

MIRIAM MAGAÑA PIMENTEL

# TORMENTA INESPERADA



Ahora  
que harás ?

Tormenta Inesperada

Ahora que harás?

MIRIAM MAGAÑA PIMENTEL

Copyright © 2017 Miriam Magaña Pimentel  
Todos los derechos reservados.

ISBN:  
ISBN-13:

## DEDICATORIA

“A mi abuelo Cipriano. Nunca pensé que tendrían tanto impacto ahora en mi vida, esas palabras que me dijiste cuando cuidaba de ti, aun siendo una niña, aquella tarde sentados en la hamaca meciéndonos. “Mily, encuentra un hombre que te quiera mucho, eres una mujer valiosa y tienes un muy buen corazón”. Donde quiera que estés abuelo, sé que me cuidas y estarías orgulloso de mi, tanto de mis errores como de mis aciertos.

# CONTENIDO

## Contenido

- 1 SOMOS PROTAGONISTAS DE NUESTRA PROPIA HISTORIA.
- 2 ACASO EL AMOR TIENE EL MISMO FINAL PARA TODOS?
- 3 LAS REGLAS DE LA SOCIEDAD CAMBIAN, LAS DEL AMOR NO.
- 4 SABES PORQUE BUSCAS A LA PERSONA QUE TE HIZO DAÑO?
- 5 CREES HOY QUE ES IMPOSIBLE OLVIDARLO.
- 6 COMO OBTENER EL PODER PARA DECIDIR.
- 7 EL VERDADERO AMOR TE ELIGE.
- 8 LA SEGURIDAD INNATA EN TI.
- 9 DILE QUE "SI". MUY CERCA DE TI ESTA LA FELICIDAD.
- 10 EL ARTE DE SER FELIZ.
- 11 LAS 11 BASES PARA UNA RELACION DURADERA.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por permitirme compartir con ustedes. Agradezco a mi familia por todo su apoyo que siempre me han brindado. A mi hermana Dulce, mi más sincero agradecimiento por sus aportaciones. A J. Luis y

Anahi muchas gracias por su colaboración.

# 1 SOMOS PROTAGONISTAS DE NUESTRA PROPIA HISTORIA.

La noche de aquel abril, decidí entrar a un establecimiento sin la mínima sospecha que esto sería el principio de una historia, dentro de ese lugar había muchas personas, sin embargo mis ojos solo estaban curiosamente centrados en un chico que veía reflejado en un espejo, inmediatamente me llamo la atención su cara, la manera en cómo iba vestido. Eso provoco en mí muchos sentimientos encontrados: me voy, me quedo, que hago?. Pasaron mil cosas por mi cabeza moría de nervios, nunca antes me había llamado la atención un chico de esa manera, desde el primer momento que lo vi, sentí un fuerte deseo de tener contacto visual, quería conocerlo, pero él no se percataba que yo existía, estaba centrado en algo que hacía. Ahora que podía hacer yo, aun con los nervios a flor de piel me anime y me senté cerca de el, la primer sensación agradable que sentí, fue su perfume. Seguí observándolo por el espejo, para no verlo directamente, no quería verme muy obvia. Por dentro quería decirle ¡Hey! Hola, me agradas. Me gano el miedo, mis manos temblaban y estaba sudando, dentro de mí pensaba que voltee, que voltee a verme, y después de unos minutos mis peticiones fueron escuchadas, el al momento de mirarme tomo la iniciativa y me hablo. Nunca imagine que desde ese día cambiaria mi vida por completo, me hizo sentir algo que nunca pensé que llegaría a conocer, un amor tan fuerte y verdadero. Ahí comenzó una bonita amistad, que con el paso de los meses se convirtió en algo más.

Además de la gran atracción física que sentía, él era diferente tenía cualidades que no cualquier chico tenía, eso me atrajo y fue lo que siempre había deseado experimentar. Me sentía especial pues él me cuidaba, sentía que yo era importante en su vida, poco a poco fue aumentando nuestro amor y descubrimos que éramos muy compatibles, teníamos una idea clara de lo que queríamos en el futuro los dos y claro a mi me encantaba la idea de tener toda una vida juntos, formar una familia con él, pues en verdad que estábamos muy enamorados. Después del matrimonio vivimos cosas tan hermosas juntos, tantos momentos captados en fotografías. Como olvidar los días que viajábamos, conocimos lugares y personas maravillosas. Tantos sueños, tantas risas, tantas veces oír de su boca un te amo sincero. Todo era tan bello, tan perfecto. Le entregue mi corazón y mi vida, creí que siempre estaríamos juntos, no sé en qué momento las cosas cambiaron, en qué momento nos perdimos, cuando fue que yo deje de ser su prioridad, quizá cuando su círculo de amistades cambio y comenzó adoptar comportamientos diferentes que ya no eran tan compatibles con los míos, de pronto la perspectiva que teníamos hacia el futuro los dos, ya no era la misma. Eso nos llevo a tener dificultades en nuestra relación, ya no parecíamos ser tan iguales y sucedió lo inevitable, algo a lo que yo no estaba preparada, ni siquiera lo imaginaba, nos fuimos alejando el uno del otro, fue como si el cielo despejado y perfecto se viera invadido de manera repentina y violenta, oscureciendo esa parte del mundo para dar paso a una tormenta que nadie espera.

