

5 INDICADORES DE QUE NO ES AMOR VERDADERO.



Sandra Coral Dulcey
www.sandracoral.com



5 INDICADORES DE QUE NO ES AMOR VERDADERO

Despide el sufrimiento y la tristeza de tu relación y de tu vida.



JUNIO DEL 2020

SANDRA PATRICIA CORAL DULCEY

www.sandracoral.com

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

REDES SOCIALES



<https://facebook.com/Webpsicoamor/>



<https://instagram.com/psicoamor.sandracoral/>



https://twitter.com/@Sandra_Coral/



<https://www.youtube.com/user/PsicoAmorLDA>

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

ACERCA DE LA AUTORA



Sandra Patricia Coral Dulcey. Es una profesional, dedicada, comprometida y entregada profundamente a ayudar a la gente a que logren vivir una vida amorosa, profesional, familiar y personal exitosa.

Licenciada en Psicología egresada de la Universidad Mexicana de Educación a distancia. Apasionada y estudiosa de la superación personal, la ley de la atracción y el desarrollo humano y gracias a esta pasión se ha convertido en una experta en llevar a sus clientes a manifestar la vida que sueñan con grandiosos resultados. Revisa los testimonios en sandracoral.com.

La Lic. Sandra Coral inicio su carrera como psicóloga en el año 2009 colaborando en la Unidad de Rehabilitación e Integración Social del DIF municipal de Ciudad Nezahualcóyotl. Sandra se ha caracterizado por estar en la

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

constante búsqueda de herramientas poderosas que permitan a las personas despertar todos sus recursos internos para crear la vida que desean, durante este proceso ha estudiado diversas herramientas. Es especialista en Influencia irresistible con PNL, reconversión con PNL, también se ha formado en técnicas de liberación emocional EFT, es practicante de barras de access consciousness; posee un amplio conocimiento de técnicas y herramientas de trabajo con LDA (ley de la atracción) las cuales ha comprobado su eficacia en carne propia la eficacia en diversos rubros de su vida. Su mayor logro con el uso de la ley de la atracción de forma consciente ha sido atraer al amor de su vida desafiando todo lo que parecía imposible. Después de vivir en países diferentes, culturas diferentes y no contar con los medios necesarios para poder conocerse, la ley de atracción fue su mayor recurso que le permitió hacer tangible ese deseo y gracias a esto hoy dedica su vida a ayudar a muchas otras personas a desarrollar su conocimiento y poder interno para atraer a su vida cualquier cosa que desee.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

INTRODUCCIÓN

¿Te imaginas cómo sería tu vida de diferente si en lugar de sufrir por amor vivieras sintiéndote feliz todo el tiempo?

¿Sí no tuvieras que tratar de encajar en el molde que alguien más diseño para ti para ser exitosa en las relaciones?

¿Sí en lugar de experimentar sentimientos de ansiedad, tristeza y desconsuelo en el tema amoroso te permitieras fluir, disfrutar y permitir?

El amor va más allá del sufrimiento, de la decepción, del control. Sin embargo, erróneamente nos hicieron creer que el amor duele, que el amor implica esfuerzo, resignación e incluso agotamiento. Y al vivir desde esa perspectiva construimos un mundo donde realmente seguimos atrayendo a nuestra vida experiencias asociadas a todas estas creencias que limitan cualquier experiencia diferente. En este ebook quiero presentarte 5 indicadores que pueden estar presente en tu vida amorosa actualmente y que es muy común que la gente piense que son muestra de amor verdadero cuando en realidad no lo son.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

Revisa cada uno de ellos y hazte consciente del impacto negativo que cada uno de ellos puede tener en ti para que puedas cambiarlos más fácilmente.

**Con todo mi amor,
Sandra Coral Dulcey**
www.sandracoral.com
www.psycoamor.com

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

#1. Lloras y sufres gran parte del tiempo



El amor verdadero nutre, fortalece, asiste, construye, anima y alegra.

Si bien es cierto que no dependes de nadie para ser o sentirte feliz ya que la felicidad es algo que depende plenamente de ti, cuando compartes tu vida con una pareja amorosa lo natural en lo que respecta al amor, es que ambas partes se desarrollen plenamente y crezcan mutuamente nutriéndose el uno al otro como resultado de ese amor.

El amor verdadero te apoya y tiene la capacidad de provocar en ti una sonrisa por el simple hecho de ser.

