAMPOCO HAY AMOR

Para conseguir el éxito se requiere sacrificios, para tener mejores relaciones en todas las áreas de la vida, se requiere sacrificar ciertos deseos, por un bien común, siempre y cuando haya un equilibrio en dichas acciones, junto con una mente ordenada y bien asesorada, para una mejor claridad en la toma de decisiones.

¿Nos hemos sentido más satisfechos con otra pareja?

Hacer comparaciones no es bueno ni malo, lo importante es ser **consciente de la intención** con la cual haremos un juicio, en este caso podemos

comparar lo bueno y lo malo de cada relación que se experimentó, con la única intención de **extraer aprendizajes** y nunca con la intención de juzgar a la expareja, sin importar el trato que hayas recibido. Sentirse satisfecho con una relación, depende de lo que significa para la persona estar

satisfecho, porque la gran parte de circunstancias que experimenta, son subjetivas para el ser humano, tanto moral como emocionalmente.

Por ejemplo, una persona con conductas inmorales, para sentirse satisfecho puede significar, el influir en su pareja o manipularla para conseguir objetivos que pueden causar rechazo en el prójimo. Como podemos apreciar, en este tipo de conductas vemos la influencia del egoísmo, por otro lado, si una persona se siente insatisfecha por la relación que tiene, **es su responsabilidad expresar sus incomodidades a su pareja, sin culpar a la persona por no poder cumplir con la expectativa.**

Si luego de haber pasado por asesoría profesional y tienes **la evidencia** de que tu comportamiento fue coherente, empático y aún así sientes insatisfacción por la falta de interés de tu pareja, lo más probable es que tu insatisfacción proviene del hecho que tienes miedo a separarte de la pareja, porque si lo haces sentirás dolor emocional.

Y una manera que usa tu mente para distraerte, es hacer que te enfoques en **la IDEA** de que la supuesta raíz de tu malestar es **“la insatisfacción”**.

¿Cómo hago para sentirme satisfecho(a)?

En resumen, entendemos que el hecho de sentirse satisfecho, parte más de una **decisión** y no de una condición, porque en el fondo eres capaz de comer todo el chocolate que desees, pero **TU DECIDES CUANDO PARAR**, no lo harán tus traumas de la infancia.

En estos casos seguir preguntándose ¿por qué no me siento satisfecho? Termina siendo una distracción **para no sentir la verdad.**

“La satisfacción es una decisión”



Capítulo 7



Inicia tu
Entrenamiento

SANAR LA ANSIEDAD SIN SANARLA

Recuerdo que ...

Hubo una época en mi vida en la que me sentía genial gracias a mi trabajo. Durante esa temporada, conocí a una chica que me gustó mucho y empezamos a salir. Después de dos meses, recibí un mensaje suyo diciéndome que estaba confundida acerca de nuestra relación y que probablemente terminaríamos. Sentí un dolor en el pecho, pero algo **inesperado** sucedió en mi interior. Sin pensarlo ni analizarlo, sentí **una sensación de calma** que parecía **extinguir** un fuego que estaba a punto de prender todo mi cuerpo y empujarme a responder desde la ansiedad.

En vez de preguntarle por qué había tomado esa decisión, le respondí que respetaría lo que ella decidiera. Esta respuesta, que ella probablemente no esperaba, pareció tener un efecto en ella y unos minutos después me envió otro mensaje retractándose de su decisión y diciéndome que me amaba. Yo no sabía muy bien cómo responder, ya que en ese momento de mi vida me sentía enfocado en mi proyecto y en mi éxito personal. Sin embargo, le dije que también la amaba e hicimos como si nada hubiera pasado.

Quizá te preguntes **¿Cómo es posible** que sentí una sensación de calma, que me ayudo **a controlar la ansiedad**, que casi se descontrola en mí, al recibir el mensaje de mi pareja de ese entonces?

Se llama **“vibración”** ¿recuerdas que te comenté que estaba en una época, en la cual, me sentía dichoso por enfocarme en mi proyecto personal?

Cuando estas enfocado en algo que amas hacer, tu vibración está en una **intonía más armónica** y en el fondo de todo ser humano consciente o

inconscientemente desde lo profundo de su corazón **desea sentir armonía**, porque eso le hace sentir seguridad, y cuando tu estas en esa sintonía, las personas que te rodean **quieren un poco**, pero lo hacen inconscientemente. Si aplicamos esta ley vibracional te darás cuenta de que funciona, siempre.

“Amarás a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo”

Mateo 22:36-40

Es por eso, que, aquel que ponga a su pareja como prioridad, partiendo **desde el miedo**, esa relación **fracasará**.

Esto **no significa** que descuidarás la relación, pero si significa, que, si eres hombre y pones como prioridad a tu mujer, pues dejarás de ser tu y si eres mujer y pones como prioridad a tu pareja dejarás de ser tu.

Hay una sugerencia en especial para las mujeres la cuál es, al estar con tu pareja y en caso te des cuenta de que esa persona no tiene principios morales ni tampoco espirituales, lamento decirte que esa relación está destinada al fracaso, **¿pueden seguir juntos a pesar de eso?** Si, claro, pero no esperes tener una relación armónica o lo más equilibrada posible.

¿Qué pasaría si nos relacionamos desde la ansiedad?

Ejemplo:

“yo sentía que ella se alejaba más y más de mí y eso me hacía sentir ansiedad”

Analicemos esta oración:

“yo sentía que ella se alejaba más y más de mí”

Empiezas a sentir abandono, el sentimiento de miedo poco a poco se va transformando en una idea.

“y eso me hacía sentir ansiedad”

Empiezas a sentir Ansiedad porque rechazas la idea del abandono y al mismo tiempo tratas de controlar la idea, la ansiedad es esta duda de saber si algo pasará o no pasará. En ese momento te vas al futuro y te sales del presente.

En este caso, esta persona piensa que la raíz de su ansiedad es el abandono de su pareja, cuando en realidad es el hecho de **no querer sentir ese abandono**.

¿Es malo sentir ansiedad?

Claro que no es malo sentir ansiedad, tampoco te juzgues cuando por algún motivo extremo explotes lanzando maldiciones de tu boca y te explicaré por qué.

No podemos evitar la molestia a veces, pero lo que, si podemos hacer es aprender a **soltar rápido** el resentimiento.

La ansiedad es simplemente una reacción biológica asociada a una expectativa **intensa** que siempre estará en el futuro. Pero tu inconsciente no diferencia **entre lo real y lo imaginario**.

Es por eso por lo que cuando estás durmiendo y soñando, no tienes **el filtro consciente** que te indica que estás soñando. Lo mismo ocurre cuando repites constantemente el mismo pensamiento.

Por ejemplo, **¿recuerdas la primera** vez que tuviste una cita romántica? Esa emoción que recorrió todo tu cuerpo, como si fueran cosquillas abrazándote, porque sabías que ibas a ver a esa persona que te gusta tanto. En ese momento te sentiste ansioso/a, ¿verdad? Pero no es algo malo, porque estabas contando las horas para ver a esa persona.

Por lo tanto, esa ansiedad **¿es buena o mala para ti?**

Interesante **¿verdad?** Ahora resulta que sientes ansiedad porque estas esperando a que llegue ese momento que tanto anhelas para reunirte con tu ser amado(a). En ese instante, **no te importa sentir ansiedad.**

¿Sabes por qué ya no te molesta?

Pues, porque no le pusiste ningún juicio a esa ansiedad, tampoco la rechazaste porque sabías que en el futuro pasaría algo que realmente tu deseas que pase.

Cuando la relación no va por “buen camino” sientes está ansiedad, pero lo que realmente estás sintiendo es una ansiedad por volver al PRINCIPIO donde todo empezó, volver a la primera vez que se conocieron y sentir la otra ansiedad que te ponía ansioso(a) por reunirte con el ser amado o amada.

¿Entonces que es la ansiedad?

El ego te dice que esa persona te puede abandonar y sentirás un dolor tan profundo que te podrías morir, si esto no fuera cierto, muchas parejas codependientes terminarían fácilmente, renunciando a una relación que no va a ningún lado.

La ansiedad es este **miedo** a sentir lo **que pueda pasar** y en otro contexto es el deseo intenso de sentir lo que **deseas que pase**.

Cuando no quieres que algo pase, resientes a tu cuerpo.

Recuerdas el ejemplo de la persona pisando la manguera de agua provocando un bloqueo, algo muy similar pasa en tu mente cuando tienes miedo a **sentir el miedo**, ejemplo:

Cuando acabas de terminar una relación de pareja y sientes que se te rompe el corazón como si te clavaran un puñal, a pesar de haber intentado de todo para que la relación funcionara.

Cuando ya te rendiste y te das cuenta de que la otra persona simplemente no te ama, en esa etapa, lo que más deseas es olvidar a la otra persona.

Empiezas a sentir ansiedad porque no sabes cómo lidiar con esos recuerdos tan bonitos que ahora rechazas, ahora sientes ansiedad. No por algo que temes que te pase, si no por algo que deseas que pase, lo más pronto posible, **ese algo es dejar de sentir este dolor**, remordimiento, culpa, odio o sed de venganza, aunque lo niegues en el fondo, lo que todo ser humano siente es una mezcla de emociones que al rechazarlas solo confunden más a tu mente.

Recuerdo la primera vez que experimenté la decepción amorosa. Les dije a mis amigos que "no fue para tanto" y que "casi ni me dolió". En realidad, esa forma de hablar salió de mi ego, un mecanismo de autodefensa que no respeta sus límites con tal de siempre dar la impresión de que soy alguien inmune a todo.

La ansiedad que sentía en ese momento **no era más que el deseo intenso de que el dolor se fuera lo más rápido posible**. Esto significa que, mientras más me aferraba al deseo de que el dolor se fuera pronto, más bloqueado me sentía emocional y mentalmente. Esas emociones bloqueadas eran las que me hacían pensar cosas como, por ejemplo:

“¿Quizá aún estoy atado emocionalmente a mi expareja?”

No, estar atado emocionalmente, solo es una forma simbólica de expresar el sentimiento que tienes, debido a que tu ansiedad está pensando por ti.

“¿Quizá en mi vida pasada nos conocimos y teníamos que cruzarnos para cumplir un destino?”

No, solo es tu mente tratando de darle un significado relevante a lo sucedido, cuidado porque esto solo hace que asocies a tu expareja con una experiencia **“espiritual”** cuando en la realidad, solo fue resultado de tu **falta de experiencia al relacionarte con la vida.**

“¿aún no supero a mi ex?”

No, porque nunca se trató de tu expareja, simplemente aún no aprendes a soltar para dejar que tus energías atoradas fluyan y de esa manera el recuerdo emocional de tu expareja vaya perdiendo intensidad.

“¿Quizá debería seguir en la relación?”

No, esa es la excusa para no sentir libertad.

Como puedes apreciar, el simple hecho de no saber cómo dejar sentir tus emociones, hace que tu mente empiece a crear una infinidad de suposiciones que luego se vuelven creencias.

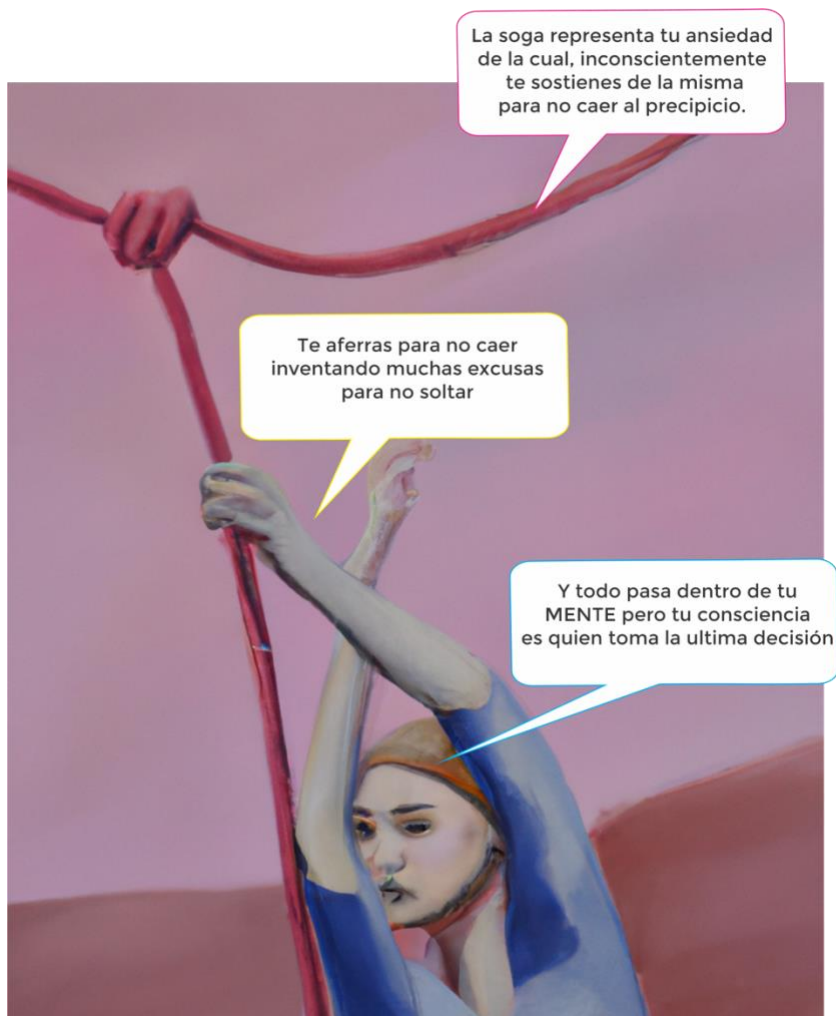
¿Cómo sane la ansiedad sin sanarla?

Respetando mis emociones.

