

# ¿Cómo comenzar bien una relación amorosa y que esta continúe?

## Resumen

### **Prólogo**

**7 observaciones para comenzar bien una relación**

**Conocer lo que el amor no es**

**12 principios de lo que el amor no es y vivir una relación amorosa duradera**

**¿Cómo saber en una relación, si su pareja los ama?**

**¿Por qué desea saber si la otra persona lo ama?**

**¿Tiene miedo de perder el amor?**

**¿Cómo hacer para cambiar su miedo?**

# Prólogo

Acabas de conocer a alguien con quien te sientes bien, con quien eres feliz y probablemente, usted puede preguntarse cómo hacer para estar en relación el mayor tiempo posible.

¿Qué te gusta en una relación amorosa, estar bien el mayor tiempo posible o estar juntos el mayor tiempo posible, sin importar si usted está bien?

Experimenté algunas separaciones dolorosas siguiendo todas las reglas de conducta para vivir una relación sana y duradera de acuerdo con las creencias de los demás. Esto sólo ha traído miseria y tristeza por esas falsas apariencias, esos engaños que parecen tan reales.

Les ofrezco aquí 7 consejos para empezar y estar bien en una relación de amor que mis experiencias me han hecho tomar consciencia. No son los mejores, pero diferente por su sencillez y su autenticidad.

## 7 observaciones para comenzar bien una relación amorosa

### **Usted es lo que está buscando ser**

Antes de los primeros "te amo", usted tenía una relación maravillosa y estaba muy bien, feliz en este nuevo encuentro. La incertidumbre lo impulsaba a actuar libremente y actuar amablemente en relación con la otra persona y tenía el deseo de verse nuevamente, de estar juntos.

Usted era feliz y usted no buscaba estarlo. Usted es siempre lo que quiere ser. Pero cuando se le olvida, entonces depende de otros para conseguirlo.

### **Te amo y te necesito**

Cuando pronunció estas palabras y preguntó a la otra persona si lo amaba, usted creó el temor de perderlo. Usted comenzó a crear una dependencia y tener el deseo de certitud, de seguridad en esa relación.

Casi todas las personas que se han dicho "te amo" han esperado recibir felicidad más tarde, o algo así. Así que tratan de hacer algo para conseguirlo y ser tan feliz. Es así, como dos personas se pierden en una relación. Eran libres al comienzo de su relación y ahora tienen miedo de perder al otro.

Cuando nuestro bienestar está comprometido, entonces creemos que el otro es el responsable o el culpable. Los resentimientos aumentan y la ira le sigue los pasos para crear desacuerdos que se convierten en argumentos.

¿De dónde viene esta creencia, este olvido de sí mismo? ¿Es que sus creencias provenientes de los demás, le han hecho creer que usted necesita de otro para ser feliz? Que su bienestar dependía de otra persona?

Usted no necesita a nadie para ser feliz, pero usted lo puede creer y así construir toda una vida de amor basado en esa creencia.

¿Por qué no continuar a ofrecer su felicidad, ofrecer a su forma de ser a otro, como al comienzo de su relación?

¿Por qué olvidar el presente y vivir en las ideas del pasado y el futuro? ¿No es así que la relación de amor se destruye por imaginar temores que no son reales, pero que está creando y haciéndolos realidad?

## **No dude de sus verdades y experiencias**

De hecho, son sus creencias que crean todas sus experiencias, las que producen el conocimiento, es decir su forma de pensar. Y esas creencias vienen de sus padres, sus maestros, sus tradiciones, etc. Muy pocas vienen de usted, de sus propias experiencias y sus propias verdades.

Cuando su verdad (experiencia y sentimiento) es diferente de lo que ha escuchado, entonces usted niega esta verdad para aceptar las palabras de los demás. Es lo contrario que necesita hacer. De lo contrario, se pasa toda su vida dudando de usted, y haciéndose controlar por los demás, que ellos a su vez son controlados por otros.

