



30 Consejos

**PARA MEJORAR
LA RELACIÓN**

*"Parejas, no sean perfeccionistas.
El perfeccionismo es una maldición"*

Como dijo una vez Fritz Perls, "Intentar es mentir. Lo intentaré quiere decir que no tienes intención seria de hacerlo. Si de veras piensas hacerlo, di: "lo haré"; y si no, di: "no lo haré". Hay que hablar claro para pensar claro y obrar claro." Nada podría estar más cerca de la verdad. Pero antes de que puedas comenzar este proceso de transformación, tienen que dejar de hacer las cosas que los han estado frenando.

Miren algunas ideas para iniciar:

1. DEJEN DE PASAR TIEMPO CON LAS PERSONAS Y PAREJAS EQUIVOCADAS.

La vida es demasiado corta para pasar tiempo con personas y parejas que les quitan la felicidad. Si los quieren en su vida, les harán sitio. No deberían tener que luchar por un lugar.

Nunca, nunca insistan a alguien que continuamente pasa por alto su valor. Y recuerden, no es la gente que está a su lado cuando están en su mejor momento, sino los que están a su lado cuando están en su peor momento, que son sus verdaderos amigos.

2. DEJEN DE HUIR DE SUS PROBLEMAS.

Ve de frente a ellos. No, no será fácil. No hay pareja en el mundo capaz de manejar impecablemente cada golpe que se les lanza. Se supone que no podemos resolver problemas al instante. Como pareja no es así como estamos hechos.

De hecho, estamos hechos para enojarnos, entristecernos, herirnos, tropezar y caer. Porque ese es el propósito de la vida: enfrentar los problemas, aprenderlos, adaptarlos y resolverlos a lo largo del tiempo. Esto es lo que finalmente nos moldea como pareja.

3.DEJEN DE MENTIRSE A USTEDES MISMOS.

Puedes mentirle a tu pareja o cualquier otra persona en el mundo, pero no pueden mentirse a sí mismos. Nuestras vidas mejoran solo cuando nos arriesgamos, y la primera y más difícil oportunidad que podemos tomar es ser honestos con nosotros mismos y con nuestra pareja.

Esto no quiere decir revelar todas nuestras intimidades, solo es decir la verdad y omitir la información que no es necesaria y no es útil con la pareja y los otros.

4.DEJA DE PONER LAS NECESIDADES DE TU PAREJA EN PRIMER PLANO Y TUS PROPIAS NECESIDADES EN UN SEGUNDO PLANO.

Amar es importante para que la relación dure en el tiempo. Lo más doloroso es perderse en el proceso de amar demasiado a alguien y olvidarse de que usted también es especial. Sí, ayuda a tu pareja; pero ayúdate tú también. Si alguna vez hubo un momento para seguir tu pasión y hacer algo que te importa, ese momento es ahora. No olvides el equilibrio de seguir tu pasión y lo que los apasiona como pareja.

5.DEJEN DE TRATAR DE SER UNA PAREJA QUE NO SON.

Uno de los mayores desafíos en la vida es que sean ustedes mismos en un mundo que intenta hacerte sentir y creer que el tener está por encima del ser. Siempre habrá parejas mas lindas, siempre habrá parejas más inteligentes, siempre habrá parejas más prósperas, pero nunca serán como ustedes.

No cambien para que la gente los quiera. Sean ustedes mismos y las personas y parejas correctas los amarán por lo que son en verdad. Digan lo que sienten, porque aquellos que se molestan no importan y los que importan no se molestarán

6.DEJEN DE INTENTAR AFERRARSE AL PASADO.

No pueden empezar el próximo capítulo o empezar de cero sus vidas si siguen releendo el último capítulo. Como pareja y personas cada uno tiene la responsabilidad de orientar sus vidas hacia lo que quieren.

7.DEJEN DE TENER MIEDO DE COMETER UN ERROR.

Hacer algo con la pareja y equivocarse es al menos diez veces más productivo que no hacer nada. Cada éxito en pareja tiene una estela de fallas y cada falla conduce al éxito. Terminan lamentando las cosas que NO hicieron mucho más que las cosas que hicieron.

La pretensión de dominar todo lo que ocurre en nuestras vidas solo produce frustración.

8.DEJEN DE HUIR DE SUS PROBLEMAS.

Podemos amar a las personas equivocadas y llorar sobre las cosas incorrectas, pero no importa cómo vayan las cosas mal, una cosa es segura, los errores nos ayudan a encontrar a las personas y las cosas que son adecuadas para nosotros.

