

Enamórate de ti, suelta el dolor y sana tu interior

SANDRA CORAL DULCEY



Una guía paso a paso para conquistarte, sanarte y desarrollar la mejor versión de ti.

Esta obra se encuentra protegida por la ley de derechos de autor. Está prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin el permiso previo y por escrito del autor o titular de los derechos copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Copyright ©2016 Sandra Coral Dulcey.

Todos los derechos reservados.

ISBN 979-860-6218-55-4

REDES SOCIALES



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



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



https://twitter.com/@Sandra_Coral/



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

CONTENIDO

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS.....	vii
REDES SOCIALES	ix
CONTENIDO.....	xi
SOBRE ESTE LIBRO	xv
1. ¡LOCAMENTE ENAMORADA! Y ¿MAL CORRESPONDIDA?.....	1
El velo del enamoramiento y la realidad oculta.....	1
¿Lo amas por cómo es, o por como tú crees que es?	4
En realidad es perfecto, o es sólo un reflejo de tus carencias y debilidades	7
Sufriendo el amor (Con él sufro y sin él también).....	9
Aferrada a un amor que solo causaba sufrimiento... ..	10
Te humillas sin darte cuenta y te haces daño porque no concibes la vida de manera diferente	14
2. LA NIÑA INTERIOR ABANDONADA, REPRIMIDA Y HERIDA.....	17

ENAMÓRATE DE TI, SUELTA EL DOLOR Y SANA TU
INTERIOR

Amar de más hasta quedar vacío	18
¿Por qué una mujer que puede amar tanto deja de amarse a sí misma?.....	20
Todos estamos a cargo de nuestro niño interior	21
¿Quién es ese alguien que te acompaña?	22
El niño interno herido vs el niño verdaderamente amado..	23
¿Por qué reconciliarse con tu niño interno?.....	32
¿Cómo Reconciliarse con tu niño interior?	35
Pasos a seguir para reconciliarte con tu niño interior.....	37
El compromiso eterno con tu niño interno y cómo cumplirlo.....	42
Sugerencias para cumplir tu compromiso	44
3. ENLISTANDO LAS RAZONES POR LAS CUALES ENAMORARTE DE TI	53
Algunas razones por las cuales enamorarte de ti	55
¿Esa persona que amas ahora no te quiere?.....	59
4. CÓMO UTILIZAR LAS 6 RAZONES POR LAS CUALES ENAMORARTE DE TI PARA ELEVAR ALTAMENTE TU AUTOESTIMA, CONFIANZA Y SEGURIDAD.....	65
Utilizando las 6 razones por las cuales enamorarte de ti y convertirte en la mejor versión de ti misma	67

5. PERMANECER EN SINTONÍA CON LA FELICIDAD TE MANTIENE ENAMORADO DE TI Y DE LA VIDA	79
¿Por qué sintonizar con la felicidad es benéfico para tu vida?	81
¿Cómo consigo sintonizar con la felicidad por más tiempo?	85
Descubre tus gustos, pasiones y talentos.....	91
Busca lo que te permita experimentar estados emocionales positivos.....	96
Decide disfrutar más tu vida, OCUPARTE más y preocuparte menos.....	99
Enlista todas las cosas que te divierten, te causan placer y sueles disfrutar.....	104
Crea un plan de actividades variadas a seguir para vivir sintonizado con la felicidad	108
¿Cómo crear un plan de actividades para permanecer sintonizado con la felicidad en tu vida?	111
Póster de actividades que me causan felicidad	112
Lista de actividades que disfrutas, te causan placer y sintonizan con tu felicidad.....	113
Plan de actividades diversas para elevar tus niveles de felicidad permanentemente	114

ENAMÓRATE DE TI, SUELTA EL DOLOR Y SANA TU
INTERIOR

6. SOLTAR EL DOLOR VIVIDO EN EL PASADO TE PERMITE HACERLE ESPACIO AL AMOR QUE QUIERES.....	121
Evita seguir viviendo en el dolor del pasado.....	123
Suelta tus experiencias dolorosas y dale fin al sufrimiento.....	127
Pasos efectivos para soltar el dolor y darle fin al sufrimiento.....	129
Elige aprender y agradecer en lugar de sufrir y quejarte ..	136
No esperes encontrar un nuevo amor sin haber soltado los amores pasados	139
Las comparaciones suelen ser odiosas y evitan que disfrutes de tu vida amorosa actual plenamente	141
El dolor del ayer desaparece a menos que elijas sufrir y vivir en la pena.....	144
Centrarte en recuerdos y creencias negativas alimenta emociones y sentimientos nocivos para tu vida amorosa futura.....	148
ACERCA DE LA AUTORA	153
ANOTACIONES ADICIONALES	157
RECURSOS RECOMENDADOS.....	159
CRÉDITOS	161

CAPÍTULO 1 ¡LOCAMENTE ENAMORADA! Y ¿MAL CORRESPONDIDA?