Quiero decir que para sanar la ansiedad primero debo comprender como funciona mi propia fisiología y mente para entender que la ansiedad es solo una sensación natural, el problema se inicia cuando no sabemos disociar el juicio (el título de la circunstancia) con nuestra consciencia

(el observador)



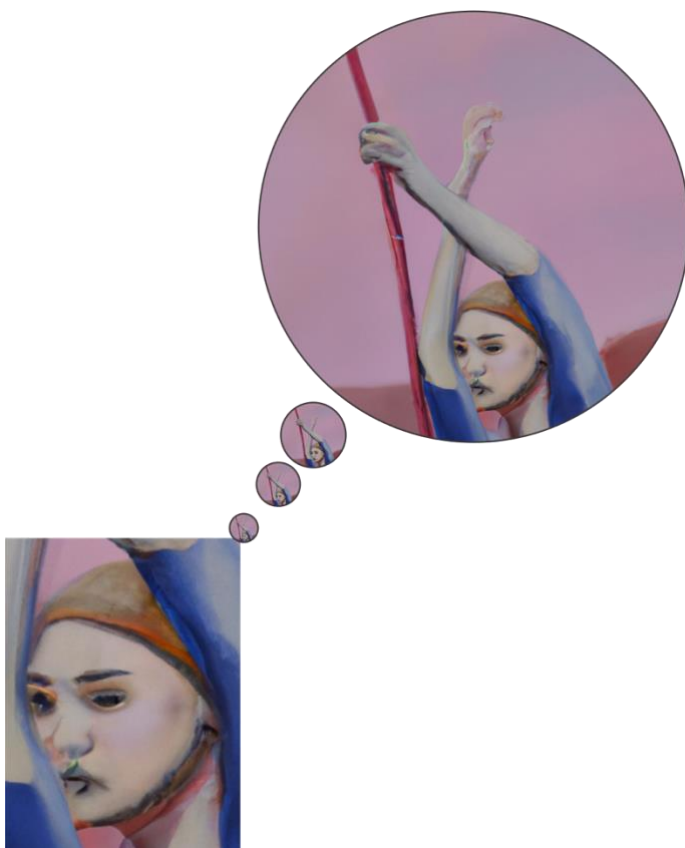


La sogla representa tu ansiedad de la cual, inconscientemente te sostienes de la misma para no caer al precipicio.

Te aferras para no caer inventando muchas excusas para no soltar

Y todo pasa dentro de tu MENTE pero tu consciencia es quien toma la ultima decisi3n

Y EMPIEZA EL BUCLE DONDE LA HISTORIA SE REPITE UNA Y OTRA VEZ:



EMPIEZAN LAS PRIMERAS SEÑALES CORPORALES

Significa que el cuerpo humano tiene un médico sabio dentro de nosotros, pero la gran mayoría de personas no aprendieron a interpretar las señales del cuerpo humano, por ejemplo:

Juanita: Hola Jonatan, ayúdame por favor desde hace dos días tengo un fuerte dolor de cabeza y eso me tiene con una ansiedad horrible...

Jonatan: Por si acaso hace tres días estuviste pensando en una decisión que debes tomar, ¿pero al mismo tiempo sientes muchas dudas sobre esa decisión?

Juanita: Sí, hace tres días que sentía ganas de escribirle a mi **expareja**, pero no sé, si estará bien.

Jonatan: seguramente al mismo tiempo te cuestionaste a ti misma diciendo: “no, mejor no, porque pensará que lo extraño” y luego dijiste, pero “no veo nada de malo al final solo lo quiero saludar”. ¿Verdad juanita?

Juanita: Bueno la verdad si, mi única intención es saludarlo no tengo otra.

Jonatan: Ok, sin embargo, si realmente tu única intención fuera saludarlo, no lo dudarías **¿sabes por qué lo dudas?** Porque en el fondo tienes miedo a **SENTIR su posible rechazo**, él podría ver tu mensaje y no responder, luego tú te arrepentirías de haberlo hecho, después piensas y dices <<pero no hay nada de malo en saludar>> entonces este pensamiento **se convierte en “una forma de pensar” alimentando más la misma ansiedad**, por eso empiezas a sentir un ligero dolor de cabeza en una zona específica

Porque el conflicto se inicia en base a **una intención** de proceder a realizar una acción por parte tuya y luego dudar, es decir, rechazar dicha acción.

Como si literalmente enviaras tu energía a una dirección y antes que dicha energía llegue a su destino, te arrepientes y retrocedes.

Después vuelves a **repetir el mismo proceso** en repetidas ocasiones.

Provocando que al final estes molesta contigo misma por dudar tanto ocasionándote una migraña.

Por lo tanto, responde está pregunta Juanita:

Luego de ver el contexto de tu situación ¿será cierto que la ansiedad es la que te causa el dolor de cabeza? O **¿el dolor de cabeza solo es una señal psicósomática como resultado de dudar demasiado?**

En conclusión, hay momentos donde la persona **se provoca la ansiedad así misma** y al sentir el malestar **CULPA a la ansiedad por su sufrimiento, ignorando el hecho de que alimenta su ansiedad, al no corregir sus procesos mentales.**

¿Jonatan, pero como quieres que no me preocupe?

¿Yo te pedí que no te preocupes?

El problema no está en evitar preocuparnos, el problema aumenta cuando JUZGAS DEMASIADO el contexto en el cual te encuentres, por ejemplo:

Recuerdo cuando me sentía muy ansioso por llamar a mi expareja, solo para pasar el rato platicando y no vi nada de malo en hacerlo, sin embargo, me hice la siguiente pregunta a mí mismo:

¿Jonatan si ella ya estuviera casada con otro hombre, aun así, la llamarías en este momento?

Sentí una **ligera** y muy sutil sensación **de presión o calor en el pecho** casi indescriptible, que pude traducir como un “**no**” que sería la respuesta a la pregunta antes mencionada.

¡Mi propio cuerpo me estaba respondiendo! Como si mi propia biología estuviera conectada a una **fuentes infinita de sabiduría**, de la cual no somos conscientes.

Luego de auto responderme, empecé a sentir **mucha ansiedad** por llamarla, esa ansiedad **me estaba diciendo que** detrás de mi intención había una verdad, la verdad era que yo esperaba **algo a cambio**, ese algo a cambio era buscar un **refugio para mi ansiedad** y mi **ego** me estaba engañando, buscando excusas para llamarla porque si la llamaba mi ego me llevaría **al pasado** donde **se siente seguro**.

¿Por qué crees que cuando una persona vuelve a platicar con su expareja empieza una típica discusión en donde uno de los dos empieza a hacer un reclamo amoroso que ya suena trillado?, por ejemplo:

“Pero tu dijiste que me amabas”

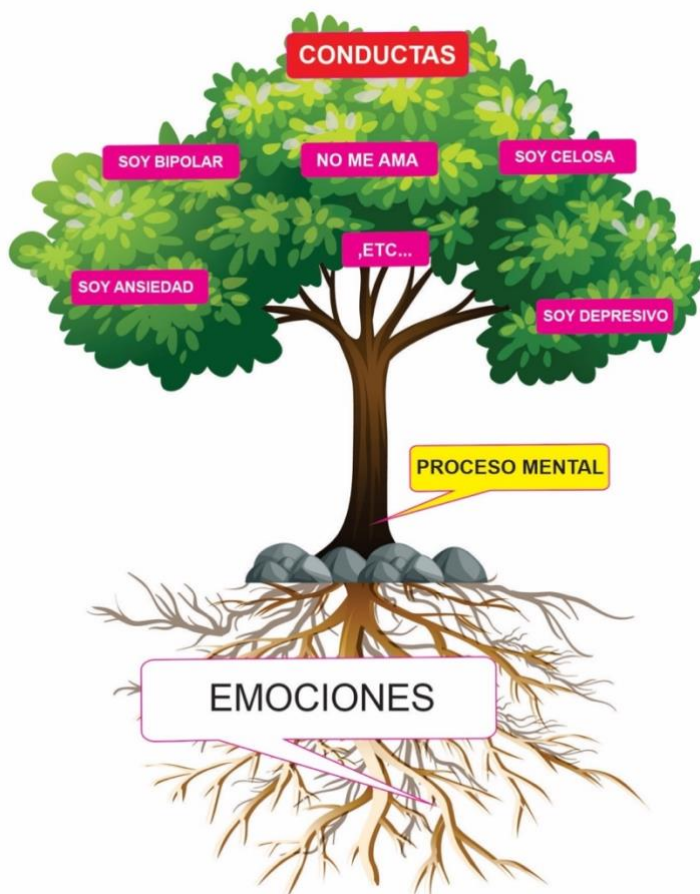
“Dijiste” = tiempo pasado

“Amabas” = tiempo pasado

¿Ya te vas dando cuenta?

A veces, en el fondo no deseamos hablar con la expareja, en el fondo buscamos **volver a ese pasado** donde todo era una luna de miel.

Metafóricamente hablando nuestra forma de pensar es muy similar a la estructura de un árbol, por ejemplo; las raíces vendrían a ser nuestras experiencias de la infancia, sinónimo de traumas o emociones bloqueadas, el tronco sería “el cómo las procesamos” en un lenguaje o lingüística, los frutos serían nuestros resultados que vendrían a ser nuestras conductas. Ejemplo:



Entonces

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

¿qué es lo que aumenta nuestra ansiedad?

El juicio que le ponemos a la misma, juzgándola como una ansiedad mala, cuando nosotros mismos la provocamos, ósea te fijas demasiado en el fruto y no analizas el origen.

Cuando tienes sed por tomar agua, acaso dices: “**¿maldita sed?**” Cuando tienes ganas de ir al baño, dices: “**¿maldita las ganas de ir al baño?**” Por lo tanto **¿quién está controlando el funcionamiento fisiológico de tu SER?**

Tú mismo(a) pero cometiste el error de fusionarte con el juicio que hiciste, por eso no puedes ver la verdad, no entendías que tu contexto solo es la etiqueta en la pared, así como la historia del campesino que evito juzgar su futuro, porque él sabía que el futuro es cambiante y vibra en sintonía con **nuestra frecuencia**.

Tu cuerpo reacciona de manera fisiológica y psicosomática, y no podemos evitarlo. El problema surge **cuando culpas al dolor** de tu problema y no te haces responsable de los pensamientos que alimentan ese dolor.

Por ejemplo, en este caso hablamos de la ansiedad, entonces al decir: “yo sufro de ansiedad” estas cometiendo un error, porque la manera dialécticamente correcta de decirlo sería:

“Tengo pensamientos que aumentan mi ansiedad”.

Cuando una persona se repite a sí misma que sufre de ansiedad lo que está haciendo inconscientemente es alimentar más **“el hábito de la ansiedad”**.

Cuando la solución más inteligente sería enfocarse en desarrollar los hábitos que deseas desarrollar, para conseguir alguna meta relevante en

tu vida. **Una persona que no tiene metas** relevantes no tiene un propósito, una persona sin propósito, no existe.

Recuerda: **los hábitos se crean en base a la repetición constante.**

Si te enfocas en curar la ansiedad, le das más energía a la ansiedad, solo déjate sentirla sin ponerle pensamientos.

¿Jonatan que pasa si el origen de mi ansiedad es mi pareja?



Significa que AÚN no has entendido lo que deseo transmitirte.

Quando sientes un síntoma que viene después de haber pensado mucho en tu pareja ¿significa que la culpa es de tu pareja? O **¿es tu propio ser diciéndote que dejes de pensar?**

En conclusión, si la ansiedad solo es un resultado psicossomático ¿necesito sanar la ansiedad? o **¿solo respetar el proceso que debo pasar para que esta se vaya?**

A eso me refería cuando dije: **“cómo sanar la ansiedad sin sanar la ansiedad”**

Porque lo único que hice fue escuchar a mi cuerpo con todos los sentidos y para lograr eso tuve que entrar en los miedos más horribles que viví durante la historia de mi vida, en ese momento toda mi estructura mental empezó a cambiar gradualmente, porque mi mente (mi ego) empezó a entender que **tenía menos miedo** a enfrentar casi **cualquier dolor emocional**, como la traición, humillación, vergüenza, abandono, etc.

Empezando a entender que **el amor es la acción de respetar** a mi prójimo y de **atreverme a experimentar mis miedos más profundos.**

Respetar...INCLUSO CON EL PENSAMIENTO

"Porque Mis pensamientos no son los pensamientos de ustedes, Ni sus caminos son Mis caminos," declara el SEÑOR. Isaías 55:8

¿Te importaría salvar tu relación si no sintieras nada por tu pareja?

Presta atención a lo que siente tu cuerpo al leer el siguiente párrafo.

Si tu pareja decidió abandonarte, pero tú le **ruegas** para que se quede contigo y **eso te hace sentir mejor**.

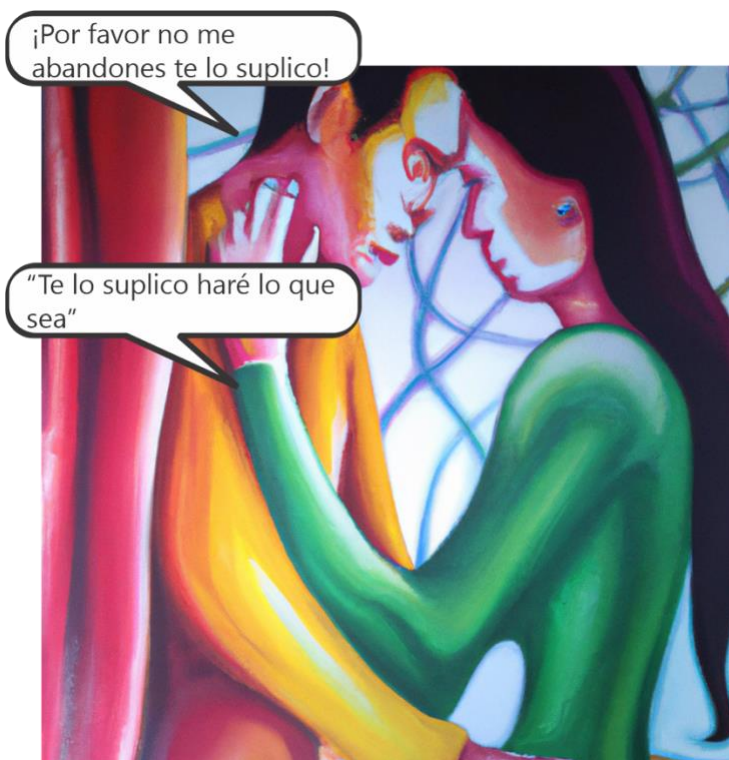
Significa que, lo que busca tu ego en base a este contexto, no es salvar la relación, si no, **¿salvarte a ti** de no sentir el abandono?

Es por eso, que la mayoría de las personas hemos cometido errores como, por ejemplo:

"Por favor no me dejes" = "no me dejes solo(a) en el pasado"

"Te lo suplico haré lo que sea" = "haré lo que sea para no sentir el dolor"

La nostalgia no siempre es nostalgia, muchas veces solo es una trampa del ego para aferrarte al pasado.