Dolió mucho, sería difícil explicar con palabras, es como desgarrarse por dentro, al saber que ya no estaría para mí, la persona que antes fue el motivo de mi sonreír, la que me regalo los momentos más bonitos y maravillosos que pudiese haber vivido, por mucho tiempo me invadió la tristeza, llore sin parar. Sentí que con él se llevo mi felicidad y mi vida.

Muchas veces me pregunte. Ahora que sigue? Qué se supone que debo hacer con mi vida, si todos mis sueños se derrumbaron? Qué pensara mi familia? Dónde quedaron todas esas promesas? Todo lo que viví acaso fue verdadero?



## 2 ACASO EL AMOR TIENE EL MISMO FINAL PARA TODOS?

Cuál es tu historia mujer...

Te sentiste identificada? no te sientas mal, no eres la única. Todos en este mundo hemos pasado por esta situación ya sea en una, o varias relaciones que hemos tenido a lo largo de nuestra vida sin importar edad, sexo, condición social o el tiempo que hayamos invertido en una pareja, todas estas historias incluyendo la tuya tienen algo en común, un inicio muy bello y sabemos que estábamos en una relación perfecta.

Quizás en algún momento fuiste la envidia entre tus amigas, al verte en una relación estable, bonita y con futuro. O tú has visto parejas así, que has llegado a pensar, como me hubiera gustado que las cosas hubieran sido diferentes, ellos se ven tan felices. Lo difícil de esto es que al parecer nada es para siempre, con el paso del tiempo en la relación dejan en segundo lugar a su pareja, cuando nos han enseñado que esta debería ser nuestra prioridad y al no tener una buena comunicación llega la rutina, empiezan a tener problemas y las diferencias que no se pueden tolerar más, como dudas, infidelidades reales o intuitivas, celos etc. O al no poner todo el empeño los dos para que esta relación funcione, finalmente pasa lo que ya bien sabemos, se enfrentan a

un rompimiento y terminan su relación. Entonces te preguntas el por qué?

La respuesta es difícil y toma en cuenta, que son dos personas totalmente distintas, fueron educados en diferentes hogares y costumbres, además de eso traemos arrastrando enseñanzas desde pequeños, a medida que crecemos vemos en nuestro entorno como se desarrolla a diario el trato de nuestros padres y familiares cercanos, e incluso si uno de los dos crece en una familia disfuncional, en la que continuamente se producen conflictos, malas conductas, se pueden adoptar estas conductas de manera inconsciente y verlo como algo normal. Aunque esto no es algo determinante que así será en su relación, existe una gran probabilidad de repetir los mismos comportamientos que veíamos en casa, si no cambiamos esa programación.

Hoy te pregunto. Desde qué perspectiva ves el amor? Para ti que es el amor? Sabemos que somos únicos y tenemos nuestro propio concepto. En algunas relaciones a uno de los dos, le gusta que le llamen varias veces al día, que le envíen mensaje de buenos días, le pregunten si ya comieron, como se encuentra etc. Para otros esto podría ser tedioso, podrían llegar a sentir que los quieren controlar. En especial los hombres ya que ellos son menos expresivos.

Cuando una persona emocionalmente sana te ama no te lastima, esto aplica en todo sentido en la relación, se percibe cuando una persona te ama al cuidarte, trata de ser la persona correcta para ti, te muestra su apoyo, busca la manera de hacerte feliz y ser feliz contigo. Las mujeres somos por naturaleza intuitivas, sabemos cuando un hombre nos está mintiendo y cuando el ya no es congruente en lo que dice con sus actos, entonces es hora de hacer algo al respecto, en una pareja cuando pasa la emoción se muestran tal cual son y ocurre esa serie de sucesos donde claramente ya no es lo mismo que al principio, de pronto nos sentimos decepcionadas y por último la indiferencia de esa persona especial, termina con la esperanza de tenerla a nuestro lado.

Es importante darte cuenta en qué situación te encuentras ahorita.



- Estas evaluando dejar a tu pareja, al encontrarte en una relación sin futuro, al no sentir el deseo de seguir adelante, pero hay algo que te detiene y no puedes dar ese paso por miedo, incertidumbre o quizá otra razón que solo tú conoces.
- Tu pareja te termino
- Recién diste por terminada una relación, por muy dolorosa que haya sido.

Si ya tomaste la decisión, y aun no consigues del todo superarlo, al tener que dejar atrás tus sentimientos para dejar ir a la persona, cuando en realidad querías aferrarte a él con más fuerza.

Es bueno comprender que algunas veces, el dar todo no significa que lo recibirás de manera recíproca, si tu lo diste el todo, no te sientas mal sabes que disfrutaste hacerlo y es la mejor recompensa que tenemos ya que esa es tu manera de amar y no fallaste, al menos lo intentaste.

Los cambios en la vida son inevitables, algunos son de manera inesperada, por supuesto, no todo lo inesperado es negativo, algunos cambios que al principio parecieran negativos, siempre terminarían siendo positivos porque se nivelarían a tus valores, aun así, la mayoría de las personas nos sentimos cómodas con la rutina, con lo que conocemos; mientras que los cambios sean buenos o no, naturalmente nos causan ansiedad.