El velo del enamoramiento y la realidad oculta

El enamoramiento es una de las fases más maravillosas y disfrutables dentro de una relación amorosa. ¿Quién en la vida que se haya enamorado, no ha sentido que el mundo es sencillamente fantástico, que la vida es color de rosa, y que la persona que tiene a su lado representa el ser más especial, hermoso y único capaz de hacerlo experimentar el cielo en cada momento a su lado?

El enamoramiento es una etapa hermosa pero a la vez muy falsa, las personas dentro de la relación están tan preocupadas por agradar a su pareja que usarán todas sus herramientas para mostrar su mejor cara. Se trata de venderse a sí mismo en el buen sentido de la palabra, lo que se desea es contar con la aceptación total de la pareja elegida. Y con esta meta en

ENAMÓRATE DE TI, SUELTA EL DOLOR Y SANA TU
INTERIOR

mente, las personas se esforzarán en ver, sentir, oír y vivir enfocados plenamente en las virtudes y cualidades más positivas obviando por completo las negativas.

En esta fase los enamorados parecen tener un velo, es por ello que se dice que el amor es ciego, y es que al iniciar una relación de este tipo, lo que en verdad se logra conocer de la pareja es tan sólo la capa más superficial de su personalidad. Domina la atracción, sobre lo que en verdad es el amor, abundan las virtudes, las cualidades y las conductas que enamoran dentro del cortejo.

Ha pasado poco tiempo, y lo compartido entre los enamorados cada día se torna más y más perfecto, se sienten esas mariposas en el estómago cada vez que piensas en la persona amada, no necesitas tenerlo allí junto a ti para poder sentir su delicioso aroma, o degustar el sabor perfecto de sus besos. Sin embargo tampoco deseas pasar un solo segundo sin gozar de su compañía. ¡Lo dicho, todo parece perfecto!

Y entonces sucede lo INEVITABLE...

La fase ENAMORAMIENTO se ha consolidado.

Diagnóstico: ¡LOCAMENTE ENAMORADA!

Te mueres por ese alguien que ha conseguido que te enamores de sus virtudes y cualidades, estás viviendo el idilio, y la relación avanza, él se siente seguro de ti, indudablemente

ha utilizado bastante bien sus herramientas disponibles y tú sientes que le amas.

Pierdes la cabeza por él, amas la forma en la que te trata, estar a su lado se ha convertido en algo que te hace sentir plenamente feliz, adoras la manera en la que se comporta contigo, te sientes como una reina a su lado, sus detalles son maravillosos y esto alimenta aún más el sentimiento de que has encontrado el verdadero amor en tu vida, aquel que te hace sentir maravillosamente bien todo el tiempo y que te permite disfrutar de la felicidad cada minuto a su lado.

Pero de pronto ¡PUF! Todo cambia...

Adviertes que tu pareja comienza a obviar algunos detalles, aparecen ciertas cosas que te generan descontento, y el velo que tenías al inicio de la relación se va cayendo, para entonces darte cuenta de la realidad que no habías querido ver antes y que había permanecido todo el tiempo allí oculta ante tus ojos.

*¿Lo amas por cómo es, o por como tú
crees que es?*

La pregunta es sencilla, sin embargo se necesita reflexionar un poco antes de contestarla, si la contestas demasiado rápido es probable que te apresures a responder que por supuesto lo amas por cómo es él, y a continuación vendrán una serie de conjeturas acerca de lo que crees que ha sucedido y que demuestran que la razón por la cual las cosas son diferentes ahora se debe a que:

- Él ha cambiado
- Algo le sucede conmigo
- Probablemente ya no me quiere
- Puede ser que me haya estado engañando
- Él tiene la culpa de todo
- Se ha aburrido de nuestra relación
- Me ha estado usando
- En realidad sólo he sido una aventura
- Se ha enamorado de otra persona

Etc., etc., etc.

