



“COMO CONSEGUIR Y CONSERVAR A LA PAREJA PERFECTA”

por Olivia Reyes

Presentado por: <http://www.laboratoriodesuperacion.com>

©copyright derechos reservados por Olivia Reyes Mendoza, solo para su uso gratuito.

Introducción

Solo unos pocos afortunados encuentran a su pareja ideal a una edad temprana, se casan y son felices por siempre y para siempre, si eres una de esas pocas personas te felicito, si por el contrario has pasado por el dolor de enamorarte de la persona incorrecta no una sino varias veces, entonces estás en el lugar correcto, ya que este curso te ayudará a que no vuelvas a caer en los mismos patrones de tus antiguas relaciones.

Si pasaste recientemente por una separación y a pesar de ello sigues creyendo en el amor, no te des por vencido ****el amor que buscas existe****, este curso es para ti.

Todos hemos pasado por la tristeza de una (o muchas) relaciones frustradas y por el dolor que se experimenta al no ser correspondidos cuando amamos profundamente a alguien, además de lo doloroso que esto resulta, también da un golpe fuerte a nuestra autoestima y por si fuera poco el no tener satisfacción en el área amorosa afecta a nuestro desempeño en general, a nuestra felicidad, nuestra economía, las metas que nos proponemos y como nos relacionemos con los demás.

¿Has conocido a alguien con un alto puesto directivo?

¿Alguien con excelente don de mando y poderosa autoestima?

Y de repente esta persona se desmorona ante un rompimiento o la infidelidad de su pareja.

Qué doloroso y destructivo es tener una decepción de este tipo, mucha gente lo supera y vuelve a la normalidad, otros desafortunadamente no lo logran y se convierten en gentes amargadas.

Todos somos susceptibles al cariño., todos necesitamos sentirnos amados y reconocidos.

TABLA DE CONTENIDOS

- Evalúa tus relaciones anteriores
- Evalúate a ti mismo
- Define las cualidades que buscas en una pareja
- Olvida tus relaciones anteriores y vive solo el presente
- Si tus esfuerzos por encontrar pareja no han funcionado.....
- Algunos tips para encontrar a tu pareja perfecta

“EVALÚA TUS RELACIONES ANTERIORES”

Es necesario el llevar a cabo esta evaluación para identificar los errores que has cometido en el pasado, la mayoría de nosotros tendemos a culpar a los demás por nuestros problemas, y es algo deplorable ya que al culpar a otros nos sentimos como una víctima que no tiene en sus manos la solución.

Si sigues cometiendo los mismos errores seguirás obteniendo los mismos resultados, si quieres efectuar un cambio en tu vida deberás efectuar un cambio tanto en tu propia persona como en la manera en la que eliges a tus parejas.

Este ejercicio consiste en:

1.-Escribir los nombres de las parejas que has tenido, en el siguiente espacio:

Nombres:	Características:

3.-A un lado de cada nombre escribe las características negativas tenía esa persona (mentiroso (a), bebedor (a), abusivo (a), infiel, descuidado (a), mal humorado (a) etcétera.)

4.-haz esto con todos y cada uno de los nombres de tu lista.

Nota: Al finalizar este ejercicio tendrás en color rojo una información muy valiosa (oro puro), ya que de ahora en adelante deberás estar muy alerta sobre esas características.

Ahora tu trabajo solo consistirá en estar muy alerta evaluando a las personas a quienes conozcas y cada vez que presenten una o mas de estas características negativas, entonces deberás darte cuenta de que estás perdiendo tu tiempo, estas re-creando un panorama antiguo en el cual las cosas resultaron mal y si decides seguir saliendo con esa persona, será bajo tu propio riesgo, también quiero mencionar que de nada sirve una persona físicamente atractiva si a la vez abusa física o psicológicamente de los demás.

3.-Esta información es muy valiosa porque de ahora en adelante deberás trabajar sobre ella.

Decide que vas a cambiar tu forma de ser y en este momento mientras estés leyendo tu propia lista de "características negativas" toma en cuenta que no podrás tener una relación exitosa mientras sigas presentando estos síntomas denigrantes; si son denigrantes porque el ser posesivo o celoso o egoísta denigran el valor de tu persona, denigran tu autoestima; así que decide trabajar poco a poco con estas características de tu personalidad y no vuelvas a sufrir.

