



Ejemplo: Si eres del tipo de persona servicial, sacrificada, amable y detallista, y conoces a un hombre que se cree ser El Sol. Es muy probable que conecten. Tu porque encontraste a quien servir y por qué encontró quien le sirva. Es una relación donde tú pierdes y él gana. Es muy probable que fuese así en tu infancia. Estas ya acostumbrada a esto.

En el amor sano, ambos ganan.

El amor sano

Para tener un amor sano, que nos potencie en vez de limitarnos el amor no basta. El mito de los cuentos de Ada y de las novelas de amor, causa más mal que bien y nos hace sufrir, más que ser felices.

Una relación sana será aquella que nos conduzca a la paz, el bienestar, el crecimiento, el respeto, la unidad, la compañía, la realización y la felicidad. Esta clase de amor grita "Te amo conscientemente" en vez del trágico "Sin ti me muero".

Un buen amor, un amor sano sólo es posible cuando ambos han avanzado emocionalmente, trabajan en sí mismo para conocerse, se responsabilizan de sus historias y han logrado en un plano más profundo ser felices solos (antes de conocerse y ser parejas). Así entonces puedo todo el amor que tengo, dártelo, para iniciar una danza que nos lleve a un futuro cierto.

¿Qué deberás dar y buscar en un amor sano?

Define a continuación los siguientes términos. Auxíliate del diccionario y/o el internet para aquellos que no tengas claro su definición.

Será muy útil para ti entender que el amor sano no puede darse, ante la ausencia de estos elementos.

ADMIRACION:

AMISTAD:

AUTOCONTROL:



AUTOSUFICIENCIA:

COMPAÑÍA (UNO CON EL OTRO):

DESEO:

EMPATIA:

FLEXIBILIDAD:

PACIENCIA:

RESPECTO:

SOLIDARIDAD:

TERNURA:

TOLERANCIA:

Piensa en tus últimas relaciones. ¿Cuáles de estos elementos sientes que tu pasada pareja no sintió o practico hacia ti? Anótalo:

¿Cuáles piensa, desde tu parte, han estado ausentes en todas tus relaciones?

¿A qué crees que se debe esto?

¿Cuáles entiendes estuvieron ausentes en la relación entre tus padres?