Y seguramente podríamos ampliar aún más la lista de explicaciones, sin embargo no es eso lo que nos interesa

¿Lo amas por cómo es, o por como tú crees que es?

descubrir en este apartado, lo que interesa en verdad es llegar a darse cuenta lo que en realidad ha sucedido.

Lo amo por como es él probablemente es una aseveración muy osada, ya que el tiempo que se necesita para conocer realmente a una persona va más allá de un par de semanas o meses, conocer a alguien y saber cómo es en su totalidad me atrevería a decir que no se consigue nunca, incluso conviviendo muchos años con una pareja, todos los días conoces algo nuevo de tu compañero, e incluso de ti mismo, (lo sabré yo que llevo 16 años al lado de mi esposo).

Pero no me malinterpretes, no estoy diciendo que las personas nos mienten o nos esconden partes de su carácter. A lo que realmente me refiero es a que cada uno de nosotros (los seres humanos) somos un mundo, y al igual que el mundo avanza y no deja de moverse, las personas cada día aprendemos, vivimos, procesamos pensamientos nuevos, establecemos actitudes, creencias y comportamientos que debido a nuestros nuevos aprendizajes pueden ir cambiando sin previo aviso.

Este continuo cambio, este proceso interno, y la complejidad de cada personalidad hace muy difícil conocer la totalidad de una persona, y debido a que cada uno de nosotros nos guiamos por nuestros propios mapas mentales, percepciones o conceptos personales que hayamos elegido

ENAMÓRATE DE TI, SUELTA EL DOLOR Y SANA TU
INTERIOR

para definir la vida es que emitimos nuestros propios juicios acerca de las situaciones, la vida y las personas.

Entonces cuando decides emitir un juicio acerca de alguien, este definitivamente es un juicio subjetivo, el mismo se encuentra influido por tus percepciones personales acerca de lo que es bueno o malo, influido también por tus creencias y conceptos, por tus vivencias y aprendizajes entre otras cosas. Por lo tanto cuando volvemos a la pregunta de si amas a tu pareja por lo que él es o por como tú crees que él es, la respuesta resulta obvia.

Lo amas por como tú crees que él es.

Por lo que has visto, oído, sentido y experimentado basado en tus percepciones personales subjetivas.

A su vez él ve, percibe, siente, oye y experimenta dentro de sí mismo pensamientos, emociones y sentimientos acerca de ti, de la relación, de la vida, de lo que sucede en su mundo subjetivo, esto no se trata de mentir o engañar, esto se trata de ser, aceptar, respetar y a su vez de permitir que cada individuo sea. Lo explicaré más adelante.

En realidad es perfecto, o es sólo un reflejo de tus carencias y debilidades

En realidad es perfecto, o es sólo un reflejo de tus carencias y debilidades

Una de las situaciones que más impacta en una relación amorosa es que durante el inicio de la relación y justamente en la fase del enamoramiento como lo explique en los párrafos anteriores, es que los enamorados se encuentran como viviendo una ilusión envueltos en una venda que no les permite ver en su totalidad cada una de las partes de su pareja.

Cuando me refiero a cada una de las partes de su pareja, quiero decir la parte positiva y la parte negativa de su ser, porque todos absolutamente todos tenemos estos dos elementos que conforman nuestra personalidad. En ningún momento de la vida existirá la perfección más que en el mismísimo Dios. Sin embargo la persona enamorada ve, siente y cree que su pareja es perfecta y le resulta supremamente difícil encontrarle defecto alguno.

El hecho de que el enamoramiento tenga la cualidad de obviar los defectos en los miembros de la pareja no quiere decir que no los tenga, ya que todo ser humano posee tanto defectos como cualidades y virtudes, y si bien es cierto que algunas personas consiguen trabajar y perfeccionar su personalidad reforzando su parte positiva y habilitando mucho más sus virtudes y cualidades esto no les hace seres perfectos.

ENAMÓRATE DE TI, SUELTA EL DOLOR Y SANA TU INTERIOR

En esta fase, sucede que estás percibiendo a tu pareja bajo los efectos poderosos del enamoramiento; donde se hacen más evidentes tus deseos imperantes de satisfacer las carencias, la sensación de escasez en relación al amor, así como también es posible ver en la pareja un complemento y sustituto perfecto que te ayuda a deshacerte de tus debilidades.