Muchas parejas cometen errores, tienen problemas e incluso lamentan cosas de su pasado. Pero no son sus errores, no son sus luchas, y están aquí AHORA con el poder de dar forma a su día y su futuro. Cada cosa que ha sucedido en sus vidas los está preparando para un momento que está por venir.

9. DEJEN DE COMPRAR FELICIDAD.

Como pareja muchas de las cosas que desean son costosas. Pero la verdad es que las cosas que realmente nos satisfacen son totalmente gratuitas: amor, risa y trabajar en sus pasiones.

10. DEJEN DE MIRAR Y COMPARARSE EXCLUSIVAMENTE CON LOS DEMÁS.

Si no están contentos con lo que son por dentro, tampoco serán felices en relación, esta es la clave para una relación a largo plazo con tu pareja. Primero deben crear estabilidad en sus propias vidas antes de poder compartirla con otra persona.

11. DEJEN DE ESTAR INACTIVOS.

No piensen demasiado o crearán un problema que ni siquiera estaba allí. En primer lugar, evalúen las situaciones, miren otros puntos de vista y tengan pruebas para que tomen acciones decisivas.

No pueden cambiar lo que se niegan a enfrentar. Hacer progresos implica riesgo. No pueden llegar a la segunda base si tiene su pie en primera.

No sean adivinos de la pareja, sino que han de interpretar en base a lo que pueden observar y lo que ella manifiesta

12. DEJEN DE PENSAR QUE NO ESTÁN LISTOS.

Ninguna pareja se siente 100% lista cuando surge una oportunidad. Porque la mayoría de las grandes oportunidades en la vida nos obligan a crecer más allá de nuestras zonas de confort, lo que significa que no se sentirán totalmente cómodos al principio.

13. DEJEN DE INVOLUCRARSE EN OTRAS RELACIONES POR LAS RAZONES EQUIVOCADAS.

Las relaciones externas a la pareja deben ser elegidas sabiamente. Es mejor tener espacios de pareja y personales sanos que estar en malas compañías. No hay necesidad de apresurarse. La soledad es en realidad el lugar en el que se puede conectar con el sentimiento de pertenencia con la pareja y a lo humano.

Si algo debe ser, sucederá, en el momento adecuado, con la persona adecuada y por la mejor razón..

14. DEJEN DE COMPARAR SU RELACIÓN CON LAS ANTIGUAS.

En la vida se darán cuenta de que hay un propósito para todos los que conoces. Algunos los pondrán a prueba, otros los usarán y otros les enseñarán. Pero lo más importante es que algunos sacarán lo mejor de ustedes.

15. DEJEN DE COMPETIR ENTRES USTEDES Y CON LOS DEMÁS.

No te preocupes por que tu pareja u otros lo hacen mejor que ustedes. Concéntrense en batir sus propios registros todos los días. El éxito es una batalla entre USTEDES y USTEDES MISMOS solamente.

16. DEJEN DE ESTAR CELOSOS DE LOS DEMÁS.

Los celos son el arte de contar las bendiciones de otras parejas o personas en lugar de las tuyas. Pregúntesen esto: "¿Qué es algo que tenemos que todos quieren?"

17. DEJEN DE QUEJARSE Y SENTIR LÁSTIMA POR SÍ MISMOS Y LA PAREJA.

Las situaciones que se aparecen en sus vidas son por una razón: para cambiar su camino en la mejor dirección para los dos. Es posible que no vean ni comprendan todo en el momento en que sucede, y puede ser difícil.

Pero reflexionen sobre esas situaciones negativas que sucedieron en el pasado. A menudo verán que eventualmente los conducen a un mejor lugar, estado mental o situación. ¡Entonces SONRÍAN! Que todos sepan que hoy SON mucho más fuerte que ayer.

18. DEJEN DE GUARDAR RENCORES.

Cada uno NO vivirá su vida con odio en su corazón. Se lastimaran más que a las personas que odian. Si tienes dificultad para comunicarte con tu pareja u otra persona, busca en los resentimientos y odios que tienes. Debes encontrar aquello con lo que sientes odio y estás resentido y expresarlo y hacer que tus exigencias sean explícitas.

El perdón NO se dice desde la cabeza: "Lo que me hicisteis está bien". Se dice desde el CORAZÓN: "Voy a aprender de lo que me hiciste para estar feliz conmigo y contigo siempre". El perdón desde el corazón es la respuesta para que olviden, suelten, encuentren la paz y se liberen. Y recuerda, el perdón no es solo con la pareja u otras personas, es para ti también.