## **Póngase de acuerdo acerca de sus intenciones**

Cuando usted quiere experimentar una verdadera relación, ¿por qué no ponerse de acuerdo acerca de sus intenciones, que son sus verdades o sus sentimientos y deseos?

Si su intención verdadera en una relación es recibir amor y ser felices, entonces empieza a matar el amor a través de la dependencia o necesidad del otro.

Si su intención verdadera en una relación es el éxito frente a los demás, entonces empieza a matar el amor por medio de la longevidad y la falsa apariencia del amor.

Si su intención verdadera en una relación es la seguridad, entonces empieza a matar el amor a través de la monotonía o el hábito.

Si su intención verdadera en una relación es de hacerse promesas, entonces usted mata el amor usando las condiciones o la culpabilidad.

Si su intención verdadera en una relación es vivir nuevas experiencias ofreciendo a su pareja (usted y la otra persona) estados de ser felices, sin importar lo que hagan, entonces su relación amorosa empieza maravillosamente y nunca van a preocuparse por el mañana.

Pero si usted hace algo para producir estados de ser felices, entonces empieza en un mar de expectativas y son esos resultados que destruyen el amor.

## **Los problemas son sólo oportunidades**

Usted tendrá desacuerdos en una relación y lo que importa es entender que son oportunidades para crear y evolucionar.

Si su relación tiene por meta querer ser feliz por la necesidad de otro, entonces esos problemas parecerán errores o errores de la otra persona que le impiden ser feliz. Por lo tanto, usted verá al otro como un rival, como el culpable de sus problemas.

Si su relación tiene por meta querer ser la oportunidad perfecta para crear y evolucionar juntos para tomar conciencia de quienes son, entonces esos problemas le parecerán maravillosas oportunidades, sorpresas que sus almas les envían para crear lo que son y demostrarlo.

## **Una separación no es un fracaso**

Cuando comenzaste a caminar, hay muchas probabilidades de que usted haya caído varias veces antes de lograr mantenerse en posición vertical. Usted probablemente no tenía pensamientos que le decían que era un perdedor, una persona incompetente, una mala persona o cualquier otra idea.

Usted no estaba "contaminado" a creer esto, pero durante su juventud, las creencias de los demás ha creado su manera de pensar y sobre todo, su manera de negarse y culparse a si mismo.

¿Es que el fracaso no es una simple **etapa natural de un proceso que se llama vida** para conseguir algo que lo apasiona? Si la experiencia es fácil de realizar, ¿de qué estaría orgulloso?

El fracaso no es un error, es un error proveniente de la mente de otras personas que buscan sentirse importante comparándose porque en realidad no tratan de caminar para alcanzar una meta noble. Ellos tienen demasiado miedo de que los demás los juzguen y critiquen, entonces no tienen ninguna confianza en ellos.

E incluso el mismo fracaso cometido muchas veces ayuda a que usted tome consciencia de que un hábito profundo lo mantiene atrapado en una creencia.

Cualquier persona que a menudo cae tratando de caminar, y persevera, con el tiempo terminará por realizar su deseo.

## **Conocer lo que el amor no es**

Mire el mundo, todos ellos tratan de definir el amor según y como debería ser y cada uno tiene su propia definición de lo que es.

Pero si usted no conoce lo opuesto al amor, entonces ¿cómo puede elegir el amor en ausencia de elección? ¿No hay un riesgo de que todo el mundo crea que el amor no sea el amor?

Por ejemplo, si todos los seres humanos fueran mujeres, ¿cómo podrían ser definidas en la ausencia de los hombres?

Por lo tanto, todo lo que define una cosa es lo que esa cosa no es y no de hacer como todo el mundo, tratando de añadir palabras y más palabras en la definición de algo. Cuanto más sabe lo qué es el amor más se aleja de su verdad.