Para presentar un ejemplo, podría pasar que te sientas protegida, valorada y tomada en cuenta con cada detalle y actitud amorosa de tu pareja para contigo. Y que esa sensación de seguridad y comodidad te haga sentir como nunca te habías sentido.

En el camino de la relación llegar a sentir que has encontrado a la persona perfecta que está llenando los vacíos y las necesidades que existían en tu interior generando una actitud de dependencia hacia tu pareja; que si no se descubre a tiempo se convierta en un problema en lugar de una solución en tu vida amorosa.

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 feliz, seguro, valioso, importante o especial. Ya que esto es un reflejo de tus carencias y debilidades, puntos que necesitan ser trabajados, corregidos y mejorados para así poder vivir una vida amorosa plena junto a otro ser humano.

Sufriendo el amor (Con él sufro y sin él también)

Aferrarse cuando una relación ya no funciona puede ser algo típico en personas con baja autoestima, inseguridad y autoconfianza. Es una negativa a ver la realidad y la persona entra en un conflicto interno en donde cualquiera que sea la decisión final habrá dolor y sensación de fracaso.

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.

Esta situación es verdaderamente dolorosa para la persona, lo sé porque lo viví en carne propia y puedo dar constancia de ello. Quizás no sea tu caso, pero te contaré un poco de mi historia para que te des una idea de lo mucho que puede afectar esta actitud de elegir el sufrimiento en lugar de la ruptura.

Aferrada a un amor que solo causaba sufrimiento...

Esta fue una relación amorosa muy intensa y bastante importante en mi vida, yo era muy joven, tenía 18 años cuando conocí a este hombre que parecía el hombre perfecto, él era 7 años mayor que yo y obviamente con mucha más experiencia de la vida. Todo fue maravilloso al principio y después de unos meses las cosas se enfriaron y comencé a sentir el cambio en la relación que me causaba un tremendo dolor.

Mi mejor amiga de la universidad sabía todos los detalles de mi relación, ella siempre estaba conmigo y era mi paño de lágrimas, pues la verdad después de esos meses, ya no eran muy frecuentes mis días felices, era más fácil que pasara algo que me hiciera sentir terrible, y recuerdo que ella me decía:

¡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”.

“Prefiero tenerlo así, que no tenerlo” esta frase estaba en mi cabeza cuando pensaba en lo que mi amiga planteaba cuando me decía ¡DEJALO!

Hoy siento un poco de tristeza por aquella Sandra de ese tiempo, que pensaba de esa forma y elegía su propio sufrimiento.

En lo profundo de mi mente, en realidad creía que lo que sentía por él era amor, que mi corazón moría de amor y que por amor se valía todo.

Cuán equivocada estaba, mi baja autoestima y mi pronunciada inseguridad y necesidad de sentirme amada me llevaba a reflexiones equivocadas, que lo único que hacían era mantenerme más tiempo del indicado en una relación que solo me dañaba y que no me proporcionaba ya, nada positivo.

Cuando reflexionaba una y otra vez acerca de lo infeliz que me sentía al darme cuenta que la relación amorosa que había comenzado tan bien y el hombre que se desvivía por mí al principio, que me trataba como a una reina, que me cumplía casi todos mis caprichos, que me había hecho creer en el amor y que yo consideraba en ese momento el hombre de mi vida, el hombre perfecto, se había convertido en una persona fría, despreocupada y distante. Me sentía profundamente triste y confundida; no lograba encontrar el rumbo correcto, solo había incertidumbre en mi mente sin saber qué hacer para lograr un poco de paz dentro de mí.

Parecía que el amor que él sentía se había esfumado, y su trato conmigo era bastante indiferente, me sentía utilizada, devaluada; pero lo peor de esto no era que él lo hiciera o no,

ENAMÓRATE DE TI, SUELTA EL DOLOR Y SANA TU
INTERIOR

sino que yo lo permitía y me derretía ante cualquiera de sus tretas para conseguir lo que quería de mí en ese momento y luego retomar de nuevo la total indiferencia conmigo.