Sí tu relación amorosa te provoca más amargura y sufrimiento en lugar de alegría y gozo entonces deberías

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

analizar lo que está sucediendo, el dolor es algo pasajero pero el sufrimiento es una elección que puedes estar tomando inconscientemente al permanecer con alguien que muy probablemente no esté a la altura de lo que tú deseas.

Algo que suele pasar en esta fase de las relaciones sucede tal como lo cito en mi libro; “La persona no se atreve a renunciar a la relación que le causa dolor e infelicidad porque siente que es mejor seguir en la relación de la manera que lo ha venido haciendo a pesar de su infelicidad en lugar de renunciar por completo a la ausencia de su pareja.” ([Extracto de mi libro: “Enamorate de ti, suelta el dolor y sana tu interior”](https://sandrakorral.com/enamorate-de-ti/)) <https://sandrakorral.com/enamorate-de-ti/>

Si las lágrimas de tus ojos no son de felicidad sino de tristeza, decepción o desconsuelo entonces el amor que estás experimentando no es amor verdadero.

Lamentablemente nos enseñaron a creer que en las relaciones amorosas hay sufrimiento, decepción y frustración, mucho de este drama lo hemos aprendido de las películas, tv novelas y de los cuentos de hadas. Sin embargo; es momento de cambiar el paradigma sobretodo porque dichos modelos están basados en la ficción.

El amor empieza en ti, en reconocer que requieres valorarte, amarte y darte el lugar que te pertenece. Tu felicidad empieza en ti y así como tú eres responsable de tu

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

alegría también eres quién permite o no que otros te hieran. Elige bien a qué y a quién le das el poder.

Sí quién has elegido como tu compañero te hace infeliz y es motivo de tu llanto y tu tristeza entonces no se trata de un amor verdadero, Amate tanto como quieres que te amen e identifica cuando una relación ya no aporta ni nutre tu vida.

#2. Te sientes poco amada e importante



“Tu pareja no es perfecta y está muy bien que no lo sea, quiere decir que es un ser humano normal, amarlo y admirar sus puntos positivos es algo maravilloso y benéfico, lo que resulta negativo es depender de estas cosas para sentirte

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

feliz, seguro, valioso, importante o especial.” ([Extracto de mi libro: “Enamorate de ti, suelta el dolor y sana tu interior”](https://sandracoral.com/enamorate-de-ti/))
<https://sandracoral.com/enamorate-de-ti/>

El amor verdadero no es perfecto, cómo todos los seres humanos poseemos cualidades, defectos y virtudes son cosas que nos hacen ser quiénes somos, todo forma parte de un paquete. Cuando una relación se encuentra en la fase del enamoramiento cada uno de los miembros intenta mostrar todos sus atributos que fortalecen el sentimiento y aparece la sensación de perfección, es algo normal, sin embargo tú sabes que no hay nadie perfecto en este mundo así que estás cometiendo un ENORME ERROR al creer que tu maravillosa pareja es la responsable absoluta de tu capacidad de sentirte feliz, importante y especial. ¿Qué sucederá entonces cuando el enamoramiento se esfume y el velo de perfección desaparezca? ¿Desaparece el amor?

Por supuesto que no, viene una fase mucho más fuerte, construida sobre bases más firmes y menos endebles que los intentos por se aprobados. La seguridad, autoestima y confianza de ambos debe estar presente para construir una relación maravillosa.

Tu no eres feliz gracias a tu pareja, Tú pareja no es responsable de tu felicidad. Tú eres feliz porque eliges la felicidad y la compartes con tu pareja.

Cuando le otorgas la responsabilidad de tu felicidad a alguien distinto a ti, estás entregando las llaves de tu elección y renunciando a ser el jinete que dirige las riendas de tu vida.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

Sí tu felicidad o el éxito de tu relación depende de que tu pareja consiga hacerte sentir importante y especial NO es amor verdadero. Porque a pesar de que puedes disfrutar mucho al lado de tu pareja y él o ella este dispuesto a hacer mucho para que te sientas feliz, el hecho de que tenga esa responsabilidad para contigo es una carga enorme sobre sus hombros que en algún momento del camino se convertirá en un lastre en la relación. Una carga que será resentida en el futuro.

Aprender a hacerse cargo de tu propia felicidad, libera a los demás de esa responsabilidad, les permite darse con libertad, por elección y no por obligación.