Si no te atreves a sentir el abandono, aumentará la ansiedad y **la ansiedad pensará por ti**, provocando conductas penosas, en palabras simples, haciendo el ridículo para mendigar amor.

¿cómo dejo de pensar en mi expareja?

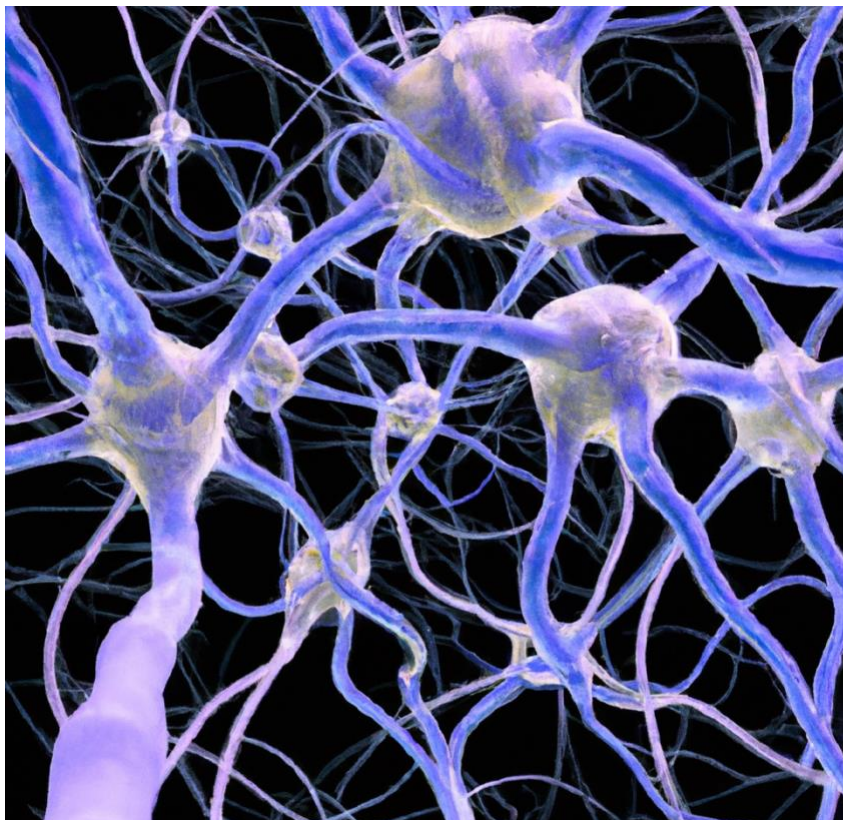
“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

Y ¿en qué momento yo te dije que te enseñaría a dejar de pensar en tu expareja? Lo que, si te enseñare, es a como **desconectar la emoción asociada a tu expareja.**



Imagina que quieres tocar las nubes del cielo, pero te das cuenta de que es imposible alcanzarlas con tus manos y mientras más quieres alcanzarlas, **más ansiedad sientes.**

Es un simple ejemplo, para explicarte que mientras, más quieras controlar los pensamientos o recuerdos que **no deseas** recordar o pensar, más ansiedad sentirás.



¿Qué nos dice la ciencia? Para sobrevivir, el cerebro necesita la décima parte de una caloría por minuto. En cambio, cuando nos concentramos en un sudoku o en un puzle, el gasto aumenta a **1,5 calorías por minuto**. El combustible que proporciona esta energía es la **glucosa**. La masa gris despacha el **40%** de este azúcar presente en la sangre. Así, cuando pensamos mucho, las neuronas de los lóbulos frontales aceleran la quema de glucosa.

¿Cuánto crees que consume tu cerebro cuando piensas en tu expareja? y luego piensan en: no, no debo pensar en mi ex

Me refiero a la duda y el arrepentimiento. Son los procesos que más gastarán energía y luego te sentirás más frustrado(a)

El verdadero problema, **no es**, pensar en tu expareja, el problema empieza cuando **quieres corregir ese pensamiento** que al mismo tiempo rechazas.

Vamos despacio con el ejercicio, una vez que detectaste que tu malestar **es tu deseo de olvidar a tu ex**, pero no puedes dejar de pensar en eso. El primer paso es **renunciar al deseo de olvidar a tu expareja**, porque eso nunca pasará y **si te aferras** al deseo de olvidar, podría causar problemas psicosomáticos muy graves, cómo, por ejemplo: migraña, encefalitis, perdida temporal de memoria, entre otras.

¿Cómo olvide a mi ex sin olvidarla?

Recuerdo cuando pasé por esta etapa por tercera vez en mi vida. Sentía frustración, entre otras cosas. Incluso buscaba alguna terapia psicológica milagrosa, inspirado por los muchos testimonios que había escuchado. Traté con programación neurolingüística, la cual había estudiado años antes y que considero una de las mejores tecnologías para ayudar en problemas mentales y psicosomáticos. Pero algo faltaba, había algo que no estaba viendo.

La mayoría de las terapias se basan en la premisa de quitar un dolor emocional. Fue entonces que me hice la siguiente pregunta: **¿qué pasaría si solo me dejara sentir este dolor sin juzgarlo?** Entonces, me sumergí en el dolor, pero sin analizarlo ni juzgarlo. Solo dejé que mi cuerpo sintiera todo lo que necesitaba sentir hasta llegar a un punto de silencio total.

Y no funciona.

¿por qué no funciona? Pues porque **se me escapo** un detalle muy grande.

“LA INTENCIÓN”

Al inicio recuerdo que me preguntaba:

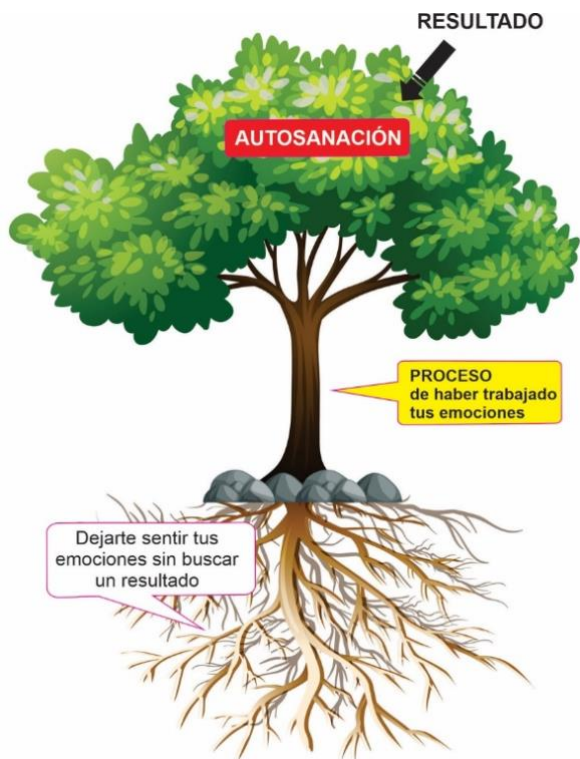
“ ¿por qué no funciona si ya me estoy dejando sentir? ”

Mi error fue que no estaba prestando atención a la intención, con la cual lo estaba haciendo. Yo buscaba **sanar al dejarme sentir**, cuando en realidad **no hay nada que sanar**.

¿Entonces?

¿Qué es realmente la autosanación emocional?

La autosanación solo es el título o etiqueta que le ponemos a un resultado que obtenemos luego de pasar todo un proceso, así como el ejemplo del árbol que deberás usar como premisa para hacerte una idea visual de cómo funciona esto.



La Autosanación solo es una palabra para identificar un resultado, que consigues sin aferrarte al deseo.

Y gracias a esa decisión, empecé a dejar de sentir lo mismo por mi expareja, porque **renuncié a mi intención de hacerlo para olvidarla** y simplemente lo hice sabiendo que es un proceso natural, porque decido vivir en el presente.

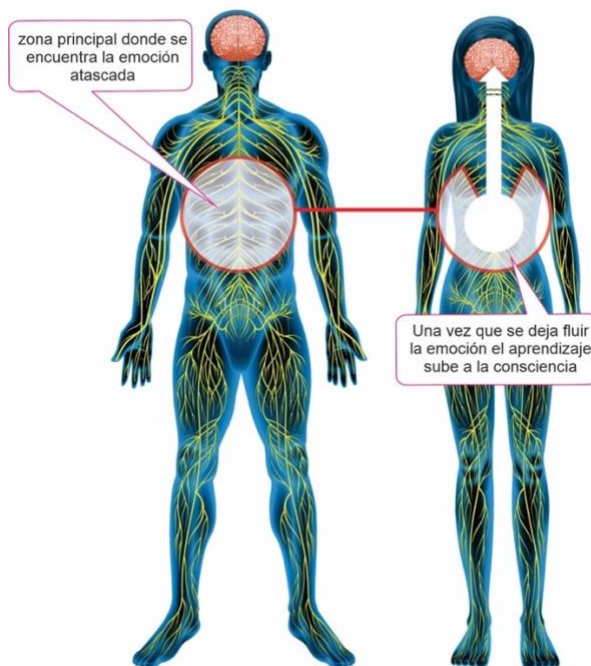
Una vez que aprendes a enfrentar tu oscuridad, llegas a un estado fisiológico neutral en el que el **aprendizaje** de la **experiencia** llega por sí solo. Un ejemplo más cercano sería el siguiente:

Supongamos que estás en una habitación oscura y necesitas encontrar el interruptor de la luz. Al principio, podrías sentir **miedo o ansiedad** por no

saber qué hay en la oscuridad. Sin embargo, si te tomas el tiempo para explorar y te enfocas en encontrar el interruptor, eventualmente lo encontrarás y la luz se encenderá. En ese momento, te das cuenta de que no había nada en la oscuridad que temer.

Este aprendizaje surge naturalmente a través de la experiencia de explorar la oscuridad y enfrentar tus miedos.

Te muestro un dibujo que podría acercarse a una manera de poder observar lo que sucede en tu cuerpo, cuando te dejas sentir la experiencia:



Una experiencia indescriptible solo se puede entender metiéndose en la misma.

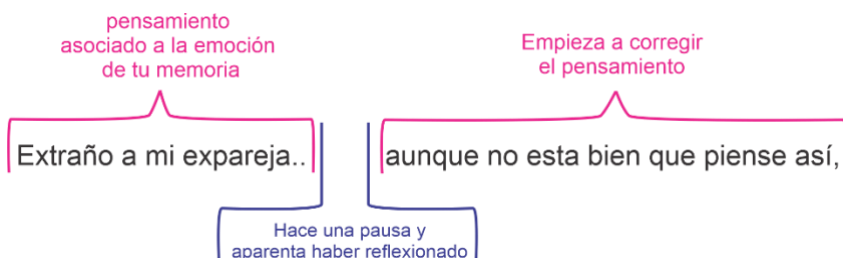
¿Cómo elimino los pensamientos negativos?

No los elimines

¿por qué deseas eliminar los pensamientos negativos? Porque obviamente los rechazas y ¿Qué sientes cuando esos pensamientos se activan? Sientes rechazo = emoción (memoria sensorial) significa que tu **intención** de eliminarlos es porque los rechazas **con intensidad**, eso provocará **persistencia**.

“LO QUE SE RESISTE PERSISTE”

Nunca olvides esta premisa. Cuando insistes en tener un resultado basado en eliminar algo que rechazas de tu forma de pensar y lo haces con **intensidad**, esa forma de pensar seguirá con más fuerza en tu mente, por lo tanto, no solo es una forma de pensar, ya se volvió un **hábito** repetitivo, ejemplo:



Al tratar de corregir el pensamiento se activa una emoción de rechazo

Carajo otra vez volvi a pensar en mi ex..

Ahora te mostrare el inicio del secreto que me ayudo a sanar casi cualquier dolencia con mi propia mente y cuando veas los pasos quizá pienses <<ah vaya, pero esto se ve muy sencillo creo que ya lo sabía>>

Si, quizá ya lo sabías, pero **si** en realidad lo supieras no estarías leyendo este libro, he incluso después de leerlo quizá te cueste ponerlo en práctica.

La intención con la que escribí este libro, no se trata solamente de superar una ruptura amorosa, sino de superarte a ti mismo(a).

Por lo tanto, los pasos correctos que tienes que hacer para que un pensamiento, **no deseado** se vaya es:

Paso 1: No juzgar al pensamiento como bueno o malo, ya es parte del pasado y solo te queda respetarlo.

Paso 2: No intentes corregir el pensamiento.

Porque eso provocará que pongas tu enfoque en querer arreglarlo y al mismo tiempo lo alimentas de energía. Por ejemplo, imagina que el pensamiento que llamas “negativo” (recordar a tu ex con emoción) es una chimenea, simbólica.

¿Cómo haces para apagar el fuego sin usar nada?



¿Qué pasa si dejas de alimentar a la chimenea?

Obviamente tarde o temprano el fuego se apagará, pero quizá pienses <<Jonatan, pero si se apaga la chimenea sentiré frío y me puedo morir por un resfrió o hipotermia>> **entonces, muere.**

¿Te das cuenta?

El ego quiere mantenerte seguro, por eso te manda al futuro que a la vez es, el reflejo de tu pasado, porque en el pasado todo es seguro, **porque es la zona que ya conoce.**

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

Cuando tratas de corregir un pensamiento negativo necesitas tocarlo para poder hacerlo, pero en el momento en que lo tocas le estás **prestando atención** y al mismo tiempo estás invirtiendo energía en ese enfoque, la energía que inviertes para corregir ese pensamiento es muy similar a echarle más leña al fuego, en cambio. Si solo te quedas observando la chimenea sin hacer nada tarde o temprano el fuego se consumirá no quedará absolutamente nada, ni siquiera cenizas, la **chimenea seguirá existiendo**, pero ya no tendrá más leña para alimentarse.

La chimenea representa el recuerdo que seguirá existiendo sumergido en la oscuridad, porque ya no lo alimentas con más leña para que se vuelva a encender, fisiológicamente es como hacer una cirugía simbólica a tus circuitos neuronales.

Entiendo que suena simple de hacer, pero son exclusivas las personas que lo logran, porque al mismo tiempo estás desarrollando algo llamado **resiliencia**.