He aquí unos Ejemplos:

- 1.-Bien administrado (a) con su dinero
- 2.-Fiel
- 3.-Apegado (a) a sus principios
- 4.-Atlético (a)
- 5.-Que crea en el matrimonio y en la familia
- 6.-Con buena (ó regular) posición económica .
- 7.-Independiente.
- 8.-Que haya estudiado hasta _____ .
- 9.-Con buenos hábitos de higiene.
- 10.-Que tenga una estatura _____
- 11.-Que tenga una religión _____
- 12.-Físicamente atractivo (a)
- 13.-Que tenga una voz agradable
- 14.-Que le guste la literatura. Etc. Etc.,

Esta lista solo incluye algunos ejemplos, pero obviamente tu lista podrá ser diferente a esta dependiendo de la posición económica que tu tengas actualmente (lo mas lógico es que querrás a alguien que sea de tu misma clase social) , de tu grado de estudios y de los hobbies y características que para ti en especial sean importantes.

Una vez terminada esta lista, deberás preguntarte ¿Cuáles de estas características presento en mi propia persona? Y en base a esas respuestas verás que áreas debes trabajar, pues como hemos comentado no resulta lógico desear que tu pareja tenga buenos modales si tu mismo no los tienes.

“OLVIDA TUS RELACIONES ANTERIORES Y VIVE SOLO PARA EL PRESENTE”

Los psicólogos nos dicen que las emociones guardadas y que no son expresadas debidamente se convierten en patrones enterrados y dañinos para nosotros. La mayor parte de los terapeutas recomiendan llorar todo lo necesario después que has finalizado una relación, ya sea que haya sido por voluntad tuya o de la otra persona y una vez que hayas pasado por la etapa del llanto, ya Empezó la cura.

¿Pero que tal si ya tiene tiempo de que finalizaste tu relación y aun no has podido olvidar?

Si este es tu caso, entonces haz el siguiente ejercicio:

Ve a un lugar en donde no seas interrumpido y donde puedas recostarte tranquilamente, recuerda lo que sucedió y todo lo relacionado con tu relación, permítete sentir dolor no tengas miedo, piensa que tienes que expresar ese dolor para poder liberarte de él.

1.-Llora todo lo que quieras, siente ese dolor imagina que tienes frente a ti a la persona amada y dile lo decepcionado que estás, expresa el dolor y el daño que te causó imagina que esa persona te pide perdón, imagina que le pides perdón también por tus errores (si consideras haberlos tenido) una vez que hayas llorado y reclamado todo lo necesario otorga tu perdón a esta persona dile que deseas perdonarla y que pones como testigo a Dios para que te sane a ti y para que guíe a esta persona a su mayor bien y que de esta forma cada quien pueda seguir su camino libremente y feliz cada cual por su lado.

2.-Haz algo que te agrade por ejemplo

- A)Escucha música.
- B)Sal con unos amigos a pasear
- C)Ve a tu restaurante favorito
- D)Compra ese pastel o postre que tanto te encanta
- E)Cómprate unas flores o un regalo especial
- F)Llama a tu mejor amigo (a)
- G)Sal a dar un paseo
- H)Ve de compras
- I)Prepara tu platillo favorito
- J)Toma una ducha caliente
- K)Planea unas vacaciones
- L)Inscríbete en una agencia de parejas.
- M)Planea tu nueva vida (estudiar un idioma, tomar clases de algún instrumento musical, entrar a un gimnasio, un taller de literatura, un club de baile etc)
- N)Admira la naturaleza, la luna, las estrellas los grillos, todo lo hermoso que te rodea.

Cuando sientas ganas de llorar hazlo, permite que todo el dolor salga e imagina que se desvanece en las alturas con ayuda de Dios.

Repite estos dos procesos dos veces al día, hasta que el dolor deje de existir y te aseguro que pasará., es la mejor medicina para superar el sufrimiento., con el tiempo tus lágrimas se secarán y tus recuerdos irán disminuyendo....el sol volverá a brillar.

Advertencia: Lo peor que puedes hacer es tratar de ignorar tus sentimientos y saltar de una relación a otra sin haberte dado un tiempo para llorar o para sanar, ya que con el tiempo te encontrarás nuevamente con la misma situación.