#3. Vives en la frustración y el vacío (Das más de lo que recibes)



“Amar de más hasta quedarse vacío es una práctica muy común entre algunas mujeres, sobre todo en aquellas que fueron educadas con la creencia de que amar significa entregarse sin condiciones a la otra persona, entendiendo sin condiciones hacer todo lo que esa otra persona necesite que tú hagas para que sea feliz, aunque esto implique tu infelicidad.” ([Extracto de mi libro: “Enamorate de ti, suelta el dolor y sana tu interior”](https://sandracoral.com/enamorate-de-ti/)) <https://sandracoral.com/enamorate-de-ti/>

No es amor verdadero cuando compartes tu vida con alguien que no se da cuenta o no le interesa como te sientes acerca

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

de la relación. Así cómo tampoco lo és, cuando te sorprendes viviendo en una competencia de quién da o recibe más amor dentro de la relación. Condicionando el amor a cuenta gotas. Este comportamiento condicionado te merma la espontaneidad, te atrapa en el intento de controlar y te quita la libertad de disfrutar y seguir lo que te hace feliz en el ahora.

Sí te sientes frustrada y con una sensación de vacío en tu relación , indudablemente te estás enfrentando a un problema que requiere solución inmediata.

No se trata de quién ama más o mejor, no se trata de quién da más en la relación o quién aporta esto o aquello, pues no estas en una competencia. El amor es algo bidireccional, Es un toma y da, es una ayuda mutua, el amor es compartir en lugar de competir. Ambos miembros de la pareja tienen lo suyo y lo ponen a disposición de la relación para que esta se nutra a través de ello. Cuando el amor es verdadero das sin estar midiendo lo que la otra persona entrega, no requieres hacerlo, no sientes el impulso de hacerlo, porque el dar es un ejercicio que también te nutre, que se disfruta, que nace a través de la reciprocidad que emerge de la dinámica de pareja.

Sí te sientes vacía, sí te frustra el sentimiento de dar porque crees que sólo das sin recibir, quizás has estado esforzándote demasiado por la relación. Es cómo si nadaras contra corriente, siendo consciente de que tu pareja no se encuentra afinada con la melodía que tu tocas.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

Lo primero que sugiero que hagas es que sueltes tus expectativas, desapégate del resultado que esperas acerca de tu relación amorosa. ¡Lo mejor de la vida te sorprende cuando no lo esperas!

El apego a los resultados te aleja de disfrutar de la experiencia, te centran en buscar algo específico mientras tanto pierdes la atención en otros detalles que podrían producirte felicidad y gozo.

A veces tus expectativas tienen el poder de restar importancia a lo que tu pareja esta aportando, tiendes a dejar de notar sus esfuerzos, no porque este realmente dejando de aportar en la relación, más bien porque estás enfocada en ciertas cosas a las que tú le das mayor valor y por ende esperas.

¿Cómo sería tu vida diferente sí en lugar de esperar que tu pareja te dé o te proporcione la dosis de romance, ternura, felicidad, apoyo y validación que tú crees estar dando; reconocieras que es lo que él o ella esta dispuesto a aportar y lo recibes con gratitud y sin expectativa?

¿Cuánta tranquilidad y paz podrías comenzar a experimentar ahora mismo sí en lugar de medir lo que das y recibes te permitieras seguir tu corazón y dar sin ninguna expectativa así mismo cómo recibir lo que te es entregado sin ninguna expectativa más que vivir el momento presente y disfrutarlo por simple elección?

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

¿Cómo sería de grandioso sí te dieras a ti toda esa atención, tiempo y esfuerzo que le prestas a tu pareja cuando buscas sentirte amado a través de lo que él o ella puedan darte?

¿Con qué acto de amor y cariño te demostrarías hoy a ti misma que eres especial e importante en tu vida?

¿Qué harías hoy por ti para sentirte amada y especial que has dejado de hacer y has delegado en tu pareja?

Práctica este ejercicio diariamente y observa cómo la sensación de frustración y vacío se disipa además de que notarás como cambia tu sentir y la dinámica de tus relaciones.

#4. Amarlo te agota



“ ¡Sandra déjalo, él no te merece, tu solo estas sufriendo!

Y en ese momento yo sólo pensaba que lo amaba tanto que era capaz de soportar cualquier cosa tan sólo por tenerlo a mi lado. Me decía a mí misma: “Esto es sólo una fase mala y luego volverá todo a la normalidad, todo será igual que antes”. ([Extracto de mi libro: “Enamórate de ti, suelta el dolor y sana tu interior”](https://sandracoral.com/enamorate-de-ti/)) <https://sandracoral.com/enamorate-de-ti/>

¿Te ha pasado alguna vez algo cómo eso? Sentir que haces demasiado para mantener la relación amorosa que tienes,

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

vivir en la constante agonía de perder a la persona que amas porque la relación simplemente se ha enfriado y entonces parece que entras en una carrera donde sientes que siempre pierdes, te sientes agotada, desgastada de vivir en constante lucha para retener el amor que un día fluyo con facilidad... Definitivamente un panorama cómo este **NO ES AMOR VERDADERO**.