“LA MÚSICA”

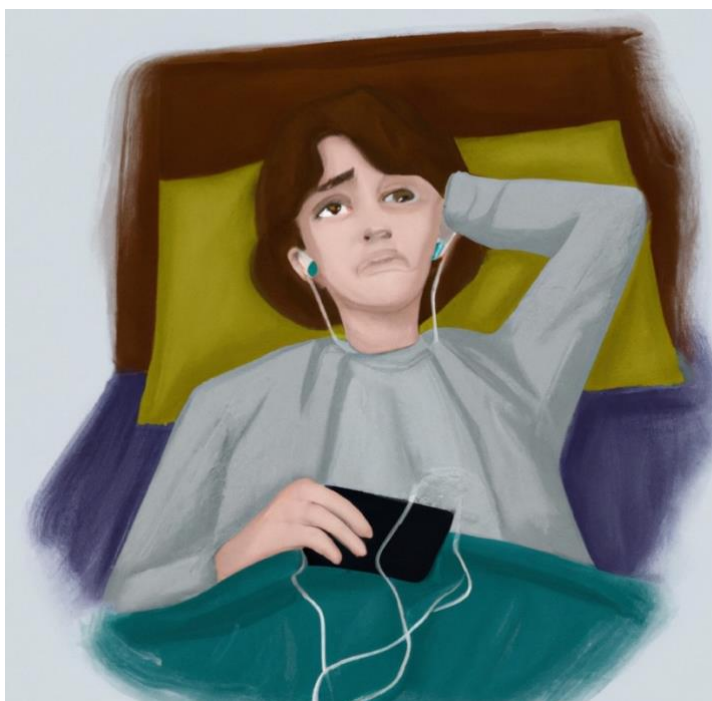
Recuerdo los primeros días después de terminar la relación, que seguramente, por experiencia, entenderás que son los más difíciles.

Hay un error muy común que la mayoría de las personas comete, incluso después de haber pasado por su segunda o tercera relación fracasada y es refugiarse en la música. A veces, lo hacen con la intención de recordar, otras veces, con la intención de venganza, según la letra de la canción. Sin embargo, en ningún momento lo hacen de manera **consciente**, y esta práctica es muy similar a seguir alimentando la chimenea del pasado.

¿Jonatan, dejo de escuchar música romántica para no pensar en mi expareja?

No, **porque la música no tiene la culpa**. El problema inicia con la **intención con la cual escuchas** la música romántica, yo no te diré que dejes de escucharla, al contrario, si esa música te aviva **tristeza** y saca de ti abundantes lágrimas, pues déjalas fluir, porque la manera correcta para dejarte sentir esa tristeza es observando lo que va sintiendo **tu cuerpo en el proceso** y la mejor manera para convertirte en el **observador** de tus emociones, es dejándote sentir la tristeza, **pero sin juzgarla**, sin reprocharte, ni arrepentirte de tu pasado.

Solo siendo consciente que tu cuerpo necesita **dejar** que esas emociones fluyan por todo tu fisiología, espiritual y nerviosa, hasta que llegue el día en que se diluya.



Para que la primera etapa del entrenamiento funcione es importante que tengas una **extraordinaria paciencia** porque no se trata de

simplemente dejarte sentir, para que el tiempo cure todo, ya que el tiempo solo da una sensación de paz ¿por qué crees que hay personas que aún no entienden cómo funcionan las relaciones a sus 50 años?

EL DESAHOGO

Durante la primera etapa sentirás ganas de desahogarte con quejas acerca del trato que recibiste de tu expareja, platicando con tus amigos más cercanos, es un **error inevitable** pero comprensible, mientras dejes de hacerlo.

“REGLAS AL ESCUCHAR TU MUSICA”

1. Evita cantar la canción que estes escuchando en ese momento o hazlo eventualmente, sin comparar tu vida con la canción.
2. Analizar tu nivel nutricional de complejo B, son las vitaminas más asociadas al sistema nervioso central entre ellas el nutriente llamado “colina”, no esperes tener una buena salud emocional y mental si no alimentas de manera equilibrada a tu cuerpo.
3. En el proceso de sumergirte en tu sentir junto con el estímulo de la música, evita tratar de hablar con alguien externo por ejemplo un amigo o una amiga, con la intención de quejarte de tu expareja, si ya lo hiciste perdónate y **ten paciencia**, no eres perfecto(a).

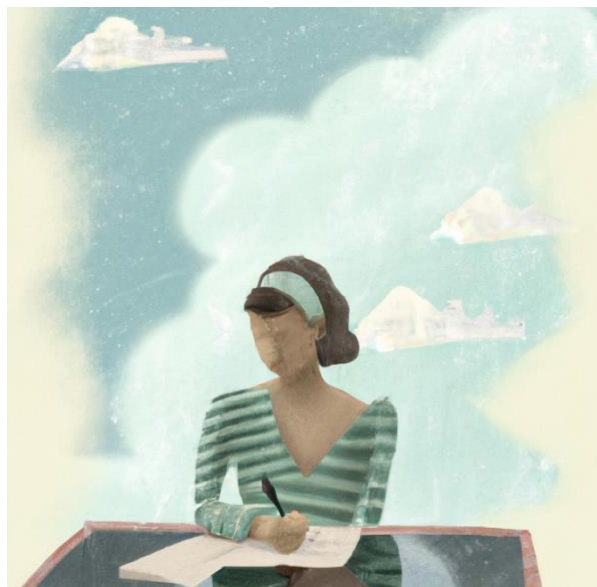
4. Una manera practica de adentrarte y luego salir es la respiración, respira profundamente solo por la nariz,, por un par de minutos hasta conciliar el sueño.

Al inicio de hacer está practica notarás que no puedes controlar los pensamientos porque tu trabajo no es controlarlos, solo enfócate en sentir **sin usar palabras**. Hasta que te quedes exhausto(a).

Por eso es importante prestar atención a tu nutrición porque si consumes un exceso de carbohidratos o glucosa 2 horas antes de dormir, es probable que eso se convierta en combustible para el cerebro y podría ser más difícil conciliar el sueño.

Veamos la siguiente técnica poderosa:

“EL PODER DE LA HIPNOPEDIA”



Hipnopedia es una técnica y herramienta sintetizada desde la **programación neuro lingüística** que, en resumen, es una especie de auto hipnosis, de gran ayuda para modificar tu dialogo interno, por lo

“El Secreto para superar una Ruptura amorosa”

tanto, el siguiente paso que aplicarás para repotenciar tu autoestima es instalar en tu mente una nueva programación y tu tarea será la siguiente:

1. Conseguirás un cuaderno.
2. La existencia de este cuaderno y su contenido solo la debes saber tú mismo y nadie más.
3. Respeta las reglas si deseas comprobar su eficacia.

Dejando tres hojas en blanco empezarás a escribir la siguiente oración, respetando la siguiente secuencia, ejemplo:

Yo soy Jonatan y ahora mismo estoy dejando fluir mis emociones.



Lo que tú escribirás será lo siguiente:

Yo soy **(tu nombre)** y ahora mismo estoy dejando fluir mis emociones respetando mis límites, prestando atención a mi respiración y respetando la forma de ser de los demás, mi intuición aumenta con el tiempo en que me dedico a prestar atención a lo que siento, amo mi entorno, amo y respeto lo que me rodea, estoy viendo mi reflejo en los demás, estoy siendo más **consciente** de mi presente.

Ahora repetirás esta oración en segunda y tercera persona, ejemplo:

Tu **(tu nombre)** ahora mismo estas dejando fluir tus emociones respetando tus límites, prestando atención a tu respiración y respetando la forma de ser de los demás, tu intuición aumenta con el tiempo en que te dedicas a prestar atención a lo que sientes, amas tu

entorno, amas y respetas lo que te rodea, estas viendo tu reflejo en los demás, estás siendo más **consciente** de tu presente.

(tu nombre) ahora mismo está dejando fluir sus emociones respetando sus límites, prestando atención a su respiración y respetando la forma de ser de los demás, su intuición aumenta con el tiempo en que le dedica a prestar atención a lo que siente, ama su entorno, ama y respeta lo que le rodea, está viendo su reflejo en los demás, estás siendo más **consciente** de tu presente.

Escribirás esta oración en tu cuaderno secreto durante 21 días seguidos, con disciplina pase lo que pase.

No es relevante un horario preciso, pero mi sugerencia es, escribir al amanecer o antes de dormir, con un vaso con agua al frente de ti.

Después de escribir y leer en voz alta lo escrito, tomarás un sorbo de agua.

¿Por qué beber agua?

Si tienes curiosidad, te sugiero investigar acerca de los experimentos de **Masaru Emoto** y su libro **“El mensaje del agua”** si tienes la **humildad** necesaria, te podrás enriquecer de la información valiosa.

Otro autor que sugiero investigar es **Luc Montagnier**, virólogo premio nobel por descubrir el virus del (VIH) quien inspirado por los descubrimientos de *Masaru Emoto*, realizó descubrimientos asombrosos los cuales nombro como **“La memoria del agua”**.

Nota: *Luc Montagnier luego de mencionar que el virus del VIH se podía curar con una buena nutrición y terapias mentales, dejo de recibir apoyo económico por parte de sus patrocinadores, ¿algunas farmacéuticas se molestaron? Quizá nunca lo sabremos.*

Estos descubrimientos ayudaron a la comunidad científica a comprobar la existencia de **mitos milenarios** acerca de los beneficios del agua en el uso terapéutico y el impacto que tiene a nivel energético en nuestro

organismo,. A pesar de los intentos inútiles por menospreciar tales **descubrimientos impactantes**, muchas personas testimoniaron su mejoría con estos tratamientos alternativos.

Aún son descubrimientos no reconocidos por “la comunidad científica” es por eso, por lo que solo tienen la etiqueta de pseudociencia, SIN EMBARGO, en mi **experiencia**, mi pseudociencia me aporta mejores resultados que la medicina o psicología convencional. Sin menospreciar a cualquier profesional de la salud, no obstante, hay que reconocer que ampliar nuestros conocimientos, para salir del adoctrinamiento académico, nos puede **abrir puertas a conocimientos asombrosos**.

En mi otro libro “Lenguaje de éxito” explico a mayor detalle acerca del poder de las palabras y el agua.



***GRABAR TU VOZ:**

Para potenciar la técnica, puedes grabar un audio pronunciando tu hipnopedia, con un tono de voz optimista y agradecido, luego puedes escuchar esta grabación cuando vayas a dormir. Tú decides cuantos minutos durará el audio.

Debes configurar la grabación para que se active en el momento que tienes un sueño profundo.

NOTA: *Si algún día decides tomar uno de mis entrenamientos grupales o un programa de sesiones personales, te enseñare hacer tu hipnopedia personalizada.*



“LA LEY DEL REFLEJO”



El auto engaño es una trampa que nos aleja de la verdad de nosotros mismos. La versión más popular sobre los mecanismos de autoengaño sea la llamada “Ley del reflejo o espejo”. Conocida como un viejo axioma y utilizada como premisa para diferentes psico análisis que nos dice que “como es adentro es afuera”

Esta ley por así decirlo, nos indica que nuestra comunicación externa es un reflejo **del mapa mental interno** que tenemos acerca del mundo, similar a la metáfora de la caverna de Platón de su obra “la república” antes mencionada en este libro. (Pág. 57)

¿Jonatan, por qué la ley del reflejo va acompañada de la intención?

Pronto entenderás porque la ley del reflejo funciona solo si se hace con la intención de ser totalmente honestos con nosotros mismos.

¿Cómo saber lo que me refleja mi relación?

Analicemos la siguiente expresión de una persona que **odia** el hábito de fumar de su pareja, ejemplo:

Está intentando negociar con el amor
cuando el amor no es negociable

si dices que me amas, deja de fumar

Le está dando una orden que parte de su ansiedad
debido a su desesperación por el deseo de que su pareja cambie

Esta pregunta sale de su propia ansiedad ya que carece
de un previo entendimiento de la raíz del hábito de su pareja

me duele verte fumar ¿por qué no lo dejas?

Le importa más su dolor personal que
investigar la raíz que le incentiva a su pareja fumar

En el ejemplo podemos apreciar el contexto del evento, donde se le hace un reclamo a la pareja, pero al mismo tiempo el juicio no deja ver la verdad **¿Cuál verdad?** Que su lenguaje para comunicarse en ese contexto estaba siendo influenciado por la ansiedad **¿por qué por la ansiedad?** Porque

cuando haces un reclamo sintiendo cierta **intensidad** corporal y al mismo tiempo tu **creencia** te dice que estas viviendo una circunstancia **injusta**, tus emociones de rechazo aumentan más y eso influye en tu comunicación.

Por lo tanto, lo que debe preguntarse así mismo es:

¿qué me está reflejando este contexto sobre mí mismo?

Lo que se ve reflejado es su propia **impaciencia**, que surge como resultado de dejarse influenciar por su ansiedad al querer ayudar a su pareja.

La persona está siendo impaciente al momento de querer ayudar , justificando su actitud al pensar:

<<**pero eso está bien, ayudar es bueno**>> si, pero no es bueno ayudar desde la **ansiedad** mezclada con injusticia.

¿cómo saber por qué mi pareja tiene una conducta que no entiendo?

Observando a tu pareja con mucha paciencia sin hacer juicios, para que el momento presente te muestre la verdad, al tener paciencia descubre que el principal motivo por el cual su pareja fumaba, era para calmar su propia **ansiedad**.

“sí dices que me amas, deja de fumar”

Pedirle a tu pareja que deje de hacer algo a cambio de darle amor, se llama “manipulación” porque en esta circunstancia hay que entender que en el amor no hay chantajes, **incluso si tú tienes la razón**.

Si tu pareja no desea dejar un hábito que para ti es negativo, lo más saludable y maduro es terminar con la relación, porque tratar de **adaptarse** a un ambiente que en el **fondo realmente te incomoda** sería un acto de infidelidad hacia ti mismo(a). Y en ese instante debes preguntarte:

¿Qué me está reflejando dicha situación?

En resumen, a veces algunas circunstancias las podemos utilizar para observar que conductas inconscientes nos están reflejando de nosotros mismos, en el caso antes analizado, pudimos ver que tratar de adaptarse a un ambiente que en el fondo de tu corazón no deseas, era un reflejo de infidelidad a uno mismo.

Si eres **infiel** con tus propios principios, hará que pierdas gradualmente tu **identidad** como persona. Sentirás que traicionas a tu alma, provocando que acumules deudas emocionales o culpa interna.

Había una mujer que odiaba las mentiras constantes por parte de su pareja y en varias ocasiones le expresaba su descontento a su cónyuge, de esta manera:

¿Por qué eres tan mentiroso conmigo?