Recuerda que al hacer este proceso te liberas y le das tiempo a esa persona para volver (si es que crees que eso sea bueno) o para que encuentres alguien con quien puedas compartir el resto de tus días., tal vez esta nueva persona pueda estar a la vuelta de la esquina

“SI TUS ESFUERZOS POR ENCONTRAR PAREJA NO HAN FUNCIONADO, ES SEÑAL DE QUE TIENES QUE DARTE UN TIEMPO PARA CRECER”

Muchas veces llegamos a obsesionarnos tanto con encontrar pareja que no permitimos que la energía fluya correctamente o simplemente la gente percibe este comportamiento y se aleja de nosotros. Hay quienes se encuentran en estos casos obsesivos y durante el tiempo en el que se encuentran así, se "bloquean" y como no observan ningún avance entonces comienzan a preocuparse por su situación cada vez más y mas, lo cual se convierte en un círculo vicioso.

"Todo tiene una razón de ser" Y si no has encontrado aún a la pareja ideal créeme siempre hay una buena razón para ello, ahora tu único trabajo es descubrirla y a la vez descubrirte a ti mismo y curarte.

Puedo asegurar esto que acabo de decir porque lo he visto en varios casos, principalmente en el mío y recientemente en el caso de una amiga.

Hace varios años me encontraba muy lastimada por haber terminado una relación con una persona a la cual amaba y después de casi un año de la ruptura todavía me sentía muy herida y en ocasiones tenía pesadillas, conocí a muchos hombres y salía frecuentemente con ellos pero ninguno me interesaba en realidad, me sentía atrapada en mi antigua relación e insatisfecha; el futuro era incierto para mí; por las noches trataba de llegar a casa lo más tarde posible y no me gustaba estar sola en mi departamento, estaba cayendo lentamente en una depresión.

Llegó la época navideña y con ello mi depresión se agravó mas, asistí a varias reuniones en las cuales siempre iban parejas, inclusive mis amigas solteras recientemente se habían casado o habían encontrado novio y yo me sentía muy sola comencé a sentir coraje contra Dios y el destino por haber permitido que todas mis relaciones fallaran y además por no poner en mi camino al hombre adecuado.

Por esos días encontré un libro del Dr. Joseph Murphy que se llama "La mente subconsciente" y encontré una historia que era similar a la mía, de una chica que quería encontrar a la pareja ideal y solo conocía gentes con quien pasar el rato o una noche y eso era todo., en este libro el autor le da un consejo a la chica y le dice que tiene que "visualizar" y después de algunas indicaciones que le da a la mujer, ella se dedica a visualizar y de esa forma atrae a la pareja perfecta.

Comencé a poner en práctica las indicaciones que decía el libro y en tan solo un mes mi estado de animo mejoró asombrosamente, posteriormente compré mas libros y tomé algunos talleres de autoestima y perdón.

Todos los esfuerzos que anteriormente había estado enfocando en conseguir pareja, los dediqué a mejorarme a mí misma y a sentirme bien conmigo., a hacer nuevas amistades y a buscar algunos pasatiempos, ya no me interesaba el tema de una pareja ni me preocupaba tanto, ya que me sentía tan bien conmigo misma que no me era necesario tener a alguien.

Un sábado por la noche recibí la llamada de un amigo a quien tenía poco tiempo de haber conocido, la llamada era para invitarme a cenar, yo acepté encantada y esa misma noche comenzó una bonita amistad que posteriormente traería una relación maravillosa que hasta la fecha continúa.

Así que si aun no aparece tu hombre o mujer ideal, solo es cuestión de que te des un tiempo para crecer hay muchas cosas que puedes hacer.

Te recomendamos los siguientes cursos:

<http://www.laboratoriodesuperacion.com/promoley.htm>

<http://www.laboratoriodesuperacion.com/perdon.htm>

“ALGUNOS TIPS PARA ENCONTRAR A TU PAREJA PERFECTA”

Para concluir este curso quisiera proporcionarte algunos tips muy útiles que te servirán para conocer gente y evitar cometer errores en el futuro.

