



Descubre la  
paz en ti

GUÍA CURSO INTRODUCTORIO  
GRATUITO

# 2

## INDAGA EN TUS RELACIONES

Las relaciones no están aquí para menguar nuestras ilusorias carencias, ni para llenar nuestros vacíos o hacernos felices, están aquí como espejos perfectos para hacernos conscientes.

Sin embargo, si constantemente estamos juzgando a aquellas personas con las que nos relacionamos, creyendo que son la causa de nuestro sufrimiento, estamos, frente a vernos desarreglados, intentando peinar el espejo, lo cual es evidentemente absurdo y no hará más que sumergirte en la búsqueda inútil de un control que solo te terminará provocando frustración y más dolor.

En el ejercicio de hoy, vas a traer una relación sobre la cual quisieras tomar consciencia:

¿Qué esperas obtener de tu relación con \_\_\_\_\_?

Antes de responder esta pregunta, te dejo estas opciones posibles:

- Sentirte amado
- Sentirte seguro
- No sentirte solo
- Tener una familia o llenar un requisito social
- Que te apoye en algún área de tu vida, puede ser económica



# 2

## INDAGA EN TUS RELACIONES

- Que te dé un lugar
- Que satisfaga tus necesidades, detalla cuales
- Que te aporte diversión
- Cuidarlo para tú sentirte buena persona

¿Te relacionas con \_\_\_\_\_ desde el temor? ¿Por qué? ¿Miedo a?

¿Continúas en esta relación por temor a que \_\_\_\_\_sufra?

¿Sostienes esta relación por miedo a lo que otros piensen?

Si no sintieras temor a lo que los demás opinen, a sentirte solo, a cumplir con las expectativas y el deber ser, a dañar al otro, a sentirte sin piso, a fracasar, a sufrir, ¿te relacionarías con quienes te relacionas ahora?



# 2

## INDAGA EN TUS RELACIONES

¿Crees que amar es no poder vivir sin el otro y extrañarle?

¿En tus relaciones te observas sacrificándote "por amor"?

¿Te vales de la idea del amor para manipular y exigir?

**Reflexiona:** A través de estas preguntas, toma consciencia, no solo de lo que te muestra esta relación acerca de ti, sino, desde qué lugar estás viviendo tus relaciones, ¿desde el Amor, la expansión, la abundancia y la plenitud?, o ¿desde la carencia, el miedo, el sacrificio, el control y la culpa?

Tomar consciencia, es el primer paso para reconocer que para vivir de otra manera, es necesario cambiar lo que estamos haciendo ahora.