Un día, la mujer salió a andar en bicicleta y en el camino se le pinchó la llanta. Mientras estaba detenida en medio del camino, su mente solo le repetía:

"mi pareja siempre me miente y encima me pasa esto". De repente, recibió una llamada de su madre.

- **Madre:** Hija, ¿cómo estás? Quería recordarte que hace dos semanas dijiste que me visitarías y aún no has cumplido tu palabra.
- **Hija:** Lo siento, mamá. He estado muy ocupada y estresada últimamente.
- **Madre:** Te entiendo, hija. Yo también estoy estresada porque tu padre a veces come con la boca abierta y no sé cómo hacer para que entienda que eso no está bien.
- **Hija:** Pero mamá, ¿no te das cuenta de que nunca podrás hacer que cambie su forma de ser? **¿Por qué te mientes a ti misma creyendo que podrás hacerlo cambiar?**

En ese instante, la joven sintió un eco en su conciencia, como si la pregunta "*¿por qué te mientes a ti misma?*" rebotara en su cabeza como una pelota de tenis dentro de un gran salón, llevándola a mirarse a sí misma en un espejo. Finalmente, se dio cuenta de que ella misma se estaba mintiendo al tratar de encontrar la manera de hacer que su pareja dejara de mentirle.

Eso se llama **“aplicar la ley del reflejo”** es decir, la chica sintió el llamado de su conciencia mostrándole su reflejo dentro del contexto que estaba experimentando mientras platicaba con su madre.

¿Recuerdas el ejemplo de la chimenea?

Pues, intentar hacer que otra persona cambie su personalidad o defectos es como alimentar más la chimenea que te atraparé en el pasado.

¿Es importante conocer el pasado de tu pretendiente antes de iniciar una relación?

“Aquel que no conoce su historia está destinado a repetirla”

Yo prefiero decir:

“Quien no estudia su pasado, está condenado a repetirlo”

En la gran mayoría de relaciones fallidas encontrarás un patrón de conducta habitual que podemos apreciar al momento de romper una relación y una de las quejas más comunes es:

“Tu no eras así cuando te conocí”

El tiempo es impredecible es por eso, por lo que no puedo garantizar la armonía y duración en una relación de pareja, sin embargo, hay algo llamado.

PROBABILIDADES

No importa cuánto te aferres a que una relación funcione, las probabilidades siempre llevarán ventaja, es decir, si las conductas de tu futura pareja no son emocionalmente maduras y equilibradas, las probabilidades de fracaso serán altas, de igual manera aplica para ti, si aún no has desarrollado una madures emocional adecuada.

Tu nivel de consciencia no te podrá ayudar a discernir de tus propias conductas y menos las de tu futura pareja.

Hay otra pregunta común que suelen hacer en este caso y esa es:

¿Se puede madurar emocionalmente junto con mi pareja?

Si y no, quiero decir que cuando tu pareja ha decidido trabajar sus emociones y compartir está evolución junto contigo, debe ser desde una intención genuina, porque la gran mayoría de parejas cometen el error de iniciar terapias desde la intención de.

CUMPLIR

Si buscas evolucionar como persona a través de sesiones terapéuticas, capacitaciones, etc. Pero tu pareja no demuestra un interés **genuino**, terminara aumentando el conflicto entre ustedes y tu cometerás un **error grave**, el cual es, **culpar** a tu pareja por su **desinterés**.

Dentro de este contexto, el culpar a la pareja termina siendo otro juicio que te separa de la verdad, quiero decir que una persona que busca culpar sin primero observar su reflejo en la circunstancia es una clara señal de que **tampoco** tiene el **compromiso** de evolucionar como persona, demostrando que su verdadera intención solo fue para tratar de cambiar las conductas de su pareja.

¿Cómo saber si tu pareja ya supero su pasado?

Aquí algunas señales, sin embargo, no las comparto con la intención de juzgar negativamente o condenar a una persona, son señales que indican una alta probabilidad de provocar una mala relación, pero cada persona

decide si desea tomar el riesgo de esperar a que la persona madure. Por ejemplo:

1. Cuando **te habla de su expareja lo hace con resentimiento**, una persona que solo culpa a su expareja de su sufrimiento demuestra que no es consciente **de por qué eligió** aquella persona de su historia.
2. Tiene **malos hábitos alimenticios**, si una persona no cuida su salud, significa que no respeta su alma, si no respeta su alma, mucho menos respetará la tuya.
3. **Reacciona de manera agresiva** frente al **estrés**, no obstante, hay que aclarar que la amargura, la desazón, etc. Son reacciones humanas, pero si no hay señales de **autodominio**, la probabilidad de fracaso es alta.
4. **Aún odia a sus padres**. Una persona que no puede hacer las paces con sus padres no podrá hacer las paces con su pasado por qué sus padres representan su pasado. Alimentando la probabilidad de repetir su historia y arrastrándote en el proceso.
5. **No tiene integridad**, es decir que solo trata con educación y atención a las personas que “le caen bien” o por conveniencia. Es imperativo observar dichas conductas.
6. **Desinterés por la parte espiritual**, una persona que odia a Dios demuestra una falta de conocimiento espiritual, imagina que un día escriben un libro sobre tu biografía y luego de un tiempo aparece alguien diciendo que tu libro es una porquería **sin haberlo leído**, algo similar sucede con la biblia, hay gente que nunca la estudio, pero se atreven a juzgar la información. Esto demuestra que estás frente a alguien con prejuicios.

¿Cuál es la relación de estas señales con superar el pasado?

Todo ser humano guarda cierto nivel de resentimiento en su corazón, tal vez por aquellas **cosas que le hicieron** o por las que **nunca le dieron**, es por ese motivo que toda persona consciente debe hacerse responsable de su inteligencia emocional. De esa manera le ayudará a contemplar su reflejo entre los demás y romper las cadenas que lo atan a la ignorancia de su propio ser.



El término "ley del reflejo" se utiliza porque es un principio que se cumple en la gran mayoría de los contextos, como si la vida misma te hablara a través de las circunstancias o las personas. De esta manera puedes obtener una mayor comprensión del origen de tus conductas para usarlo como una premisa que te libere de las cadenas mentales asociadas con tus creencias limitantes.

*“lo que odias en el otro es lo que también tienes en
tu interior, pero en diferente intensidad y
frecuencia” - Jonatan Díaz*

“EL ERROR DE LAS TERAPIAS EN PAREJA”

1
Hola Jonatan te cuento que me siento estresado, porque mi pareja esta muy distante conmigo y según ella, es por el estrés del trabajo.

2
esta bien Pepe, pero responde con total honestidad ¿a ti te incomoda más que tu pareja este estresada o distante?

3
¿estresada o distante?

4
Imagina que solo puedo ayudar a tu pareja en uno de los contextos:
1. ayudarla con su estrés laboral o
2. ayudarla para que no este distante contigo
Si le ayudo con su estrés laboral, eso no cambiará el hecho de que este distante contigo, incluso ella podría conocer a alguien en el futuro.

- **Pepe:** ¿por qué me das esas opciones no entiendo?
- **Jonatan:** Lo que más te afecta es que tu pareja esté distante contigo. Si realmente te preocupara el estrés de tu pareja, habrías formulado tu petición de la siguiente manera:

“Jonatan deseo que ayudes a mi pareja con su estrés laboral”

Sin embargo, tu lenguaje estaba más enfocado en el malestar que te causa el hecho de que ella este distante contigo y eso te duele. Muy en el fondo **usas de excusa** el estrés laboral de tu pareja **para acercarte a ella** y

demostrarle que te preocupas por ella, lamento decirte que aun así ella no se volverá acercar a ti, como en el pasado cuando recién se conocieron.

No eres consciente de tu **intensidad** y la **intención** con la cual haces el pedido por eso sientes, ese nudo en tu garganta.

Me pides una terapia en pareja **solo porque hay algo que te incomoda**, de lo contrario jamás tendrías interés en buscar terapia en pareja.

- **Pepe:** Jonatan, en cuanto a la terapia de pareja, se me pasó por la mente hace mucho tiempo, cuando todo iba bien en la relación.
- **Jonatan:** pero ¿cómo te sentías en esa época?
- **Pepe:** uh bueno me sentía bien
- **Jonatan:** ¿lo ves?

Lo típico del ser humano es buscar ayuda cuando **ya están sintiendo el dolor**, como no tienes entendimiento de estos aspectos, tu proceso mental está acostumbrado a buscar ayuda cuando sientes que el mundo se viene encima.

Esto pasa porque no has aprendido a reconocer y **anticiparte a los ciclos repetitivos**.

Para comprobar si realmente te importa tu pareja y no tienes la intención oculta de invitarla a la terapia, solo por solucionar la conducta **distante que tiene contigo**. Entonces responde esta pregunta:

¿tu permitirías que ella siga distante contigo, con tal de que reciba ayuda para su estrés laboral?

- **Pepe:** Si, pero ¿entonces ya no sería necesario la terapia en pareja?
- **Jonatan:** ¿te das cuenta de que aún te aferras al deseo de que ella deje de estar distante contigo? Si no, ¿no me harías esa pregunta verdad? Lo único que te importaría sería que ella reciba ayuda para su estrés. Fin.

Por otro lado, una de las razones principales que resultan en el distanciamiento de la pareja, es el hecho de haber sido deshonesto contigo mismo, porque al hacerlo pierdes tu esencia, tu atractivo, y dejas de ser tú mismo.

Es decir, en la gran mayoría de casos, las personas que asisten a terapias de pareja no entienden que el primer paso es llegar a un **autoconocimiento individual por parte de cada uno**, de lo contrario, iniciar una terapia en pareja solo causaría más rechazo inconsciente entre ellos.

¿se debe asistir a la terapia de pareja o no?

Pueden hacerlo siempre y cuando ambas personas estén de acuerdo, con 100% de honestidad y sean conscientes de que deben sanar **individualmente**.



COHERENCIA VIBRACIONAL



Porque la comunicación más influyente que tenemos con los demás es **la vibracional**, quiere decir que literalmente las personas pueden percibir tu vibración y la interpretaran como amor o rechazo.



Cuando queremos ayudar a nuestro prójimo en especial a una pareja, debemos prestar atención al cómo fluye nuestra energía en todo nuestro ser, tanto mental como físico.

Debemos ser conscientes y tener evidencia de que somos coherentes con lo que decimos y hacemos. Porque hay personas que.

“Dicen lo que no hacen y hacen lo que no dicen”

Coherencia vibracional es el título que aplico para dar a entender que según como nos **sentimos por dentro**, ese es el **verdadero** mensaje que enviamos.

Jonatan que puedo hacer si en el fondo me siento triste, pero quizá un día necesite mostrar la imagen de alguien que se siente bien, ¿estaré siendo hipócrita?

En este momento **eres consciente** que estas pasando por una ruptura amorosa y tomará tiempo para que los viejos hábitos o patrones emocionales relacionados a la memoria de tu expareja se equilibren hasta llegar a un estado de consciencia que llamo **“punto 0”** que hace alusión a cómo te sentías antes de iniciar la relación o un estado emocional neutral.

Es cierto que habrá momentos en los que tengamos que aprender a lidiar con ciertas circunstancias, como, por ejemplo, asistir a una reunión familiar, laboral o social, mientras pasamos una ruptura amorosa.

En estas situaciones, puede resultar difícil mantener la compostura y el buen ánimo, especialmente si la persona con la que acabamos de romper también va a estar presente.

Jonatan, en este caso ¿qué podemos hacer para cambiar nuestra vibración?

Entiendo que pueda parecer tentador pedirte que cambies tus pensamientos en una situación determinada, pero por mi experiencia personal, sé que esto puede llevar a cometer más errores, especialmente si aún no has entrenado lo suficiente para usar tu mente para corregir tus pensamientos. Esto puede resultar en una gran frustración.

Sin embargo, tengo una buena noticia para ti.

¿Qué pasaría si te dijera que puedes cambiar tu vibración sin usar la mente?

LA SONRISA SUBESTIMADA

El término psicológico para explicar por qué una sonrisa puede cambiar el estado mental de una persona es "**efecto facial**". El efecto facial sugiere que las expresiones faciales que realizamos no solo reflejan nuestros estados emocionales internos, sino que también pueden influir en ellos.

Cuando sonreímos, enviamos señales a nuestro cerebro de que estamos felices, incluso si no lo estamos en ese momento. Esto puede conducir a una liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que son responsables de crear sentimientos de felicidad y bienestar.

Por lo tanto, sonreír puede actuar como una especie de retroalimentación positiva, mejorando nuestro estado de ánimo y haciéndonos sentir más positivos. Además, la sonrisa también puede transmitir **confianza, amabilidad y afecto a los demás**, lo que puede conducir a interacciones sociales más positivas y satisfactorias.

- **Paso 1:** Cuando estes en la reunión familiar, social, etc. Confía en el presente y préstale mucha atención a las personas que te rodean, al ambiente, etc. Hasta que te pierdas en el presente.
- **Paso 2:** Si en algún momento surge en tu mente un recuerdo de tu expareja, te sugiero cambiar de enfoque y dirigir tu mirada

hacia otra dirección. No intentes controlar el pensamiento, en lugar de eso, **regresa al presente**. De esta forma podrás mantener tu mente en **el aquí y ahora** y evitar que el pensamiento te lleve a rumiar sobre el pasado.

Poco a poco te darás cuenta, que incluso tu forma de pensar se va **relajando**, solo porque empezaste a prestar atención con una sonrisa a lo que te rodea, recuerda siempre **hacerlo en agradecimiento**.

¿Sabes porque este simple ejercicio no le funciona a la gran mayoría de personas?

Porque creen que solo por sonreír el cambio será permanente y no funciona así, debes **respetar** tu proceso, ser **constante** y **obedecer** hasta que este simple ejercicio de sonreír se **convierta en un hábito**. Recuerda la **intención** es lo que importa.

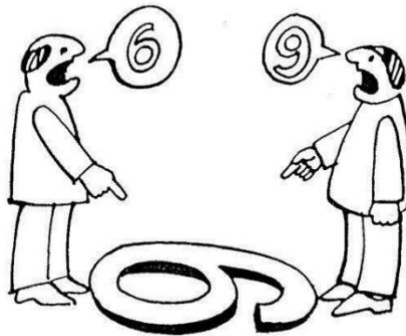


LA INTENSIDAD

Llamamos "intensidad" a la **fuerza** que utilizamos para alcanzar nuestros objetivos. Es una **energía** que **emana** de todo **nuestro ser** cuando estamos **enfocados** en **conseguir** algo que consideramos importante. Esta fuerza surge del amor que sentimos hacia esa meta que deseamos alcanzar. Sin embargo, si no aprendemos a **dominarla**, esta energía que al principio se manifestaba con buena intención, puede contaminarse de **oscuridad** y nublar nuestro **juicio**.