De ahí la necesidad que sentimos como personas al terminar una relación,

pensamos siempre en la posibilidad de volver, queremos aquello conocido y pensamos que lo mejor es volver. Nuestra mente no acepta algo inconcluso, quiere un final feliz. Desde pequeñas nos programaron con la idea de un príncipe azul que llega a rescatar a la princesa y viven felices para siempre. Nos apegamos a lo aprendido, buscamos la manera de encajar en la sociedad, no queremos que nos señalen o critiquen por no haber sido capaces de conservar la pareja que teníamos. Esto nos llevara a sufrir, tener miedo al qué dirán, no saber qué hacer y sentirnos en un callejón sin salida.

A través de sus capítulos en este libro, veremos desde otra perspectiva la mejor manera para que superes por completo y dejes de sufrir por la persona que alguna vez fue lo más importante en tu vida y por alguna razón el ya no está contigo.

Es hora de poner el pasado en su lugar y ayudar a las heridas a sanar, tener un nuevo comienzo, encontrarte contigo misma, con el tiempo te darás cuenta que puedes hablar de tu historia sin derramar una lagrima, porque ya no sentirás dolor, volverás a sonreír y creer en el amor. Para algunas personas es más rápido lograrlo, otras tardamos un poco más, sin embargo no importa el tiempo que te lleve, porque valdrá la pena y cuando por fin lo logres te sentirás mucho mejor contigo misma y aprender de esto, te hará poner cada sentimiento en su lugar.



### 3 LAS REGLAS DE LA SOCIEDAD CAMBIAN, LAS DEL AMOR NO.

Conforme los años pasan la tecnología avanza a pasos agigantados, lo podemos ver en la manera que nos comunicamos, actualmente enviamos mensajes, compartimos fotos en cuestión de segundos con personas que están al otro lado del mundo, cuando tan solo unos años atrás esto era un sueño algo imposible. Así como este podría mencionarte muchos ejemplos más.

La forma de pensar que tenemos ahora, no es la misma que tenían nuestros abuelos e incluso algunos de nuestros padres, a ellos se les inculco que debían estar juntos toda la vida con la persona que se les eligió por arreglo sin su consentimiento, o la persona que ellos eligieron por decisión propia, sin importar si su pareja no la respetara, recibiera golpes, humillaciones, infidelidades etc. Esto era algo aprobado por la sociedad, la religión y la propia familia, para ellos también era normal vivir bajo esas circunstancias. Al no tener otra opción y por temor a la crítica, no podían siquiera pensar en una separación, porque esto sería considerado un pecado grave y tenían que seguir forzosamente las reglas de la sociedad si querían encajar, sacrificando incluso su felicidad.

Afortunadamente la sociedad evoluciona. Nuestra mentalidad ha ido

cambiando con respeto a las relaciones de pareja. En algunos países las personas son más independientes, tienen una mentalidad más abierta.

Esta en tus manos el poder decidir lo que es mejor para ti, puedes alejarte de tu pareja si crees que te está haciendo daño, e incluso si sientes que tu relación no tiene futuro puedes terminarla e iniciar una nueva.

No te preocupes, quizás te critiquen por cambiar de pareja, pero considera esto, no te debes limitar por lo que diga la gente, siempre habrá personas que hablaran de ti, incluso dentro de tu propia familia. Pero no podemos ir por la vida reclamándoles a las personas o dándoles explicaciones sobre nuestros actos. En ocasiones es necesario ignorar a estas personas definitivamente, las que no aportan nada nuevo a nuestra vida. Nadie te puede obligar a estar en una relación que ya no te satisface en todos los sentidos.

Lo importante al final es lo que tú piensas. Podemos ser felices con pareja o sin ella, porque somos seres completos y si elegimos estar con alguien, es porque queremos a la persona y deseamos que este en nuestra vida.

El amor es la experiencia más grande de la vida.

Tu felicidad no es negociable y el futuro está en tus manos, no en la opinión de los demás.



## 4 SABES PORQUE BUSCAS A LA PERSONA QUE TE HIZO DAÑO?

Después de haber terminado una relación, todas nos preguntamos si la decisión que tomamos fue la correcta. Siempre es difícil creer y aceptar que una relación por mas fría y lastimosa que haya sido, llego a su final.

Primeramente debes preguntarte. Por qué quiero volver con mi ex? Para que volver con la persona que me lastimo? Probablemente el motivo no lo tengas claro, antes de volver con él, lo ideal es considerar estas razones para no hacerlo, que te muestro a continuación.

Quizás lo que sientes ya no es amor. Antes de tomar una decisión, primero debes relajar tu mente y evaluar que es lo que en verdad sientes por él. Es fácil confundir el amor con la costumbre, nos acostumbramos tanto a la persona a la rutina, que vivir juntos se convierte en hábito. Le agarramos tanto cariño a esa persona que nos negamos a empezar algo nuevo, tenemos miedo a lo desconocido, de ahí la necesidad de regresar con él, volver al pasado. Queremos de vuelta a la persona, solamente para llenar un vacío de no sentirnos solas.

Dice así, un sabio dicho. “Más vale sola que mal acompañada”. Las

rupturas suelen ser difíciles, más si hubo un motivo fuerte para que la relación terminara. Es importante tener en cuenta si esa persona que fue tu pareja, vale tanto la pena para darle una segunda oportunidad. Por qué repetir la misma historia? Le volverías a tener confianza? Es doloroso lidiar con los recuerdos y saber que esta persona ya no estará más para ti, pero es más duro sufrir nuevamente, al estar viviendo con la incertidumbre y el miedo de estar pensando todo el tiempo, si volverá a hacernos lo mismo que en el pasado.

