

Bendito amor

Dedicado a aquellos que aman demasiado





Nadie puede dar
lo que no tiene...

Sólo cuando
estás bien
contigo mismo

puedes
estar bien
con los demás.



Sólo cuando manejas tu soledad
Puedes manejar una relación.



Necesitas
Valorarte
para valorar,

Quererte
para querer,

Respetarte
para respetar

y Aceptarte
para aceptar,

Ya que nadie
puede dar
lo que no tiene
dentro de sí.



Ninguna relación te dará la paz,
que tu mismo no hayas creado en tu interior.



Ninguna relación te brindará
la felicidad que tu mismo no construyas.



Sólo podrás
ser feliz
con otra
persona,
cuando seas
consciente que
eres feliz
incluso
cuando no está
a tu lado.



Sólo podrás amar siendo independiente,
hasta el punto de no tener que manipular
ni manejar a los que dices querer.



Dos personas que se unen por el deseo
de hacerse feliz la una a la otra,
fracasarán con el tiempo...



Dos personas que se unen con el fin de
compartir su felicidad propia,
lograrán una felicidad duradera,
y sin ser su fin, harán feliz a la otra.



Para amar necesitas una humilde autosuficiencia,
necesitas autoestima y
la práctica de una libertad responsable.



Pretender que otra persona nos haga felices
y llene todas nuestras expectativas
es una fantasía narcisista que sólo trae frustraciones.



Por eso, ámate mucho, madura,
y el día que puedas decirle al otro:
"Sin tí también estoy bien"
.....ese día estarás más preparado para
vivir en pareja.



Oración
Basada en la Oración
Gestáltica de Fritz Perls
por Sergio Sinay

" No he venido a este mundo
a cumplir tus expectativas.
No has venido a este mundo
a cumplir mis expectativas.
Yo hago lo que hago.
Tu haces lo que haces.
Yo soy yo, un ser completo aún con
mis carencias.
Tu eres tú, un ser completo aún con
tus carencias.
Si nos encontramos y nos aceptamos,
si nos aceptamos y nos respetamos,
si somos capaces
de no cuestionar nuestras diferencias
y de celebrar juntos nuestros
misterios,
podremos caminar el uno junto al otro;
ser mutua y respetuosa,
sagrada y amorosa compañía
en nuestro camino.
Si eso es posible puede ser
maravilloso,
si no, no tiene remedio."



La propuesta es que evalúes quién estás siendo en tu pareja o donde estás parado para iniciar una relación más sana.



Evalúa si te consideras dador, tomador, dependiente, autosuficiente, indiferente, amoroso, víctima, victimario, acosador, etc.



Trabaja en mejorar los puntos débiles para tu crecimiento como ser humano. Luego te sentirás mejor y redundará en beneficio para ambos.



Probablemente conozcas a alguien que necesita leer este texto.

**Música de la presentación:
loreena mckennit - the mystic's dream
Texto de autor desconocido.**