Es importante recordar que la intensidad puede ser una herramienta poderosa para lograr nuestros objetivos, pero debemos saber cómo controlarla y canalizarla adecuadamente para que no nos desvíe de nuestro camino.

Pregúntate a ti mismo(a) **¿qué sientes cuando tratas de corregir a tu pareja y ella o él discrepa tu punto de vista?**



Respóndeme con extrema honestidad.

Supongo que lo que más te gustaría es que tu pareja te diera la razón, ¿verdad?

¿Qué sucede cuando sentimos amargura al tratar de convencer a la pareja de su error y esta se niega a reconocerlo?

Empiezas a vibrar, pero en sintonía con el **rechazo** ¿Por qué?

Porque rechazas la respuesta que recibes por parte de tu pareja.

*El científico llamado **Bruce Lipton** y Premio Goi a la paz en [2009](#) en una de sus conferencias explico, cómo es que se comprobó que el **ADN** humano se contrae literalmente, frente a estímulos de estrés, sin embargo, cuando le preguntaron ¿Qué tipo de estrés es el que causa este efecto? El respondió “**el estrés emocional**” en especial este tipo de estrés, en el cual una persona se aferra a sus propias creencias, haciendo que se contraiga así mismo.*

Por ejemplo, si prestas suficiente atención a cómo se expresa una persona con cáncer acerca de su pasado, en la gran mayoría de casos notarás que siente resentimiento sobre algunos sucesos no resueltos de su historia.

Se podría decir que en la gran mayoría de personas que tuvieron o tienen cáncer, son inconscientes de su lenguaje al comunicarse con la vida el cual refleja las incoherencias y resentimientos escondidos en lo profundo de su corazón.

La coherencia vibracional aún no está catalogada como ciencia exacta, sin embargo, en todos los casos he demostrado a muchas personas cómo este concepto o "ley" por así decirlo, siempre se cumple como una premisa a la hora de relacionarnos.

Le llamo **coherencia vibracional**, cuando una persona es coherente con lo que piensa y siente, por ejemplo, cuando un padre de familia renuncia con **mucho dolor** a la adicción al cigarro, **antes** de darle consejo a su hijo acerca de lo dañino que es aquel hábito o adicción.

Inconscientemente acaba de cambiar parte de su **intensidad y frecuencia** vibracional, es decir, su cuerpo a soltado la retención de energía que inconscientemente retenida porque en el fondo de su consciencia sabe que era incoherente y cuando eres **demasiado incoherente** sentirás este resentimiento contigo mismo.

Resentimiento = energía retenida

Nota: no estoy en contra de fumar cigarrillos, solo en el **exceso** ¿por qué? Porque lo que más afecta en la salud de una persona son los hábitos mentales.

Pero el típico error que cometen algunas personas es dar consejos que **no aplican en sí mismos** o aconsejar, partiendo desde el **prejuicio** hacia la otra persona. Sin embargo, cuando primero **aplicas el cambio en ti mismo(a)**, también cambia la vibración asociada al hábito negativo, (te relajas) por lo tanto, la probabilidad de **influir** en la otra persona con el consejo que deseamos compartir puede tener mayor impacto.

Saber cómo fluye la intensidad en nuestro cuerpo es clave para entender si somos **coherentes** con nuestras intenciones a nivel energético.

¿Cómo puedo controlar mi intensidad?

Lo que a mí me ayudo fue, aprender a prestar atención a todas las sensaciones que fluyen por todo mi cuerpo y mente en los momentos en que tenía ciertas experiencias.

Si prestas atención a las diferentes sensaciones **sutiles** que experimentarás, cuando te encuentres en ciertas circunstancias, notarás que son diferentes, **según el instante** en el cual te encuentres en ese momento presente.

Por ejemplo, cuando sientes una **sutil** y ligera presión en la cabeza debido a una discusión que tuviste con tu pareja, es una señal de tu **propio cuerpo** diciéndote que te detengas o que cambies tu contexto mental. De esta manera iras aprendiendo a detectar cómo fluye tu intensidad en momentos de estrés.

En resumen, al prestar atención en como vibra nuestro cuerpo de acuerdo con la circunstancia que estás experimentando te ayudará a notar las diferentes intensidades que fluyen por tu alma.

¿QUÉ PASA CUANDO TU VIBRACIÓN ESTÁ EN ALTO?

¿Recuerdas una parte de mi historia en donde una pareja que tuve me dijo que quería terminar conmigo? Pero la ansiedad no pudo controlarme.

Ahora te explicaré por qué pude mantener la calma a pesar del impacto que el mensaje tuvo en mí, incluso en aquella época, aún no entendía muy bien cómo usar estas disciplinas y **la razón por la cual pude sentir un mayor control de mis emociones** fue porque en esa etapa, estaba realizando un proyecto de conferencias sobre desarrollo personal, a mí me apasionaba demasiado, me encantaba desarrollarme en ese ambiente, mi intención ni si quiera era sentirme bien al hacerlo, **me nacía hacerlo**.

Cuando estás **vibrando** con un **propósito de vida más elevado** y lo haces sin la intención de demostrar algo a alguien en particular o a los demás, entonces lo que haces se vuelve genuino y sientes algo llamado **dicha**.

En ese momento yo no era consciente, que **aquella vibración** en todo mi ser fue la que me salvo que responder de una manera impaciente o ansiosa, es una sensación misteriosa casi indescriptible, quizá te preguntes **Jonatan, pero ¿por qué aquella relación no funciona?**

No funciona porque con el pasar del tiempo me olvide de mí mismo.

¿Por qué te olvidaste de ti mismo?

Porque deje de ser fiel a mí mismo por el hecho de enfocarme en salvar mi relación. En el momento en que sientes que tu pareja está distante contigo **es una clara señal** de que te estas descuidando, tanto mental como físicamente, la ansiedad te atrapa y con eso arrastra la tristeza, tu vibración

ya no está llena de amor, optimismo o dicha, por lo tanto, tu pareja sentirá menos atracción por ti y tú le preguntarás:

¿por qué ya no me tratas como antes?

Al hacer esa pregunta acabas de confirmar que ya dejaste que **el pasado** te atrape **“como antes”** y para no sentir la ruptura buscarás estrategias mentales para salvar tu relación y hacer que tu pareja se acerque **“como antes”**. Como consecuencia solo creas un ambiente deprimente y nadie desea estar con alguien deprimente, tal vez pienses.

No es justo que me trate así, yo siempre lo doy todo por esta relación.

¿te diste cuenta? Se soltó una fuerte INTENSIDAD

El sentimiento de injusticia una vez más habla por ti, pero como **no** eras consciente de cómo fluye tu intensidad, solo terminarás contaminando más la circunstancia.

ESE FUE MI ERROR

Yo era consciente de que mi pareja me trataba con injusticia, rechazo y distancia, era una señal clara de que yo me había **aferrado** demasiado a la relación. Es posible que mi apego haya contribuido a que la relación no funcionara.

Quizá también pienses **“Pero Jonatan en algunos casos hay personas que manipulan conscientemente a sus parejas para buscar un beneficio material”**.

Si, es cierto que existen esos casos, pero si estas prestando atención y estudiando lo que trato de enseñarte, iras comprobando que solo se puede manipular a alguien que tiene **miedo a perder algo**.

En este caso, una persona que realmente tiene una conexión más fluida con su consciencia puede usar la intuición para comprobar si su pareja es

la que le conviene o no, muchas veces la **mayoría** de las personas no saben prestar atención a esas señales.

Por lo tanto, en este contexto solo se puede manipular a quien inconscientemente lo permitió. Si sigues pensando que solo existen víctimas y verdugos.

“El juicio te seguirá separando de la verdad”

LA CULPA INCONSCIENTE

¿Está mal si siento culpa?

No está mal sentir culpa. Reconocer tu parte de responsabilidad no te condena, sino que te libera porque demuestra tu honestidad y disposición a mejorar. A partir de ahí, puedes iniciar tu entrenamiento para ser una mejor persona y mejorar tus relaciones con los demás.

Es extremadamente importante trabajar para interiorizar los sentimientos o pensamientos de culpa y es imperativo evitar culpar a tu expareja, aunque la **realidad** te diga que es su culpa, **por lo menos tomate un tiempo** prudente para no culpar ni tampoco usar pensamientos, expresiones o **palabras con la intención** de hacerle recordar a la persona, que por su culpa tu sufriste, porque esas conductas solo te mantendrán atado al pasado y no permitirás que tus bloqueos emocionales se habrán y transiten.

Es fascinante contemplar cómo, al reflexionar sobre los descuidos en una danza de amor, se desvelan errores que se ocultaban en los pliegues de las relaciones familiares. En ese espejo del alma, surgen aprendizajes que tejieron hilos invisibles entre el pasado y el presente, prometiendo un futuro más armonioso.

El amor, cual balanza etérea, exige el delicado arte de mantenerla en equilibrio, danzando en sintonía con el respeto hacia el otro. En ese baile, la vida se erige como maestra, impartiendo lecciones que moldean nuestras almas, permitiéndonos adaptarnos a las cambiantes estaciones del corazón.

Siguiendo este **sendero con disciplina**, como un ritual diario, se esboza la promesa de que, en el transcurso de noventa lunas, los tintes del resentimiento y la confusión se **diluirán** como niebla matutina. Poco a poco, la **comprensión** desplegará sus alas, revelando los secretos cifrados en el porqué de tu historia.

Una ruptura amorosa, lejos de ser un mero acto de dejar que el **tiempo** lave las huellas emocionales, se convierte en una sinfonía de **autotransformación**. Trabajada con la maestría de un alquimista, cada día se convierte en una **plegaria** encaminada a la **evolución**, irradiando sus efectos en **cada rincón del ser**.

Solo así, en este **refinamiento** del alma, se cosecha la certeza de haber aprendido de la **experiencia**, como un jardín que florece tras la lluvia, revelando la belleza latente en cada gota de lágrima derramada.

Por ejemplo, en el teatro de la vida, la conducta **narcisista**, cual sombra oscura, **se alimenta del hábito de culpar a los demás**. Que esta revelación sea el faro que ilumine el camino hacia la compasión y el entendimiento, desvaneciendo las sombras para permitir que florezca el amor propio y compartido.



La mayor declaración de amor es la que no se hace; el hombre que siente mucho habla poco.

Platón

LOS CICLOS REPETITIVOS



¿Qué es un ciclo repetitivo?

Te has preguntado alguna vez por qué solemos repetir ciertas circunstancias, como, por ejemplo, una persona que dice:

**“siempre me tocan hombres alcohólicos” - “otra vez me engañaron”-
“siempre me abandonan en mis relaciones”.**

¿Recuerdas cuando mencione que, mientras más rechazas o te resistes a repetir una historia de decepción amorosa, más la atraes?

Así es como se alimenta un ciclo repetitivo, y la llave para romper esos patrones reside en la **paciencia**, la **comprensión** y la **tolerancia**. Ser **excepcionalmente** paciente contigo mismo, comprender las complejidades de tu viaje y ser **tolerante** con las imperfecciones **humanas**.

Quiero que entiendas que la posibilidad de repetir la historia está presente, sí, así es. **Sin embargo**, al abrazar con paciencia y comprensión cada paso del camino, te brindas la oportunidad de **transformar** la **repetición** en un **aprendizaje valioso** y el comienzo de un **nuevo capítulo**.

Es crucial comprender que cortar un ciclo no es un acto instantáneo; el cambio se manifiesta de manera gradual. Por ejemplo, si anteriormente

carecías de control sobre tus intensidades y contribuías inconscientemente a crear dinámicas tóxicas en las relaciones, al aplicar lo aprendido, empezarás a notar cierto dominio sobre tus emociones en tu próximo vínculo.

Este proceso de autoconocimiento y ajuste es la semilla que, con el tiempo, puede dar frutos de relaciones más saludables y equilibradas. La clave está en la paciencia y la persistencia, permitiéndote crecer gradualmente hacia una versión más **consciente** y armoniosa de ti mismo.

Los ciclos pueden llegar a ser agotadores y frustrantes. Sin embargo, cuando finalmente te das cuenta de que seguir huyendo de estos no te lleva a ninguna parte y te relajas en tu valentía, es cuando puedes empezar a liberarte.

Esta rendición vibracional no significa que te rindas completamente ante lo que la vida te depare. Más bien, se trata de aceptar lo que venga **sin resistencia** y confiar en que todo lo que suceda será para un bien mayor.

Tomemos el ejemplo del miedo a la traición. En lugar de huir constantemente de esta emoción, llegará un punto en el que decidas enfrentarla y dejar de permitir que te controle. **Al aceptar la posibilidad de volver a sentir la traición**, comienzas a liberarte de su poder sobre ti.

Tu mente subconsciente empieza a asimilar esta **nueva actitud** y poco a poco irá cambiando su percepción de esta emoción.

En conclusión, al dejar de huir de los ciclos repetitivos de la vida y rendirnos a lo que tenga que pasar, podemos empezar a liberarnos de ellos y a crecer como seres humanos.

Por lo tanto, todo tu ser dejará de resistirse, llegado el momento serás consciente de que lo has conseguido. ¡Felicidades!

HOMBRE Y MUJER / YIN & YANG



El concepto del Yin y Yang nos habla que todos poseemos un lado femenino y otro masculino que son complementarios y que, juntos, conforman el TAO, la **fuerza que da vida a toda existencia**. Todo hombre tiene su lado femenino y toda mujer, su lado masculino.

Mientras nos sumergimos en el tema podrás comprender lo importante de conocer la existencia de estas energías o se podría definir como energías ligadas a memorias que fluyen en consecuencia con las intenciones del ser humano.

A medida que te sumerges en este contenido, podrás percibir ciertas "**coincidencias**" que gradualmente te revelarán la **importancia** de estudiar las conductas inconscientes tanto en hombres como en mujeres. Estas revelaciones demostrarán que, en numerosas ocasiones, la **ignorancia** de este **conocimiento** se establece como uno de los factores que propician relaciones de pareja problemáticas. Reconocer estas dinámicas **ocultas** se convierte así en **una brújula esencial** para navegar por las aguas complejas de las relaciones, destacando la **necesidad vital** de comprender las sutilezas que moldean nuestras interacciones y afectan la calidad de nuestras conexiones emocionales.