Cometer el mismo error dos veces no es error, es necedad. Es de humanos equivocarnos ya que no somos perfectos, pero los errores que cometemos en pareja y los daños causados nos duelen, afortunadamente podemos aprender la lección para no volver a repetirlo. Las personas no cambian tan fácil, y antes de tomar una decisión debemos considerarlo muy bien, si le damos la oportunidad a la persona que ya demostró con sus actos que no le importamos, piénsalo muy bien antes de ceder y al final lamentarte por todo el tiempo perdido.

No supliques amor. El amor simplemente nace, no trates de mantenerlo a tu lado a la fuerza, el no es el último hombre en el mundo como para rogarle que te ame, toma conciencia tu no vales tan poco como para conformarte con migajas, mereces un amor completo no a medias, quien te hace daño no te merece, si ya sufriste y lloraste por él, no vale la pena mendigar un amor que solo sientes tu.



Perdonar pero no olvidar. A las personas que nos hacen daño, solo merecen que les deseemos buena suerte y el perdón, para que nosotros podamos sentirnos libres de culpa, sentir paz y no ir cargando con los resentimientos de pasado. Es como el agua de un arroyo si esta estática y no circula, se ensucia y contamina, de la misma manera si no perdonamos a las personas que nos lastiman consciente o inconscientemente, nos consumirá la

tristeza y depresión, en cambio si el agua circula y está en movimiento será clara y cristalina, si nosotros tenemos fluidez en nuestra vida hay menos probabilidad que nos afecte el daño que nos hagan.

En ocasiones las personas que deciden dejarnos por alguien más, se fueron sin pensar que la vida nos da lecciones a todos. La relación nueva que iniciaron generalmente puede ser por motivos equivocados, creían que la otra persona les ofrecería lo que a su perspectiva les faltaba en la relación que tenían contigo. Pero con el tiempo llegan a tener sus propias dificultades con su nueva pareja, iguales e incluso peores a los que tenia contigo. Solo su madurez podrá ayudarlos y si es muy poca, por lo general después de un tiempo no resultará lo que ellos esperaban.

Cuando aparece nuevamente esta persona del pasado en nuestra vida a querer retomar la relación, es bueno recordar los malos momentos y todo aquello que nos hizo daño para no repetir la misma historia.

En el momento que tu ex te ve a ti completa, segura de ti misma, feliz sin él, eso al parecer es una molestia, e intentan regresar con la justificación que te extrañan o nunca te olvidaron, debes percibir que no lo hacen porque aman, si no que ellos aman el poder que tienen sobre ti y saben que los aceptarás de nuevo.

Me llamo la atención este texto que leí. No busques la felicidad en el mismo lugar donde la perdiste. No habrá nada nuevo ya sabes que pasara.

Es necesario que comprendas esto: la persona que te hizo daño, no es la única persona que puede hacerte feliz.

La elección es tuya, sin duda será una difícil decisión. Aun así, es mucho mejor tener nuevas ilusiones.



## 5 CREES HOY QUE ES IMPOSIBLE OLVIDARLO.

Las personas tenemos la capacidad de amar con todo nuestro corazón, en el momento de sentirnos correspondidos. Sin embargo existe una forma incorrecta a la cual llamamos amor, si no sabemos identificarla nos hará sufrir de una manera excesiva. Sin darnos cuenta nos creamos una adicción hacia una persona, queremos retenerla a la fuerza, que corresponda nuestro amor y que nos ame de la manera que nosotros la amamos. Esto se vuelve una relación insana y tóxica, ya que el sentimiento no es mutuo, se le ha llegado a comparar como a la adicción que se puede tener hacia el alcohol o al cigarro, pero en este caso nuestra adicción es una persona.



Diferencia entre el concepto de amar y ser dependiente.

Amar es la esencia de vida, cuando eres feliz te sientes libre y quieres dar

amor. Amar implica libertad, auto respetarse y respetar, ser fiel a uno mismo y no sentir que tu autoestima dependa de otro.

A diferencia, la dependencia está basada en el miedo, es un estado psicológico, que se manifiesta en las relaciones de pareja, amistad o familia.

Las dependencias te limitan, te hacen sufrir, el que tus emociones dependan de lo que tu pareja haga o deje de hacer te quita el poder que tienes sobre ti.

Es importante que comprendas esto, si dependemos de alguien dejaremos de ser libres.

Algunas pistas que nos indican dependencia emocional.

Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa. El dependiente pone la relación por encima de todo incluyéndose a sí mismo, ocasionando una desatención prolongada de aspectos importantes como su familia o sus propias necesidades, incluso van dejando poco a poco sus aficiones e intereses para estar más tiempo con su pareja, hasta convertirse prácticamente en su sombra.

Sumisión hacia la pareja. Ya que vive por y para su pareja, acepta todo tipo de descalificaciones por parte del otro, no percibe si quiera si hay menosprecio grave, deterioro en la relación e incluso malos tratos tanto psíquicos como físicos, la relación solo se romperá si la promueve el compañero, y por nefasta que haya sido, el dependiente emocional intentara una y otra vez reanudarla.



Exclusividad en las relaciones. En toda relación queremos exclusividad, obviamente no queremos compartir a nuestra pareja con terceras personas, pero el dependiente emocional quiere literalmente a su pareja para él solo, de tal forma que todo lo demás estorba, los amigos y amigas dejan de existir en la familia.