1. Cuídate, ámate y no descuides tu físico haz ejercicio o dieta para que tengas una apariencia saludable y atractiva.
2. No te entierres en el sillón, si te quedas los fines de semana o días libres en tu casa estás perdiendo la oportunidad de relacionarte y conocer ese alguien especial, aprovecha todas las fiestas e invitaciones que te hagan, uno nunca sabe donde pueda encontrar a esa persona ideal.
3. Viste a la moda, pero de la moda lo que te acomode trata de elegir los atuendos de acuerdo a tu edad y complejión.
4. Hay agencias de amistad o parejas que dan servicios excelentes y además son seguros, mucha gente ha encontrado a su pareja ideal por medio de estas agencias y por medio del internet y han formado matrimonios armoniosos y duraderos.
5. Elimina de tu objetivo a los (las) casados (as) lo peor que puedes hacer es salir con una persona casada, ese tipo de relaciones solo te quitan el tiempo y además al final terminarás con tu autoestima por los suelos, sin contar que si te llegas a casar con esa persona cargarás a tus espaldas con la culpa de haber destrozado un hogar(aunque no sea verdad siempre te echarán a ti la culpa).
6. Si de todas maneras encuentras alguien que sea casado, es una persona maravillosa y está a punto de divorciarse, entonces espera a que se haya divorciado ¡no te dejes engañar! mientras tanto mantente al margen y sigue buscando alguien que esté disponible para ti y solo para ti, recuerda que lo mereces.

7. No forces a nadie a que te ame, si eres mujer y alguien te pide tu teléfono pero no te llama, entonces no está interesado y punto final, no puedes ni debes llamarlo porque entonces vas a sufrir, te lo digo por experiencia.

8. No vivas atrapado (a) en una relación de fantasía, es fácil dejarte atrapar en este tipo de situaciones aquí tienes unos ejemplos de una relación fantasiosa que por lo regular no va a llevarte a ningún lado y además te quita un valioso tiempo,

Ejemplo 1

Conoces a una persona en tu trabajo o círculo social y te atrae, por su amabilidad o la forma de saludarte tú "crees" que le gustas, entonces comienzas a fantasear pensando que te corresponde y que solo es cuestión de tiempo para que te invite a salir (en el caso de que seas mujer) pero que sucede..... nunca te invita a salir, y tu tratas de hacer que las cosas sucedan, o te sientas a esperar eternamente a que la relación se dé, lo que es peor inclusive hay días en que estás segura de que ya está a punto de invitarte a salir, o que es tímido y ¡necesita un empujoncito!

Advertencia: Un hombre no es lo suficientemente tímido cuando quiere algo en "realidad", no existe algo como un hombre demasiado tímido como para no salir a buscar el trabajo de sus sueños, o como para estudiar algo que en "realidad" quiere aprender, por muy tímido que un hombre sea, siempre encontrará el valor para invitarte a salir si de verdad le interesas.

¡¡no sigas perdiendo tu tiempo!! mejor busca una relación mas real.

Ejemplo 2.

Supongamos que eres hombre y conoces a alguien que te atrae, intercambian llamadas telefónicas de vez en cuando, es amistosa contigo pero cuando la has invitado a salir o has tratado de comenzar una relación. Siempre tiene algún pretexto para darte -largas--, te llama cuando tiene algún problema de dinero o cuando necesita salir un fin de semana porque se encuentra triste, tu piensas que con el tiempo y si sigues siendo un buen chico, tal vez se convertirá en tu novia.

Advertencia: Esta mujer no está interesada en ti, solo te utiliza y está esperando a que se aparezca su príncipe azul, pero al mismo tiempo te hace creer que está interesada porque quiere tenerte como su admirador o para llenar los espacios vacíos de su vida, no sigas perdiendo tu tiempo, pregúntale claramente y pídele sinceridad (la mereces) si esta mujer es honesta y te dice que como amigo eres fenomenal pero no le interesas como pareja... entonces no sigas perdiendo tu tiempo, tómala también como a una amiga; te puede servir de mucho para salir con ella de vez en cuando y hasta quizás tenga alguien a quien presentarte, alguien que si sea acorde a tu personalidad y que se enamore de ti.

RECURSOS ADICIONALES

1.-Visita nuestro archivo de boletines: <http://www.laboratoriodesuperacion.com/>

2.-Recibe inspiración directamente en tu bandeja de entrada suscribiéndote a nuestro boletín, para suscribirte solo tienes que:

*Enviar un correo a: assulromeo@hotmail.com poniendo: suscribirme SP en el asunto
Y listo! Quedas suscrito

3.-Visita el área de meditaciones de Ernesto Guerra:

<http://www.sitiosweb.com.mx/sp/meditaciones.htm>