Estas conductas inconscientes suelen ser monótonas en personas emocionalmente inmaduras o de un bajo nivel de consciencia. Los puntos y mitos relevantes sobre estas conductas son los siguientes:

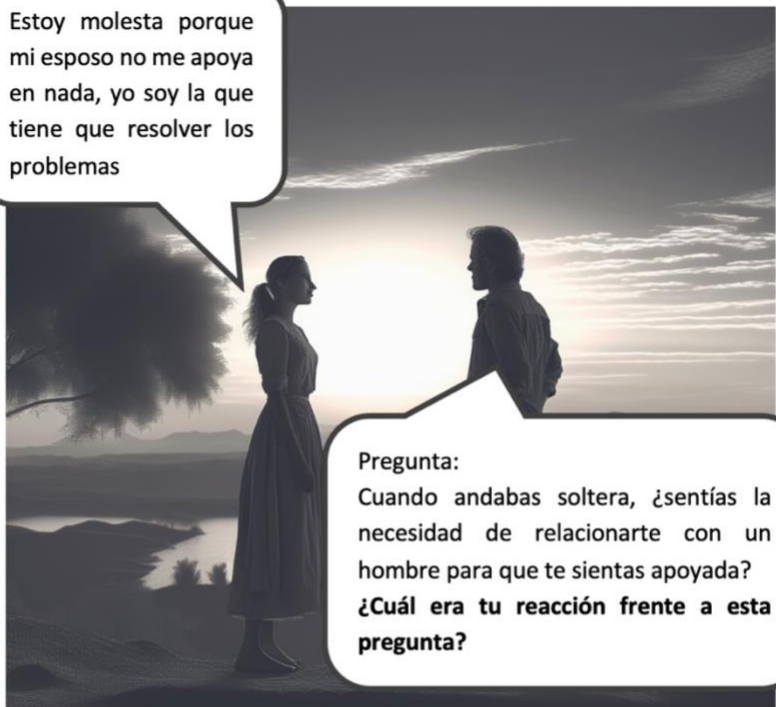
A la mujer no le importa ser sumisa cuando se enamora

"El Secreto para superar una Ruptura amorosa"

Es decir, la naturaleza de la mujer a través del amor depende de sus propias estrategias instintivas, cuando una mujer está enamorada no le importa sentirse sumisa, por ejemplo, si eres mujer y por tu pareja sientes **admiración, protección y confianza plena**. No te importaría sentirte apacible porque tienes la **certeza** de estar con un hombre emocionalmente equilibrado. Una mujer (**emocionalmente madura**) solo sentiría rechazo a la sumisión si se encuentra en una relación con alguien intolerante o inmaduro.

Recuerdo el caso de algunas mujeres que se sentían frustradas porque sentían rechazo hacia su pareja y a **¿qué tipo de rechazo me refiero?**.


Por ejemplo:



Estoy molesta porque mi esposo no me apoya en nada, yo soy la que tiene que resolver los problemas

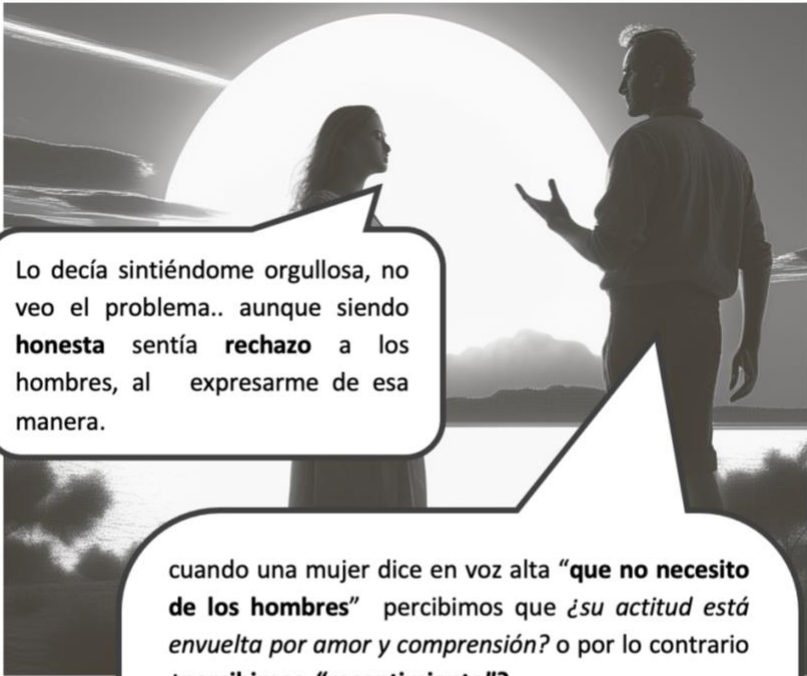
Pregunta:

Cuando andabas soltera, ¿sentías la necesidad de relacionarte con un hombre para que te sientas apoyada?
¿Cuál era tu reacción frente a esta pregunta?



Pues.. “que no necesito de ningún hombre para salir adelante”

Con total honestidad.
¿Cuándo usabas esa expresión, sentías amor o rechazo?



Lo decía sintiéndome orgullosa, no veo el problema.. aunque siendo **honesta** sentía **rechazo** a los hombres, al expresarme de esa manera.

cuando una mujer dice en voz alta “**que no necesito de los hombres**” percibimos que *¿su actitud está envuelta por amor y comprensión?* o por lo contrario ¿percibimos “**resentimiento**”?

Es decir, por **dentro** desea la compañía de un hombre, pero por **fuera** su lenguaje es incoherente con lo que desea, a eso le llamamos “incoherencia vibracional”

Significa, que en tu pasado tú rechazabas la ayuda de los hombres y en tu presente “**te molesta no tener la ayuda de un hombre en especial**”

En el pasado tú pediste este tipo de relación
DESEO CUMPLIDO

La mujer se enamora de aquello que **admira** de su pretendiente, consecuentemente se crea un enamoramiento con mayor probabilidad de equilibrio, porque una mujer inteligente jamás se aferra a una pareja de la cual **ya no tiene** nada, de que admirar.

Si eres mujer responde:

¿Tú seguirías enamorada de un hombre del cual ya no tienes nada de que admirar?

pero cuando la mujer es emocionalmente inmadura o de bajo nivel de inteligencia emocional, debido a la ignorancia del funcionamiento de su alma. Se aferra a sus miedos y en especial al más común, el cual es, el **miedo al abandono o soledad**.

Biológica y genéticamente el sexo femenino, de manera inconsciente busca protección, el sexo masculino se siente dichoso de proteger al sexo femenino, encontrando su complemento en el universo.

Por lo tanto, la predisposición inconsciente de sentirse más vulnerable es mayor en la mujer, porque uno de los factores que influyen biológicamente en esta conducta, es el alto nivel de estrógeno, comparado con el del hombre.

No obstante, esta necesidad biológica **no es un impedimento** para que la mujer sea más independiente, el problema inicia cuando ella desea ser independiente desde el **rechazo**, es decir cuando reclama su independencia desde el resentimiento. Por ejemplo:

Una mujer que tiene la necesidad inconsciente de demostrar a los demás que no necesita depender de un hombre, está vibrando en rechazo hacia el sexo masculino.

¿su deseo de ser 100% independiente del hombre, estará partiendo desde el amor o el rechazo?

Obviamente desde el rechazo, significa que no es consciente de las memorias de repercusión que está acumulando. Es decir “las memorias de resentimiento”

¿Cómo autosabotea la mujer su energía femenina?

En el cuerpo del ser humano, tanto hombre como mujer, fluyen ambas energías femenina y masculina. Cuando una mujer rechaza la energía masculina, inconscientemente lo que en realidad está rechazando es su propia energía masculina.



Y para empeorar alimenta la creencia de no necesitar **nunca** de un hombre para salir adelante, su mente inconsciente asimila la información de manera semántica, quiere decir que para reemplazar el **vacío** de energía masculina ella empieza a reemplazar el rol de la actitud masculina, consecuentemente termina masculinizando su forma de ser.

Convirtiéndose en una mujer con una actitud más inclinada a la defensiva o intolerante frente al mínimo estímulo de ataque. Similar a un hombre emocionalmente inmaduro e impaciente.

Opacando su energía femenina y reflejando un autosabotaje de la propia identidad que ella creía defender. Una mujer que inconscientemente opaco su energía femenina suele relacionarse con hombres con **baja energía masculina** y en algunos casos ellas toman el rol de la madre con su pareja, viviendo relaciones de frustración y apariencias.

¿está mal que una mujer desee la ayuda y protección de un hombre?



En resumen, disfruta de tu energía femenina respetando tu naturaleza, sin sacrificarte más de la cuenta por tus metas materiales o académicas.

Nota: En uno de mis otros libros como “Lenguaje de Éxito” o “Cómo mejorar mis relaciones” profundizo más sobre estos temas.

El Sacrificio del hombre superior

La naturaleza nos ha demostrado a lo largo de la historia que la biología también tiene sus leyes que al ser distorsionadas crean una interminable cadena de malas relaciones de pareja y una ley principal entre la relación femenina y masculina es el **rol del líder**.

Es decir, el hombre **que sabe** liderar con justicia, flexibilidad y amor, tendrá mayor probabilidad de tener a una mujer satisfecha a su lado, porque la energía femenina busca inconscientemente el apoyo de lo masculino, tanto física como mentalmente.

El inconsciente femenino en estas dinámicas **reconoce** que está **influenciada** por su propio sistema hormonal que acompaña a sus emociones que están ligadas a sus reacciones **frente al estrés**, en este sentido el apoyo masculino lleno de mayor **testosterona** contiene gran probabilidad de determinación, aportando estabilidad a lo femenino.

Entonces la mujer puede relajarse al lado de un hombre masculino que le ayude a liderar el camino y **juntos crear un complemento** que los enriquezca de sabiduría.

De lo contrario lo femenino tendría que incrementar su energía masculina para reemplazar el vacío varonil, sacrificando en el proceso sus niveles de feminidad, es por ese motivo que encontramos casos de mujeres con alta energía masculina que son **más propensas** a la frustración, presas de la ignorancia del funcionamiento de su propio ser.

No obstante, esto no quiere decir que la energía femenina no tenga posibilidad de liderar, sin embargo, **si ella rechaza lo masculino desde el resentimiento**, no es consciente que dentro de sí misma está rechazando su feminidad. Convirtiéndose en una mujer con un liderazgo con mayor probabilidad de **intolerancia**.

Un hombre superior necesita hacer sacrificios para entender las señales que le brinda su relación, por ejemplo:

Existen hombres que cuando se encuentran en circunstancias difíciles suelen deprimirse, **no está mal sentir depresión**, el problema radica cuando el ser humano cree que “nadie lo comprende”, que nadie lo ama o que su pareja no le apoya. **Son pensamientos egoístas**, porque si tú amas a tu prójimo eres consciente que el único dueño y líder de tu propósito de vida eres tú.

Si una mujer necesita motivar la **mayor parte del tiempo**, a su hombre tarde o temprano sentirá que está tomando el rol de una madre, sintiendo un ligero calor desde lo profundo de todo su ser, una pequeña flama creciente, preguntándose a sí misma ¿si puede **apoyarse** en este hombre?

Así, su mujer, como una suave luna, comienza a distanciarse del niño intolerante, **Mientras tanto, un hombre sabio** persiste en su eterno aprendizaje, explorando las delicadas sinfonías de las energías femeninas.

Un hombre sabio conoce que **el liderazgo requiere sacrificios**, un corazón varonil **deja ir lo que ya no es para él**, haciéndose responsable de sus sentimientos **sin culpar las breves injusticias** que siente por su pareja o por la vida. Abraza el dolor, observa en comprensión, no busca ser comprendido por lo femenino, se mantiene integro sin aparentar, de esa manera se vuelve a levantar con fuerza.

El varón que se levanta una y otra vez encontrará la admiración femenina sin haberla pedido.

Así, el hombre excepcional no responde con intolerancia ante las danzas reactivas de una mujer, en su lugar, como un líder compasivo, entiende que la feminidad es como un vasto océano, con mareas, vientos y olas impredecibles. Un auténtico caballero no rechaza esos elementos, sino que aprende a navegar, a dominar el oleaje impredecible de la enigmática energía femenina.

Guiando con destreza a través de las aguas emocionales. Comprende que, en el vaivén de las mareas y la sinfonía de los vientos, encuentra la verdadera esencia de su compañera, donde la fortaleza se entrelaza con la

delicadeza, y el liderazgo se fusiona con la comprensión, creando una melodía única en el vasto océano de la conexión humana.

siendo consciente que la paciencia no se trata de esperar, si no, **la forma en como nos comportamos mientras esperamos la calma de las aguas.**

Cuando el estrés femenino toca la puerta, el hombre **varonil** atento escucha las melodías de su mujer **sin juicios**. Mientras tanto, una mujer **femenina** descubre que su poder reside en la delicadeza de su fragilidad, una fuerza que emana como el suspiro de una flor en la suave brisa matutina.

La esencia femenina florece al soltar con gracia **lo que ya no sirve (el desamor)**, como hojas doradas que caen en otoño, **confiando** en que cada soltar es una danza para su libertad. Una mujer que abraza la fluidez de su ser se torna inmune a las cuerdas de la manipulación tejidas por hombres inseguros.

Así, en la danza eterna de la dualidad, descubren su equilibrio, cada uno hallando su fuerza en la suavidad, su poder en la libertad, y su amor en la armonía de ser."



En el incesante viaje de aprender, comprende que las páginas de los libros solo son la brújula, no el destino. La verdadera maestría se encuentra en vivir las experiencias con la humildad suficiente para permitir que la vida siga siendo la maestra.

Habrá días de desánimo, no los repulses; acógelos, pues la esencia humana también se nutre de sombras. Habrá días de añoranza, respétalos, comprende que son solo "instantes", y desde ahora, tú decides la duración.

En el telar del tiempo, días de **ansiedad** tejerán su presencia. No escapes de la ansiedad; abrázala como se abraza al viento, respira y **toma decisiones**. Luego, respeta esas decisiones y verás cómo la ansiedad se retira como una brisa que viene y va.