El verdadero amor no desgasta, no aflige constantemente, no te produce agotamiento...

El amor de verdad te nutre, te anima, te llena de energía y puede ser un motor que te impulsa a ser y hacer más mientras disfrutas tu vida.

Una relación de este tipo sólo aminora tu amor propio, te despoja de la realidad absoluta de que eres un ser maravilloso y completo. Te hace creer que requieres o dependes de esa persona para ser feliz, para medir tu valor como ser humano, para reconocerte como un ser único y especial. Sin embargo esto es sólo una mentira que quizás hayas elegido creer partiendo de la carencia de amor que experimentas, la cuál sólo se soluciona cuando entiendes que eres tú quien requiere reconocer lo valiosa e importante que eres sin depender de nada ni de nadie allá afuera. El amor verdadero emerge desde el fondo de ti, cuando aprendes a amarte tal cómo eres, cuando te reconcilias con tu niño interno, cuando sueltas las heridas emocionales que permanecen abiertas que te han mantenido perpetuando el sufrimiento en tus relaciones.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

Traición, abandono, humillación, injusticia, rechazo, sea cual sea la o las heridas que continúen acompañándote en tu camino, una vez que entiendas que sin importar el pasado que hayas vivido eres tú quién tiene el poder de solucionarlo ahora, entregándote todo el amor con que has soñado y buscado en otro.

El amor verdadero comienza contigo, comienza amándote y siendo tú esa persona maravillosa contigo mismo que has estado buscando asiduamente en otros. En mi libro: [Enamórate de ti, suelta el dolor y sana tu interior](#) te lo explico mas a fondo.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

#5. Te esfuerzas constantemente para que la relación funcione



Una relación amorosa es una oportunidad para conocer a otro ser humano, para disfrutarlo, para descubrirlo. Es una aventura misteriosa que se vive en pareja, habrán momentos mágicos y placenteros, otros no tan agradables que son parte del camino. Me gusta más hablar de desafíos en lugar de esfuerzos, el simple hecho de tener que esforzarse para lograr algo resulta pesado y tortuoso, el amor no tendría porque provocar pesadez.

Cuando nos aferramos a hacer que algo funcione a punta de esfuerzo y lucha el viaje resulta difícil, duro y se siente cómo

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

una agonía. Sufrir en el campo del amor no es sinónimo de amor verdadero, las pruebas dentro de una relación amorosa pueden resultar desafiantes más no tortuosas, el amor es fluir, es estar en armonía con la vida, el esfuerzo constante es un suplicio que te desgasta y no te permite disfrutar la vida.

Sé perfectamente de qué hablo ya que en mi vida amorosa pasada creí que tenía que esforzarme arduamente para obtener el amor que yo creía tenía que ser mío. Me aferre a una relación que ya no tenía sentido y que sólo provocaba dolor y tensión. Sumida en el esfuerzo continuo para salvar lo insalvable.

“Viví por decisión propia el dolor del desamor y me aferré a sostener esa relación con todas las herramientas de que en ese momento disponía, él varias veces quiso terminar, sabía que no era bueno para mí, pero yo me mantenía aferrada a recuperar lo perdido, y allí fue que el dolor se convirtió en sufrimiento.” ([Extracto de mi libro: “Enamórate de ti, suelta el dolor y sana tu interior”](https://sandracoral.com/enamorate-de-ti/el-dolor-y-sana-tu-interior)) <https://sandracoral.com/enamorate-de-ti/>

Querida amiga, es por **que vales oro** que el día de hoy te quiero pedir con la mano en el corazón:

- 1. AMATE INFINITAMENTE:** Ninguna persona ajena a ti te podrá dar lo que tú necesitas, cómo tú lo requieres. Ninguna pareja amorosa te podrá dar el amor que tú no te otorgues. Amate infinitamente, desde la punta de tu dedo gordo hasta el último cabello

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

en tu cabeza. Amate y sé la energía que se requiere cada día para sentirte plena y feliz. Qué tu amor propio sea tan intenso que te permita brillar tanto que sea tan fascinante estar contigo de manera que el compañero amoroso que esta dispuesto para ti, se acerque con facilidad, fluidez y confianza para acompañarte en tu maravilloso viaje.