Por lo tanto, es mediante la comprensión de lo que el amor no es, que podemos tomar consciencia de lo que es el amor.

Para iniciar bien una relación de amor, ¿por qué no entender por si mismo lo que **el amor no es** y así asegurarse de elegir sabiamente y con justicia?

## 12 principios de lo que el amor no es y vivir una relacion amorosa duradera

¿Cuántas soluciones ha leído de parte de la gente, profesionales, padres para darse cuenta de que cada uno posee sus propias definiciones de lo que es el amor duradero y satisfactorio?

Hay tantas respuestas a esa pregunta que aportar otra respuesta no hará más que dejarlo más confundido al respecto.

Así pues, abordaré esta pregunta haciéndole tomar consciencia de lo no es el amor y de esta manera permitirle utilizar su mente intuitiva para hacer entrar en existencia, es decir libremente, sus propias respuestas. No es una manera diferente de ver las cosas a propósito de este tema?

**1. El amor no es seguridad,** ya que esto es el miedo de vivir un problema y no saber que el representa una oportunidad para comprenderse y aportar armonía en su pareja. No vea su compañero (a) como un enemigo, pero como una ocasión de crear una acción amable, cuando hay un problema.

**2. El amor no es una duración de tiempo en una relación** y no es tampoco una razón para privilegiar las relaciones a corto plazo. Sin embargo, ofrece una gran posibilidad para evolucionar juntos y ayudarse mutuamente en los errores de pensamiento que provocan los desacuerdos y las divisiones

**3. El amor no es condiciones de intercambio de necesidades,** ya que eso es el miedo y crea expectativas inútiles que causan sufrimientos. Repito, el amor no pregunta nada a cambio, ya que la acción amable es suficiente y es la dicha. Tener en mente un retorno es un error en el amor. Sin embargo eso no significa que la otra persona pueda abusar del amor incondicional, pero ofrece un ejemplo a seguir.

**4. El amor no es obligaciones a respetar** ni reglas a seguir, ya que el hecho de obedecer para hacer algo mata definitivamente esa libertad y esa pasión entre dos personas creando un hábito de miedo y de culpabilidad, y así controlar una persona.

**5. El amor no tiene garantías,** ya que tener garantías en la vida, es repetir las experiencias pasadas, es ver la misma película monótona y las garantías no son la vida, sino la muerte. Una vida sin sorpresas es una vida de muerto.

**6. El amor no es una promesa hecha una vez,** ya que prometerse algo es la manera perfecta para obligar a la otra persona a hacer algo contra su voluntad, luego de se viven nuevas tomas de consciencia. Un ser en evolución no puede saber lo que será mañana y cuáles serán los acontecimientos que se producirán en la vida.

**7. El amor no es deseo sexual,** ya que usted no es solo un cuerpo sino un cuerpo, una mente y un alma. Sin embargo, es sexo es una manera alegre de acercarse en una relación más íntima y no debe jamás servir para manipular a la otra persona.

**8. El amor no es necesitar a la otra persona,** ya que necesitar algo o de alguien, es ser dependiente en lugar de ser libre.

**9. El amor no es exclusivo**, ya que usted no está limitado, usted puede amar a otras personas y los demás también pueden amarlo. Esto no sugiere tener otras relaciones íntimas con otra persona o codiciar a otra persona, sino volver su relación amorosa únicamente íntima con una sola persona, ya que su unión es completa con su cuerpo, su mente y su alma.

**10. El amor no es una posesión**, ya que no es una propiedad, un bien, un algo que usted compra, sino una relación libre que continua a serlo a cada instante y según la elección de la otra persona.

**11. El amor no es una manera de estar completo, completarse**, sino compartir su integridad con la otra persona.

**12. El amor no es miedo**, pero sin el miedo usted no puede tomar consciencia del amor. El amor es todo, y el se basta solo, ya que usted es lo que el amor es. No hay diferencia.