Baja Autoestima. Hacer feliz al otro está bien, pero anular la propia felicidad a cualquier precio, tiene una relación directa con la autoestima.

Pánico al abandono. No soportan la soledad, idealiza tanto a su compañero y se somete tanto a él, considerando la relación de pareja como lo más importante en su vida, que es capaz de soportar todo con tal de no romper la relación, porque prefiere estar fatal dentro de ella, que sin sentido de la vida o de la existencia fuera. En caso de ruptura, saltan de una relación a otra lo antes posible, entonces la nueva pareja toma el papel de ser el centro de la existencia.

Probablemente al leer estos puntos en alguno te sentiste identificada. En el siguiente capítulo te diré como deshacerte de esa dependencia que sientes por alguien. No será fácil habrá avances y tal vez pequeños retrocesos, sin embargo valdrá la pena, porque de esto depende tu felicidad.

La autoestima, el control interno y la elección nos hacen libres. Elijamos amar de una manera sana.



## 6 COMO OBTENER EL PODER PARA DECIDIR.

Desapegarte es aprender a vivir la pérdida de una situación, en la cual contábamos con alguien en todo sentido y ahora por alguna razón no puede respondernos como quisiéramos. Jamás debemos asegurar que la alegría solamente la encontraremos en los brazos de esa persona, pues ésta se encuentra en diferentes lugares, motívate a salir adelante, tu familia y amigos te esperan.



Todo cambio tiene un proceso y requiere un esfuerzo. No pienses que una recaída es un fracaso total, contempla la posibilidad de que encontrarás contratiempos. No será muy fácil, pero desde luego que si es posible eliminar la dependencia de tu vida. La clave es ¡No renunciar! quizás ahora te parezca mucho tiempo, pero una vez que comiences poco a poco alcanzaras tu objetivo, y te alegraras de haber perseverado. Te sorprenderás lo maravilloso

que es vivir sin ataduras, y entender que tu felicidad solo depende de ti y de la manera en que vives.

El primer paso. “Es reconocer que eres dependiente de alguien y estar plenamente convencida que quieres eliminar la dependencia de tu vida”.

Aceptar que nada es para siempre. Todo tiene un final, los contratos, las relaciones e incluso la vida. Se debe mantener la plena conciencia de que nada es eterno y que es lógico que venga un final tarde o temprano. El dolor de lo que termina es inevitable pero también es temporal, si se tiene esto claro, siempre podremos afrontar mejor el duelo.

Ser realista. La tristeza, el sufrimiento, el dolor, son emociones que te llegaran después de haber tomado la decisión de tomar distancia o desapegarte de tu dependiente, y no podrás evitarlo. Lo ideal será estar consciente de que los vas a sentir. De este modo evitaras un sufrimiento excesivo, ante las emociones vinculadas a la perdida.

Etapas de duelo. Sin duda es lo más difícil que se experimenta, en esta etapa tu cerebro tratara de engañarte al enviarte mensajes, pensamientos repetidos, recuerdos con tu pareja enfocándose solo en los momentos buenos, “ojo” estará omitiendo todo lo malo, para que quieras regresar como estabas antes, haciéndote sentir que nunca más volverás a encontrar una persona igual, y lo que vendrá no superara lo de antes. Es normal que existan días en los que despiertes y sientas tranquilidad que ya lo superaste, y sin explicación alguna, en días posteriores llores, te sientas triste y quieres buscarlo, debes estar dispuesta a pasar por esta etapa y vencer los deseos de buscar cualquier excusa para contactar a la otra persona, “no te rindas”.

Dejar de necesitarlo. Solo tú tienes el poder de hacer que las cosas no afecten tu mente. Tú decides que pensar, nuestros sentimientos son un reflejo de nuestros pensamientos, conduce tus pensamientos y acciones, cambia el punto de vista, y podrás empezar a sentir diferente respecto a él. Solo así podrás crear una vida más tranquila y satisfactoria.

Eres una persona independiente. El ser independiente te hará libre para amar, puedes querer y amar a una persona con todo tu corazón, pero no

necesitarlo. Eres una persona completa, ya eras una persona completa antes de conocerlo y cuando se vaya seguirás siendo completa. Puedes lograr con o sin él tus objetivos.



De amor no se muere nadie. Ya que no es una necesidad básica. Como lo es el comer, dormir, respirar etc. Tenemos que mirar la realidad con optimismo y no con fantasía.

Es posible adaptarse a los cambios según el artículo de una revista nos dice que la clave es ser una persona “resiliente”.

La resiliencia es la capacidad que tenemos las personas para adaptarnos a los cambios y superar las adversidades. Alguien con esta cualidad no solo sobrelleva las nuevas circunstancias, sino que también ve cómo sacar partido de las dificultades.

Lo que podemos hacer:

Es lógico que nos gustaría tener el control de nuestra vida, pero eso sencillamente por ahora parecerá imposible. Es mejor aceptar la realidad que permitir que tus pensamientos te abrumen. Si analizas la situación y te das cuenta que los cambios que te afligen son parte de la vida, cuanto antes los aceptes, mas fácil será seguir adelante y las cosas mejoraran.

Es mejor enfocarte en lo que tienes delante de ti, intenta sonreír al futuro, pues es el lugar para dónde vas.

Concéntrate en lo positivo. La resiliencia tiene que ver con la actitud, mantente siempre positivo, búscale el lado bueno a tu situación actual.