Momentos de duda te visitarán como aves migratorias. Pero tú, navegante de tu propio destino, eliges cuánto tiempo se posan en tus pensamientos esas aves, antes de que vuelen hacia nuevos horizontes.

Preguntas frecuentes acerca de los roles masculinos y femeninos

¿Estará bien que la mujer apoye a su esposo económicamente 50/50?

No hay nada de malo en apoyar a tu pareja económicamente, **sin embargo**, es imperativo ser honesto con la verdadera intención por la cual ayudas a tu pareja. Si en lo profundo de tu alma sientes que lo haces por miedo a que te abandone, la posibilidad de perderte en el proceso y que tu pareja se distancie es mayor.

Porque tu intención surge desde el miedo provocando que sacrifiques más de la cuenta, en especial cuando la mujer es quien ayuda demasiado a un hombre.

Un hombre que exige a su mujer un **apoyo económico** de un 50/50 es un hombre inseguro e intolerante, porque no tiene **fe** en sus capacidades, la mujer, al ceder a esa presión, se sumerge en un océano de deberes que erosionan su **esencia femenina**. Entre los pliegues del tiempo, su juventud se desvanece, y la fragancia de su feminidad se desdibuja ante los ojos de aquel que no sabe valorar la danza delicada de su ser.

Si aquel hombre no tiene un lugar donde acoger a su pareja femenina descubrirá un camino de experiencias ásperas que **incrementan** la **posibilidad** de una relación conflictiva.

Efectivamente tuve la oportunidad de contemplar el cumplimiento de esta regla natural al ver diferentes casos de relaciones de pareja donde el hombre que recibió un apoyo de su mujer para salir adelante termina abandonándola porque ahora dicho hombre se siente con un cierto nivel subjetivo de éxito.

¿Por qué un hombre abandonaría a la mujer que lo apoyo cuando él no era exitoso?

Si un hombre se siente frustrado por no conseguir el éxito personal, de manera inconsciente buscara relaciones que él sienta que están a su alcance y que no representan un verdadero reto.

“Para cada loco su abeja”

Lo que trato de decir con esta frase es que “siempre hay una persona para cada persona” quizá tú te preguntes **¿Quién se fijaría en esa clase de hombres?** Un hombre que aún no consiguió un éxito relevante en su vida **no necesariamente significa** que sea una mala persona, simplemente no se siente 100% realizado, por lo tanto, la **posibilidad** de conseguir una relación estable o saludable es menor.

En resumen, una mujer que elija a un hombre que no está listo para brindarle las comodidades **básicas** de un hogar, se arriesgará a sumergirse en una **probable** relación conflictiva. Un hombre **egoísta arrastra** a una mujer a vivir incomodidades que él debe proveer como líder de familia.

Si una mujer desea apoyar a su esposo económicamente lo más recomendable es negociar con amor los roles en donde ella pueda aportar sin sacrificar más de la cuenta su feminidad, siempre que ella se encuentra en un **hogar construido por el esposo**. La dama con sabiduría siempre buscará el equilibrio saludable en los roles del hogar, así como lo masculino encuentra la dicha en **dar**. De esta está manera la probabilidad de apoyarse entre ellos en los momentos de **crisis** será mayor porque ambos respetaron los tiempos y roles biológicos de cada uno al iniciar la relación.

Recuerdo algunos casos de mujeres que permitían a su pareja vivir en la casa de ella, es decir, que ella le daba el **hogar** al hombre, es un patrón común que pude contemplar y lamentablemente esas relaciones tienen una alta **probabilidad** de fracaso.

Cuando una mujer desea el control total de su relación está partiendo desde su ansiedad, sin respetar los roles biológicos y lo único que encontrará será más frustración.

¿Qué pasa si la mujer es madre soltera y debe trabajar?

En el aspecto económico se suele experimentar mayor estrés que por biología el hombre puede tolerar con mayor facilidad, desde el punto de vista **físico** porque desde el **enfoque psicológico** una persona con bajo nivel **de inteligencia emocional** se verá afectado tanto en hombres o mujeres.

Sin embargo, en el aspecto femenino la repercusión suele tener mayor impacto. Para evitarlo una mujer tiene que estudiarse a sí misma y buscar opciones que le ayuden a minimizar el gasto físico en el área laboral, consecuentemente podrá cuidar mejor su juventud, frescura y feminidad.

LA LEY DE EQUIVALENCIA

“El hombre no puede obtener nada sin dar algo a cambio. Para crear, algo de igual valor debe perderse.

Para extraer el mineral del oro se tiene que pasar por todo un proceso de filtración, sin mencionar a las historias de personas que durante generaciones se mataban unos a otros por el oro, en resumen, el valor de cualquier cosa que el hombre desea, lo **determina la dificultad** con la cual se consigue, eso que se anhela tanto.

¿Por qué hago esta mención y cuál es el punto?

Durante los últimos ocho años, antes de escribir este libro. Me sumergí en el estudio de patrones de comportamiento, desvelando cómo esta ley universal modela la complejidad de la vida cotidiana. Cada interacción humana se convierte en una partitura, revelando la presencia constante de estas **reglas invisibles que gobiernan nuestra existencia**.

En muchas ocasiones, he ofrecido sesiones gratuitas a personas de todas las edades y he notado cómo les ha ayudado a despejar sus inquietudes.

Estas experiencias me han brindado una perspectiva más profunda sobre cómo puedo ayudar a otros a superar sus desafíos personales.

En otras palabras, me veo a mí mismo como el mensajero, un artista que facilita la información y brinda acompañamiento para provocar la apertura de consciencia entre las personas.

Como facilitador de este proceso, aspiro a ser un canal que inspire la expansión de la comprensión y el crecimiento personal en quienes cruzan el umbral de estas experiencias.

¿y qué pasaba con las personas que no tenían sesiones gratuitas?

He notado que las personas que invierten en un programa completo de sesiones experimentan cambios más significativos, e incluso impactantes en su personalidad y en su vida en general. Además, estas personas suelen **ser más disciplinadas** en su entrenamiento en comparación con aquellos que invierten menos recursos económicos o disciplina, a pesar de que ambos grupos reciben **exactamente la misma información**.

No quiero discriminar a aquellos que quizás no tienen los recursos económicos para invertir en un programa completo de asesoría, ya que he conocido casos de personas que no contaban con la economía adecuada, pero que eran conscientes de que estaban **invirtiendo todo lo que tenían en ese momento**. Esto demuestra que la motivación y la dedicación son factores clave en el éxito de cualquier programa de asesoramiento.

Ejemplo para reflexionar:



Alejandro Magno (356-323 a.C.) fue un general y rey macedonio que lideró una serie de conquistas que abarcaron desde Grecia hasta India. **Uno de los momentos** más emblemáticos de su carrera militar ocurrió antes de la Batalla de Issos en el año 333 a.C. cuando, para motivar a sus tropas, Alejandro ordenó quemar sus barcos. Esta acción demostró a sus soldados que no había vuelta atrás y que debían ganar la batalla para no perder todo lo que habían logrado hasta ese momento.

Además, la quema de los barcos también **evidenció la determinación** y el audaz liderazgo de Alejandro, lo que inspiró a sus tropas a luchar con más valentía. La estrategia resultó ser efectiva y Alejandro logró una victoria decisiva en la Batalla de Issos, lo que sentó las bases para su posterior expansión en el mundo antiguo. La quema de los barcos de Alejandro se convirtió en un símbolo de la determinación y el liderazgo audaz, y es recordado como un momento clave en la historia de la antigüedad.

En cada uno de nosotros yace un Alejandro Magno en lo más profundo del corazón, **listo para despertar**. El **liderazgo**, más que un destino predestinado, es una **decisión consciente**. En este instante, los traumas del

pasado se desvanecen, eclipsados por la **determinación** de ejercer nuestro **libre albedrío y dirigir** el curso de nuestro propio destino. Ahora, en este momento, nos convertimos en arquitectos de nuestro futuro, liberando el potencial del líder que llevamos dentro.

¿qué estás dispuesto(a) hacer?

No te insto a que rechaces tu pasado; más bien, te invito a amarlo. Incluso si entre sus páginas guardas memorias dolorosas, ámalo en el sentido de respetarlo, para aprender de él y evitar repetir aquellas experiencias.

En este acto de amor, renunciarás al peso del rechazo, permitiendo que tu historia sea un faro que guía hacia un presente lleno de aprendizaje y un futuro pleno de posibilidades.

Recuerda las premisas aprendidas:

- **El juicio te separa de la verdad**, se lento(a) para juzgar tu circunstancia o a las personas.
- **Trabaja en tu discernimiento** para aumentar tu perspicacia.
- **Respira, confía en los hábitos nuevos** que iras creando, comprendiendo y respetando que la mente se basa en hábitos para activar diferentes procesos mentales.
- **La intención** es lo que importa, en todo lo que hagas.
- **La vibración**, úsala a tu favor modificándola a tu gusto.
- **El amor siempre busca el equilibrio en todo**, el amor disciplina con equilibrio, el amor respeta sus límites, el amor abraza la libertad, aunque cueste dolor conseguirla.

- **Dios** será tu mejor carta en el momento indicado, aunque a veces nos olvidamos del todo poderoso, no podemos ocultarnos, ya que él está en todos lados, **aunque la oscuridad** quiera esconder a Dios, lo único que consiguieron es que más gente lo conozca. Sin embargo, hay que tener mucho discernimiento y humildad para ver a Dios entre las ramas de un árbol, en el reflejo de tu familia, amigos, trabajo, etc. Dios no se aferra a las religiones, Dios rechaza a los fanáticos, en especial a quienes usan su nombre para justificar hechos injustos.

La única forma de tener una relación lo más equilibrada posible es, si ambas partes desean respetar las reglas divinas, aunque me costó años reconocer esto, debo hacer un reconocimiento público. Si te das el tiempo necesario, algún día, de estudiar la biblia sin aferrarte a alguna religión en especial, entenderás a lo que me refiero.

Metodologías y Técnicas diferentes:

Ho'oponopono: Lo siento, perdóname, gracias, te amo. Es una antigua técnica hawaiana de sanación y reconciliación que se enfoca en la resolución de conflictos y la restauración de relaciones armoniosas. Se basa en la idea de que todos estamos conectados y que nuestras acciones y pensamientos afectan a los demás y al mundo que nos rodea.

Es una técnica que yo mismo aplique hace un tiempo, te la recomiendo como un complemento y te garantizo que encontrarás muchas similitudes con mi teoría de la **“Coherencia Vibracional”**

En resumen, existen muchas teorías, métodos, técnicas en general, por ejemplo:

La bio decodificación, Los registros akáshicos, método Silva, la Gestalt, psicoterapias (diferentes estilos), Chakras, Constelaciones familiares, etc.

En mi exploración de diferentes campos y disciplinas, descubrí que puede ser muy enriquecedora e interesante, que a menudo se pueden encontrar similitudes y puntos en común entre ellos.

Encontré que muchos **de estos métodos tenían una tendencia a perderse** en esta búsqueda de la raíz del problema y no avanzar hacia la solución deseada. A veces, puede ser más efectivo enfocarse en la creación de hábitos que conduzcan a la consecución **de la meta deseada**.

Al centrarse en la creación de hábitos, se pone el **enfoque en la acción** y en **el proceso de cambio**, en lugar de solo en la identificación del problema. Es un **enfoque más práctico** y enfocado en la solución, lo que puede ser muy útil para aquellos que quieren alcanzar sus objetivos de manera efectiva.

Mi método es una especie de “principio de parsimonia mental”.

Lo explicare a más detalle en mi próximo libro.

Estamos llegando al final de este camino juntos, y espero que hayas encontrado útiles las herramientas y consejos que te he brindado. Recuerda aplicar todo lo que has aprendido y mantener tu mente abierta a nuevas oportunidades y aprendizajes.

Es importante caminar con pies humildes, reconociendo que siempre hay más por aprender y que el camino nunca termina. Cada paso es valioso y nos lleva hacia nuestro destino, por lo que debemos respetarlo y agradecerlo.

Y como **un niño de cinco años**, podemos aprender a disfrutar de la vida sin necesidad de una explicación o justificación. La felicidad puede encontrarse en las pequeñas cosas, en los momentos simples y en la gratitud por estar vivos.

Así que, sigue caminando **con alegría y gratitud en tu corazón**, y recuerda que siempre hay más por descubrir en esta vida.

Muchas veces las personas prefieren mentiras piadosas para ocultar verdades dolorosas que hacen esas mentiras necesarias, yo sé que no eres ese tipo de persona. **Yo creo en ti valiente.**

Relájate en tu valentía.

NUNCA PERMITAS QUE TU CONDICIÓN ECONÓMICA O MENTAL, DETERMINE LO QUE DESEAS CONSEGUIR

Quema los barcos que te hacen dudar y demuestra que realmente quieres hacer las cosas diferentes

“Quien sana la memoria de sus padres, sanará su futuro”

*“Quizá el pasado aún decide por ti, **pero**
tú decides como vivir tu presente”*

“Relájate en tu valentía”

“El amor que respeta sus límites crea los mejores paisajes”

“El amor verdadero brilla más fuerte en la oscuridad”

“las decisiones no se toman porque sean fáciles, se toman porque son **necesarias**”

CONCLUSIÓN:

Queridos lectores,

Con un corazón lleno de emoción que les escribo estas últimas palabras antes de despedirme de ustedes. Ha sido un viaje maravilloso a través de las páginas de este libro, y estoy agradecido por haber compartido esta experiencia con ustedes. Espero que hayan disfrutado tanto como yo al escribir esta historia y que hayan encontrado algo que los haya inspirado, enseñado o simplemente entretenido.

Recuerden que las historias no terminan con la última página, sino que continúan viviendo en sus **corazones y mentes**. Espero que este libro les haya tocado el corazón y les haya dejado una huella indeleble.

Gracias por permitirme compartir esta aventura con ustedes y espero que nos encontremos de nuevo en un futuro libro.

Con amor y gratitud,

Jonatan Diaz Murrieta

Facilitador mental con PNL, Coach con PNL y autor.

Contacto@jonatamdiaz.com

www.Jonatamdiaz.com

WhatsApp: +51 901 322 941

¡Sígueme en las redes sociales para no perderte de mis próximos libros!

[@jonatamdiazcoach](https://www.instagram.com/jonatamdiazcoach)



Canal de Youtube: <https://www.youtube.com/@jonatamdiaz>