## ¿Cómo saber, en una relación, si su pareja los ama?

¿Les ha sucedido tener alguna vez duda o preocupación en su relación de si la otra persona le ama? ¿Le gustaría estar bien en su relación amorosa y sentir que los dos son como uno solo?

Pero ¿por qué quieres saber con certeza si la otra persona te ama? ¿Está buscando garantías en las relaciones amorosas y en la vida en general?

¿Qué evidencia busca obtener para asegurarse de que la otra persona lo ama? ¿Qué significa para usted el amor en una relación y cómo vivir sin la preocupación de ser rechazado o ser traicionado?

¿Es que esta pregunta acerca de la otra persona no es algo que lo mantiene atrapado en un temor que no existe? Me pregunto si el problema no es saber si la otra persona lo ama, o hacerse la pregunta sobre **que acciones amables está haciendo** hacia la otra persona para crear bienestar a los dos?

## ¿Por qué desea saber si la otra persona lo ama?

Sería conveniente aclarar en primer lugar, las razones por las que quiere saber si la otra persona te ama, de lo contrario usted puede inventar todo tipo de dudas, de inquietudes y temores. Y de

hecho, ya eso ha comenzado, porque si usted no tuviera esos estados de la mente, no estaría pensando en ello. Por lo tanto, vemos que estos son sólo **estados de la mente** y no verdades que son **estados del alma**. De hecho, es probable que se sienta incómodo pensando que la otra persona lo pueda dejar o no le ame. Usted crea sus propios miedos al no aceptar lo que está sucediendo, sino lo que podría suceder.

Usted inventa en realidad un resentimiento por el pensamiento teniendo miedo de que el amor que tiene por el otro, no sea correspondido. ¿No es eso lo que usted vive? Usted está bien en una relación y al mismo tiempo usted piensa ya en lo que será su vida, si la otra persona no le diera amor a cambio.

## ¿Tiene miedo de perder el amor?

En verdad, si eso es lo que está sucediendo, entonces eso no es amor, sino expectativas, condiciones que le crean miedos inútiles y angustias.

Usted no vive disfrutando de los momentos presentes, sino en ilusiones futuras que no existen en su realidad. Por lo tanto, su verdad actual (el miedo, la duda, la angustia) van a crear lo que temes, a menos que tome consciencia de eso y cambie estos pensamientos erróneos de inmediato.

Usted tiene miedo de perder el amor y usted está buscando probablemente, condiciones, obligaciones para poder retener, controlar a la otra persona contra su voluntad.

Usted empieza a ver que su pareja no se siente bien en la relación y por supuesto, eso proviene de su actitud de querer imponer condiciones, restricciones, limitaciones, en fin, todo lo que el amor no es.

La solución al miedo es la acción en la relación.

## ¿Cómo hacer para cambiar eso?

De hecho, no hay nada que hacer para cambiar la relación, sólo tiene que cambiar primero su estado de ser. ¿Por qué no ser amable con la otra persona? ¿Por qué no ser comprensivo, atento, justo, libre y sonriente? ¿Por qué a partir de entonces, no hacer acciones amables en lugar de esperar a que el otro lo haga? ¿Por qué no crear bienestar en el corazón de la otra persona, en lugar de querer que sea la otra persona que lo haga?

¿Comenzó usted su relación creyendo que su felicidad depende de la otra persona? Si este es el caso, entonces es fácil ver por qué el miedo a no aceptar lo que está pensando en lo que podría ser, vive en usted?



Pero si usted se relaciona y sigue siendo amable, alegre, atento, justo, libre y consciente, entonces nunca va a pensar que la otra persona le va a dejar, o ir a otro lugar.

Cuando estamos bien con alguien, nunca, jamás, tenemos ganas de alejarnos de esa persona. Y por supuesto, nos acercamos cada vez más a convertirnos en uno, para hacer sólo una pareja.

¿Es esto lo que quiere vivir en su relación?