2. EVITA CONDICIONAR TU FELICIDAD A ALGO AFUERA DE TI: Recuerda que la felicidad no es el resultado de lo que ocurre en el mundo afuera, no es el resultado de lo que otra persona haga para hacerte sentir bien, la felicidad no es algo que alguien te proporciona, es más bien algo que tú eliges, tu puedes elegir ser feliz ahora mismo independientemente de las circunstancias que estes experimentando, incluso en los momentos más oscuros nuestras actitudes son elecciones que hacemos todo el tiempo. Evita entonces condicionar tu felicidad al tiempo, al clima, o a la forma en qué tu pareja te trate, elige tu felicidad, elige lo que vas a invitar a tu mundo y también elije aquello que no quieres que sea parte de ti. Si ejerces este poder de elegir cómo es que vas a sentirte, verás que tu poder se extiende ilimitadamente y eres tú quién dirige las riendas de tu vida.

3. EVITA ESFORZARTE POR AMOR, PORQUE EL AMOR VERDADERO NO REQUIERE DE

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

NINGUN ESFUERZO: El amor es un sentimiento que se disfruta, que te va a permitir descubrir la maravillosa esencia de tu pareja. No requieres esforzarte para que las cosas funcionen, en lugar de esforzarte simplemente elige disfrutar, ser feliz, permítete fluir en lugar de ir contra corriente. Permite que tu pareja te conozca verdaderamente y no intentes ser alguien más, porque si te esfuerzas por ser diferente a quién verdaderamente eres, estas rechazando partes de ti que quizás no te agradan y que tu misma crees que no serán aceptadas, si es así simplemente elige cambiar aquello de ti que puedes cambiar, mejorar lo que puedes mejorar y aceptar lo que no puedes cambiar. No te esfuerces, acéptate tal cómo eres y fluye hacia la facilidad.

DEJA DE DEPENDER DE TU PAREJA PARA SER FELIZ: Cómo ya te lo explique en los puntos anteriores las dependencias nunca son buenas, porque eso indica que algo o alguien más tiene el poder sobre ti y tus elecciones más que tú mismo. Por lo tanto depender de que tu pareja te ame, te trate de cierta forma o se comporte cubriendo tus expectativas para ser o sentirte feliz te decepcionará de manera indudable.

“Amar a tu pareja no significa depender de él o ella para ser feliz, amar a tu pareja es querer lo mejor para el o ella, buscar siempre su bienestar, superación y crecimiento continuo.

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados


Es dar lo mejor de ti, es ayudarlo a ser una mejor persona cada día y aprender de él o ella para así enriquecerse mutuamente.” ([Extracto de mi libro: Encadenado a dependencias y miedos: viviendo una vida sin libertad, éxito y felicidad](https://sandracoral.com/encadenado-a-dependencias-y-felicidad/)). <https://sandracoral.com/encadenado-a-dependencias/>

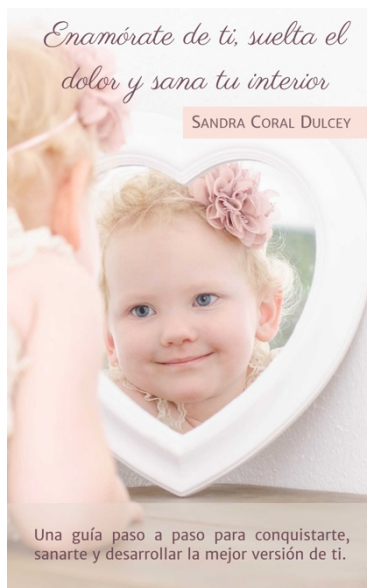
Si deseas conocer más sobre mi y encontrar muchos artículos, materiales y herramientas para vivir una vida personal y amorosa plena te invito a visitar mis sitios web.

www.sandracoral.com

www.psycoamor.com

Si deseas conocer mis libros, recibirlos en la puerta de tu casa y aprovechar una oferta especial. (Solo en la Republica Mexicana). Envía un mensaje a:

 **+525515894186** y entérate de los detalles.



**SESION VIP
ONLINE DE 60
MINUTOS.**

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados

Creditos

Las imágenes usadas en este libro fueron tomadas del sitio web de imágenes Getstencil

<https://getstencil.com/>

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin permiso expreso del autor.

Copyright © 2020 Sandra P. Coral D. Todos los derechos reservados