Estuve dentro de esta relación alrededor de 2 años y medio, la misma se había convertido en una obsesión en mi vida. Lo que yo creía que era amor en realidad era sólo una obsesión, una necesidad de tener a ese alguien que era una ilusión en mi mente, una construcción subjetiva de mis carencias y debilidades. Cuando desapareció todo lo bello de la relación y se detuvieron los detalles, los mimos, la atención y toda la parte que viene dentro de la conquista, me quebré por dentro, no supe cómo hallar esas cosas que me habían mantenido sintiéndome completa, feliz y que me permitían vivir en un espejismo de vida amorosa perfecta.

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.

Esta etapa de mi historia de amor fue algo que en verdad me causó graves daños, y es por ello que hoy me interesa mucho ayudar a las mujeres para que se den cuenta de lo importante que resulta amarse a sí mismas por sobre cualquier hombre en sus vidas y sobretodo enseñarles cómo conseguirlo, porque no podría hacerlo si no lo hubiera conseguido.

Aferrada a un amor que solo causaba sufrimiento...

En este momento de mi vida, me resulta tan incomprensible el revisar mis actitudes de esa época, me parece tan insólita la decisión que tomé de seguir atada a una relación dañina, enferma y que sólo me proporcionaba un inmenso sufrimiento dejándome atrás a mí misma, el anteponer a una persona que no merecía tampoco estar a mi lado, y el hacer esa decisión de forma consciente. Renunciar a mi paz interna, a mi felicidad para vivir en una relación de sufrimiento.

*Te humillas sin darte cuenta y te haces
daño porque no concibes la vida de
manera diferente*

Resultará más claro para ti ahora entender de lo que hablo, ya que te he compartido parte de mi historia, y es que es supremamente negativo para cualquier persona adoptar una posición en la que se rebaja ante la pareja.

En mi caso, retomando mi historia amorosa pasada, era tanta la negativa a renunciar a ese amor, y tanto me aferraba a la idea de que él era el amor de mi vida, y que no habría otro hombre que pudiera ser mi verdadero amor, que llegué a humillarme para que siguiera conmigo.

Tengo una escena en mi mente que fue realmente dolorosa, en la que discutimos fuertemente y él termina la relación conmigo, en ese momento se paraliza mi mundo, siento un nudo en mi garganta, veo cómo las lágrimas fluyen de mis ojos, mi cabeza da vueltas buscando qué hacer para evitar esa ruptura. Y termino rogándole que no me deje.

Esa imagen en mi mente es la imagen que ejemplifica el humillarse ante la pareja, ¿por qué lo hice?, la respuesta de la Sandra de ese entonces habría sido: PORQUE LO AMO.

La verdad es que esa actitud sólo se debía a la gran necesidad de aceptación, de amor, de continuar manteniendo

Te humillas sin darte cuenta y te haces daño porque no concibes la vida de manera diferente

el equilibrio de su mundo, un equilibrio inexistente dentro de mí en ese entonces, porque se resquebrajó todo cuando él dejó de ser la persona que era al principio ante mis ojos.

Humillarse no tiene ningún sentido, el amor verdadero nunca te permitirá humillarte, el verdadero amor te respeta, te quiere, desea lo mejor para ti, sabe que tú te lo mereces, por ello amiga, si en este momento de tu vida te das cuenta que hay algo de todo esto como parte de tu historia, es momento de darte cuenta que no vale la pena llorar por alguien que no te merece, que tú vales oro, que mereces amar y ser amada, y que nadie debe ser más importante en tu vida como para sacrificarte y elegir el sufrimiento.

El amor comienza desde adentro, el amor te hace crecer y ser mejor y no lo contrario, si no creces como ser humano junto al ser que tienes a tu lado entonces no es un amor bueno, si no te sientes más feliz de lo que ya eres contigo entonces no te conviene, si no eres mejor cada día y si no aprendes a amarte aún más con el simple hecho de estar al lado de tu pareja, entonces sea quizás momento de reflexionar acerca de lo que necesitas, deseas alcanzar y mereces.

En el siguiente capítulo te adentrarás a un mundo en el que quizás pocas veces has caminado, te reencontrarás con un maravilloso ser que te reconectará con tus sueños, tus necesidades más importantes, tus metas y sobre todo tu fragilidad interior.

ENAMÓRATE DE TI, SUELTA EL DOLOR Y SANA TU
INTERIOR