19. DEJEN DE PERMITIR QUE LOS DEMÁS LES BAJEN A SU NIVEL.

Es mejor que se nieguen a reducir sus estándares que acomodarse a aquellos que se niegan a subir los suyos. En el fondo no nos permitimos, o no se nos permite, ser enteramente nosotros.

Parte del proceso de auto-aceptación es en realidad una conquista.

20. DEJEN DE PERDER SU TIEMPO DANDO EXPLICACIONES A OTROS.

Tus amigos no lo necesitan y tus enemigos no lo creerán de todos modos. Solo hagan lo que saben que en su corazón está bien.

21. DEJEN DE HACER LAS MISMAS COSAS UNA Y OTRA VEZ SIN TOMAR UN DESCANSO.

El momento de tomar una respiración y mirada profunda es cuando no tienen tiempo para ello. Si siguen haciendo lo que están haciendo, seguirás obteniendo los mismos resultados. A veces necesitan tomar distancia (ir a otros lugares, estar en retiros espirituales) de lo que hacen para ver las cosas con claridad.

22. DEJEN DE PASAR POR ALTO LA BELLEZA DE LOS PEQUEÑOS MOMENTOS.

Disfruten de las pequeñas cosas, porque un día pueden mirar hacia atrás y descubrir que fueron las grandes cosas. La mejor parte de sus vidas serán los pequeños momentos sin nombre que pasas sonriendo con la pareja que amas y te importa.

23. DEJEN DE HACER LAS COSAS PERFECTAS.

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo. No estoy en este mundo para llenar tus expectativas y no estás en este mundo para llenar las mías. El mundo real no recompensa a las parejas y personas perfeccionistas, recompensa a las parejas y personas que hacen las cosas.

24. DEJEN DE SEGUIR EL CAMINO DE MENOR RESISTENCIA.

La vida de pareja no es fácil, especialmente cuando planean lograr algo que valga la pena. No tomen el camino más fácil. Hagan algo extraordinario.

25. DEJEN DE ACTUAR COMO SI TODO ESTUVIERA BIEN SI NO ES ASÍ.

Está bien que se desmoronen y sean vulnerable por un tiempo. No siempre tienen que fingir que son fuertes, y no hay necesidad de demostrarle constantemente a la pareja que todo va bien. No deben preocuparse por lo que otras personas estén pensando, lloren si lo necesitan, es saludable derramar lágrimas. Cuanto antes lo hagan, más pronto podrán sonreír nuevamente.

26. DEJEN DE CULPAR A SU PAREJA U OTROS POR SUS PROBLEMAS.

La medida en que pueden lograr sus sueños de pareja depende de la medida en que asuman la responsabilidad de su vida. Cuando culpas a los demás por lo que estás pasando, niegas la responsabilidad, le das a otros poder sobre esa parte de tu vida.

Mientras más se resisten a aceptar su responsabilidad en los problemas de pareja, más persisten éstos.

27. DEJEN DE TRATAR DE SER TODO PARA SU PAREJA Y LAS PERSONAS.

Hacerlo es imposible, y tratar de hacerlo solo los consumirá. Pero hacer sonreír a tu pareja o una persona PUEDE cambiar el mundo. Tal vez no todo el mundo, sino su mundo. Así que reduzcan su enfoque.

28. DEJEN DE PREOCUPARSE TANTO.

La preocupación es dejar de estar presente en el ahora por estar pensando en el mañana, esto los despoja de su alegría. Una forma de comprobar si algo vale la pena reflexionar en pareja es haciéndose esta pregunta: "¿Esto importará dentro de un año? ¿Tres años? ¿Cinco años?" Si no, entonces no vale la pena preocuparse.

29. DEJEN DE ENFOCARSE EN LO QUE NO QUIEREN QUE SUCEDA.

Enfócate en lo que quieres que suceda. Quieres amar profundamente a tu pareja, enfócate en eso, quieres disfrutar cada momento con tu pareja, enfócate en eso. El pensamiento positivo está a la vanguardia de cada gran historia de éxito. Si te despiertas todas las mañanas con la idea de que algo maravilloso sucederá en tu vida y en pareja hoy, y le prestas mucha atención, a menudo te darás cuenta de que tienes razón.

30.DEJEN DE SER INGRATOS.

No importa cuán bueno o malo sea lo que tengan, despierten cada día agradecidos por sus vidas. Alguien en alguna parte está peleando desesperadamente por los suyos. En lugar de pensar en lo que se están perdiendo, piensen en lo que tienen que todos los demás se están perdiendo.