Ayuda a los demás. Un buen antídoto contra nuestros propios desafíos es ayudar a los demás con sus problemas, ya sea si están en una situación igual o peor, ver sus caras sonreír te ayudara bastante.

Crecer es cambiar. Al fin de cuentas no importa cuántas veces caigamos, si no las veces que nos levantamos.

El cambio está en tu mente, pero los resultados se encuentran en tus acciones.

Aprende a vivir la etapa de duelo. No vivas en el pasado, déjalo donde debe estar. Considera negarte a aceptar cualquier circunstancia que te conduzca hacia ese pasado, no busques a tu ex y no permitas que él te busque, aprecia tu soledad, para que no llenes ese vacío con personas al azar.

Lo más importante será seguir con tu vida, trabaja en aumentar tu autoestima y hacer crecer la seguridad en ti misma, una vez que lo logres empezaras a vivir tu momento y podrás gozar de la libertad de pensamiento, elección y decisión.

Recuerda la frase del filósofo Osho. “Si no te amas a ti mismo, nunca podrás amar a los demás”.



## 7 EL VERDADERO AMOR TE ELIGE.

Los recuerdos y momentos que viviste con la persona que fue en algún momento lo mas importante en tu vida, no se irán estos permanecerán en tu mente, es casi imposible olvidar a alguien. Todas las personas que hemos sentido un cariño verdadero por alguien, sabemos que este amor deja huellas para siempre en nuestra vida.

El amor es extraño, llega cuando quiere y se va sin advertir, puede durar meses o años, así que acéptalo vívelo y disfrútalo mientras este permanezca. No malgastes tiempo y energías preocupándote porque se vaya a esfumar.

Recuerda que el amor no solo aparece una vez en nuestra vida, sino varias veces y cada experiencia amorosa nos afectara de manera diferente, habrá una que nos deje una huella en el corazón más profunda que las otras.



Volverás a enamorarte, tu cerebro sabrá en su momento; cual es el indicado, todo iniciara con un simple “no sé que me atrae de este chico”, podría ser su sonrisa, su mirada o algo en especial que te atraiga de sus cualidades físicas, o alguna cualidad personal y sin que lo esperes, iniciaras el proceso de enamoramiento.

El libro seguirá escribiéndose. Solo que el siguiente capítulo llevara por título otro nombre y la garantía de tener más experiencia.

Compraría un libro con un solo capitulo? Me imagino que tu respuesta es no, así es... seria un libro simple y aburrido. Así es nuestra vida, cada persona que llega a ella, es por dos razones: nos dará alguna lección o una nueva experiencia y se irá, debemos dejarlo ir si no tiene intenciones de quedarse y cerrar ese capítulo. Ten por seguro que llegará esa persona correcta, con la cual te sentirás completa, no tendrás la necesidad de abrir uno más y entonces cerrarás tu libro.



## 8 LA SEGURIDAD INNATA EN TI.

A veces nos olvidamos que hemos logrado cosas por nosotras mismas, un ejemplo de ello, es cuando aprendimos a caminar, nadie nace sabiendo hacerlo, caíamos una y otra vez, sin embargo seguíamos intentándolo. Sin pensar quizás esto no es para mí, o no lo lograre. La clave fue la persistencia y el tener la seguridad en nosotras mismas. Dónde quedo esa seguridad que teníamos? En la cual creíamos que nada era imposible.

La autoestima está conformada por pensamientos, sentimientos y opiniones que tenemos sobre nosotras mismas. No es fija, esta puede cambiar según la manera en que pensamos. Si tenemos pensamientos negativos hacia nosotras, es señal de una autoestima baja y es un factor que nos limita mucho en nuestra vida diaria.

El cambio es de adentro hacia afuera, la calidad de tus pensamientos determinaran en gran parte tu felicidad. Aplica estas claves y en poco tiempo podrás disfrutar de una buena autoestima, tendrás más seguridad en ti misma y una excelente calidad de vida.



Somos la máxima expresión de amor de dios, necesitas creer en ti misma y en tus capacidades únicas e innatas, eres una gran mujer bella tanto por dentro y por fuera, no dejes que nada ni nadie te haga creer lo contrario. Permite que la actitud ante este tipo de cambios te sirva para enfocarte en tus proyectos, empieza desde ya, tú eres la que restablecerás tu propia vida. Mírate en el espejo y dile a tu reflejo “eres hermosa, creo en ti” “confío en ti” porque tengo seguridad en mi misma, porque tengo la pasión y nunca te fallare, lograre todo lo que me proponga.

El objetivo es ser feliz, así que observa las cualidades que tienes, estas existen de forma innata, nos salen de manera natural y a otras personas le gustaría tenerlas pero no pueden, siéntete orgullosa de ello.

Todas las personas somos diferentes; tanto a nivel físico, como mental y emocional. Si te sientes agusto contigo misma, lo demás importara poco. Céntrate en ti y en tu vida para superarte día a día.

Necesidad de controlarlo todo. Algunas veces simplemente necesitas comprender que la vida es así, solo disfrútala. No pases tu vida estresada por cosas que están fuera de tu control. Relájate y deja que las cosas fluyan naturalmente.

Concéntrate en lo que te está yendo bien. Alimenta tu mente con pensamientos como estos: “voy a tener éxito” “me va a ir muy bien”. El esforzarse por mirar las cosas buenas de la vida te hará sentir mucho mejor.

Establece metas. Piensa lo que te gustaría lograr, después haz un plan para determinar cómo lograrlo, respeta tu plan, lleva un registro de tus avances y da tu máximo esfuerzo para lograrlo, no pierdes nada, atrévete a

afrontar retos.

Haz cosas que realmente te gusten. Realiza actividades que te hagan feliz, es la mejor manera de encontrarse con uno mismo y desarrollar tus habilidades.



Trátate con cariño y respeto. Tú eres lo mas importante en tu vida y siempre ha de ser así, nada ni nadie puede afectarte como persona al menos que tu se lo permitas, eres lo mejor que te ha pasado, así que demuéstrelolo, tienes derecho a ser feliz.

Soltar lo viejo para recibir lo nuevo. Esta clave es aplicable para todas las áreas de tu vida (casa, relaciones, emociones)... toma el control de la situación piensa positivo y trata de cambiar lo que no aporta nada a tu vida.

Borrón y cuenta nueva. A partir de este instante empieza desde cero y sin miedos con todo lo que has aprendido, pero dejando atrás la culpabilidad.

“Solo tú tienes el control de tu felicidad”



## 9 DILE QUE “SI”. MUY CERCA DE TI ESTA LA FELICIDAD.

¡¡¡Es hora, de abrir ese hermoso capitulo!!!

Te invito a que mires a tu alrededor y te detengas a observar, veras lo afortunada que eres muy cerca de ti esta la felicidad, existen personas que te amarían por lo que tu representas, todas tus bellas cualidades.



Permite que te encuentren. Existen personas que buscan una relación estable y están dispuestas a entregar lo que tu requieres para ser feliz, y si llegaras a sentir miedo de aceptarla, no dejes que eso te detenga, todos amamos de distintas maneras, ama como sabes amar de manera

incondicional. Nunca dejes que una mala experiencia te haga creer que siempre será lo mismo, no generalices, hay hombres con lindos sentimientos.

Diviértete valdrá la pena, porque te llevara a encontrar a la persona correcta. Solo falta que des un paso adelante y te animes.

Date la oportunidad de tener un nuevo comienzo, nuevas ilusiones, nuevas experiencias, con la persona que cree en ti y sienta que eres la mujer perfecta, la persona que al mirarte se le dibuje una sonrisa en su rostro, que no tenga dudas a la hora de amarte y se entregue por completo, te dedique su tiempo, que perciba verdaderamente lo valiosa que eres y este siempre a tu lado para darle equilibrio a tu vida, que elija estar contigo, no porque te necesite, si no que quiera hacer un proyecto de vida contigo.

No esperes, a que pasen los años y después te preguntes. Qué hubiera sido de mi vida, si le hubiera hecho caso?

Me encanta esta cita del escritor Gabriel García Márquez. Que dice “Dile que si, aunque te estés muriendo de miedo, aunque después te arrepientas, porque de todos modos te vas a arrepentir toda la vida si le contestas que no”.



## 10 EL ARTE DE SER FELIZ.

La vida es compleja y también maravillosa, te da lecciones pero también te brinda oportunidades, para cambiar y ser mejor persona a partir de ellas.

Te imaginas que todos los días hicieras exactamente lo mismo, desde que te levantas hasta que te duermes, sería muy aburrido vivir así, por eso intenta salir de la rutina, disfruta de las grandes cosas que la vida nos ofrece una puesta de sol, fantásticos lugares por conocer, una cena exquisita con tus familiares y amigos, lo hermoso que es caminar a la orilla del mar oyendo las olas que irrumpen en la playa y el canto de las aves, o lo más importante el hecho de despertar cada mañana y tener todo un día por delante para perseguir tus sueños.

La felicidad no es un destino, la felicidad está determinada por la actitud con la que tomamos las circunstancias de la vida en todos los sentidos.

Las personas de tu pasado ahí déjalas, hay una razón por la cual no están en tu presente y no estarán en tu futuro. Valora lo que tienes en el presente, ama a las personas que les gusta estar contigo y te dedican su tiempo, te están ofreciendo su recurso más preciado, pues este no se recupera.

Haz de tu vida tu mejor proyecto y elige al mejor para que te acompañe en el.



Elige vivir tus sueños, conviértelos en propósitos, persevera y lucha por ellos hasta hacerlos realidad.

Se agradecido. Según un artículo de Harvard mental Health Letter, dice “La gratitud está íntimamente relacionada con la felicidad. Quienes son agradecidos experimentan sentimientos más positivos, disfrutan de los buenos momentos, tienen mejor salud, enfrentan mejor las dificultades y forjan buenas amistades”.

La meta es ser feliz, así que no te arrepientas de nada, cuando estés al final del camino, de lo único que te arrepentirás es de las cosas que no hiciste cuando podías. ¡Aun estas a tiempo!

Puedes empezar ahora, a formar un nuevo inicio.



## 11 LAS 11 BASES PARA UNA RELACION DURADERA.

Aunque hasta el momento no exista una fórmula mágica con la cual podamos garantizar que vaya a ser duradera, pero si existen bases que ayudan a las parejas a mantener y fortalecer su relación sin importar el tiempo que lleven juntos.

A continuación analizaremos las más importantes:

Respeto. Se divide en 3, respeto a ti mismo, respeto a tu pareja y respeto a la relación de pareja.

Respeto a ti mismo. Significa mantener la dignidad, no aceptar como bueno aquello que te desagrade y nunca aceptar maltratos y humillaciones.

Respeto a tu pareja. Es aceptar a nuestra pareja tal y cual es, tanto sus cualidades como sus defectos, también consiste en tratarlo con educación.

Respeto a la relación. Es tener una buena comunicación que ayude a expresar nuestros sentimientos, mostramos respeto al cuidar la relación para que esta funcione.

Confianza. Es una fianza moral, por ende es uno de los pilares importantes, si está presente en ambos, les proporcionara tranquilidad, satisfacción y seguridad.

Comprensión. Es la capacidad que tiene una persona de interpretar los sentimientos y conducta del otro, si queremos comprender a nuestra pareja debemos ponernos en su lugar mentalmente, para hacernos una idea de lo que está sintiendo.

Libertad en pareja. Es respetar que el espacio del otro es un derecho y un valor que se debe cuidar al respetar los tiempos de cada uno, pasar tiempo a solas donde tengas la tranquilidad que a veces la rutina no te deja disfrutarla.

Dedicar tiempo a estar juntos. El iniciar una relación es algo muy valioso y merece que como pareja le demos un lugar prioritario, lo ideal es planear momentos en los que se conviva juntos al alejarse de la rutina, ya sea en una salida en fin de semana, unas lindas vacaciones o incluso una salida a cenar, caminar juntos en el parque, una amena platica disfrutando de un helado, la convivencia ayudara a fortalecer los lazos.



Céntrate en sus virtudes, no en sus defectos. Antes de vivir juntos, las personas suelen estar tan concentradas en las virtudes de su pareja que no repara en los defectos. Por qué no hacer lo mismo después de vivir juntos? Vale más la pena centrarse en lo bueno de nuestra pareja.

Sexo. El sexo también es uno de los pilares importantes en la relación, no es solo una vía para obtener placer, es una forma de demostrar afecto a nuestra pareja, no se trata de cuantas veces a la semana tienes sexo para que la relación funcione, lo correcto es mantener una relación de intimidad en la que exista el contacto físico a través del sexo, sin olvidar los demás elementos como son los besos y las caricias. Es importante tomar medidas para romper la rutina sexual y mantener activa la intimidad.

Atracción sexual. Es fundamental en toda pareja, si en la intimidad se sienten cómodos, al expresarse mutuamente su deseo y pasión, al decirle algo provocativo, cumplidos eróticos, enfatizar las partes de su cuerpo que te encantan de tu pareja. Habrá una conexión mas compenetrada entre ambos.

Fidelidad. Es la unión de dos personas sin importar las consecuencias, se trata de un acuerdo que implica responsabilidades y que no debería ser violado por ninguna de las partes, supone seguir un estilo de vida a partir del acto de promesa.

Romanticismo. Elogia a tu pareja, apóyalo en sus sueños admíralo, a los hombres les encanta sentirse admirados, veras que será un hombre más decidido.



El toque especial es la comunicación. Hablando y llegando a acuerdos se solucionan la mayoría de los problemas en pareja, busca tratar temas delicados en lugares apropiados, donde el ambiente sea más sereno y tranquilo. Si das el primer paso e incitas a la buena comunicación con tu pareja al buen trato, entonces recibirás buen trato y admiración por parte de tu pareja.

En cierta ocasión oí a una persona mayor dar un consejo referente a la comunicación, ella dijo: cuando estés en pareja si tienen una diferencia no se acuesten a dormir enojados, no dejes que se ponga el sol teniendo un problema. Habla, comunícate. Si la voz de ambos se eleva retírate y toma aire, relájate y regresa a continuar con el tema hasta llegar a un acuerdo.

Esfuézate con tu pareja en aplicar estas bases en su relación, si ambos ponen de su parte tendrán más alegrías en su vida diaria.

Si no tienes pareja, analiza cuales bases te faltaron incluir. Una vez identificadas trabaja en ti, mejora y ponlas en práctica para tener mejores resultados.

Ama con locura, el amor es la esencia y lo que da sentido a nuestra vida.

Ríe, sueña, y haz de tu vida lo que dicte tu corazón.

Vive... en serio vive tu vida.



## ACERCA DEL AUTOR

Nació en el año de 1985, en la Cd. Lázaro Cárdenas Michoacán.

Desde pequeña se destacó por su manera carismática de ser y la empatía al mantener conversaciones con personas adultas y de su edad. Lo que realiza lo hace con amor y pasión, de esa manera ha marcado la vida de las personas.

## **Table of Contents**

1 SOMOS PROTAGONISTAS DE NUESTRA PROPIA HISTORIA.

2 ACASO EL AMOR TIENE EL MISMO FINAL PARA TODOS?

3 LAS REGLAS DE LA SOCIEDAD CAMBIAN, LAS DEL AMOR  
NO.

4 SABES PORQUE BUSCAS A LA PERSONA QUE TE HIZO  
DAÑO?

5 CREES HOY QUE ES IMPOSIBLE OLVIDARLO.

6 COMO OBTENER EL PODER PARA DECIDIR.

7 EL VERDADERO AMOR TE ELIGE.

8 LA SEGURIDAD INNATA EN TI.

9 DILE QUE "SI". MUY CERCA DE TI ESTA LA FELICIDAD.

10 EL ARTE DE SER FELIZ.

11 LAS 11 BASES PARA UNA RELACION DURADERA.