

ENTRENAMIENTO PARA EL AMOR DE VERDAD

Soñar despierto o vivir soñando. Sacar nuestro Morfeo interior a pasear para convertir nuestros sueños en una realidad.

¿Te atreves? www.anochetuveunsueno.com/blog/?post type=forum



TUS COACHES SOÑADORES
Mayte y Ángel - Ángel y Mayte.
(Tanto sueña, sueña tanto).

‘Si el amor te hace sufrir, no es amor lo que sientes’. Uno de los sueños más habituales es encontrar el amor y vivirlo en una preciosa relación de pareja. Al mismo tiempo, no hay sentimiento que sirva de excusa a más sufrimiento en vano que el amor mal entendido. Pensemos, ¿por qué sufrimos realmente? A poco que profundicemos en la reflexión nos daremos cuenta que, por ejemplo, los celos no son amor, sino inseguridad o miedo. La ansiedad por la ausencia del otro no es amor, sino tristeza por el vacío en tu vida. El resentimiento hacia quien amaste demuestra que no le amas, sino que más bien le estás juzgando sin comprenderle lo suficiente. Sentirte culpable por algo que hiciste no es porque amases locamente a esa persona a quien hiciste daño, sino quizá porque temes perderla o acaso porque ya la perdiste. Seguir en una relación que te hace mal ¿es porque aún le amas o quizá por adicción o necesidad? No perdonar ¿es por cuidarte y amarte a ti mismo?, ¿o quizá es ese orgullo que te daña tanto a ti como al otro?

Es crucial diferenciar el amor de todo eso a lo que lo hemos asociado porque es la única manera de restablecer su credibilidad y apreciar su bondad en esta sociedad nuestra que ha abusado del término ‘amor’ hasta el descrédito desazonante de la palabra.

Podríamos seguir con mil ejemplos. Se podría repensar incluso si en la boda el enlace matrimonial es en esencia por amor, la firma de un contrato como ciertamente hacemos al casarnos o si tiene que ver más con sentar unas normas y acuerdos y querer establecer un compromiso y con ello lograr una aparente seguridad. Igualmente cabría reflexionar qué hay detrás de actos como el sacrificarnos por alguien, el altruismo, la exigencia de fidelidad, el romanticismo o el propio sexo. Por supuesto no queremos decir que el matrimonio, la fidelidad, la infidelidad o cualquiera de esos conceptos sea necesariamente malo, pero si

nos llevan a sufrir en algún momento, quizá dejarían de tener sentido.

Además, ‘Nadie te hace sufrir, te rompe el corazón, te daña o te quita la paz. Nadie tiene la capacidad al menos que tú le permitas, le abras la puerta y le entregues el control de tu vida. Llegar a pensar con este nivel de conciencia puede ser un gran reto pero no es tan complicado como parece. Se vuelve mucho más sencillo cuando comprendemos que lo que está en juego es nuestra propia felicidad. Y definitivamente el peor lugar para colocarla es en la mente del otro, en sus pensamientos, comentarios o decisiones. Cada día estoy más convencido de que el hombre sufre no por lo que le pasa, sino por lo que interpreta’ (Viktor Frankl). Cuanto más conscientes seamos de con qué y de qué manera nos hacemos sufrir, más podremos atajar ese hábito con mayor facilidad. Y si el amor no es sufrimiento, ¿qué es el amor? Desde la comprensión de lo que es, veremos que obtenemos pistas de cómo potenciarlo y entrenarnos en él.

Se puede entender el amor de muchas maneras y en cada cultura, corriente de pensamiento y época se ha concebido con sus matices y particularidades propias. Si buscamos la esencia común que subyace a todas ellas quizá podríamos encontrar el deseo de conexión, el aprecio y el cuidado por el bienestar de la persona o ser amado. En definitiva, en la eterna tribulación entre aceptar o el deseo de cambiar, el amor está ubicado en el primero de los polos, la aceptación. Aceptación del otro, tal y cómo es, valorándole, sin pretender cambiarlo, amando y agradeciendo lo que es. Todo eso se puede cumplir sin que se establezca el marco de una relación de pareja. La relación puede actuar como recipiente pero es importante ver que una relación de pareja no es lo mismo que el amor. Mirándolo así es más fácil no vivir negativamente cualquier ruptura. La pareja es una especie de acuerdo

MANUAL DEL SOÑADOR

SÉ LA PERSONA QUE SUEÑAS SER



Nacemos para cumplir nuestros sueños y mientras vivimos nos olvidamos de hacerlo. La felicidad nace cuando revelamos nuestra misión y el sueño se cumple cuando descubrimos que detrás de nuestro deseo hay algo más grande y más poderoso que es el verdadero reencuentro con nosotros mismos.

Para cumplir nuestros sueños debemos estar alineados con las leyes universales de los soñadores y cuanto más conscientes seamos de estas leyes y más capaces de aplicarlas, más rápido se harán realidad nuestros sueños.

Estas son algunas leyes que he ido descubriendo, otras aprendiendo de grandes maestros soñadores y algunas, experimentándolas y aplicando su autenticidad.

La ley de la calidad: 'La calidad del sueño es directamente proporcional a nuestra felicidad y la de nuestro entorno'. Un

sueño con calidad debe cumplir las tres 'b'. Beneficio porque un sueño debe ser rentable, Belleza porque nos tiene que gustar y Bondad porque debe generar valor y ayuda. Un sueño que cumple con estas tres 'b' está destinado a hacernos inmensamente felices.

La ley de la misión: las personas escondemos un propósito que se va revelando para descubrir algo más profundo y duradero.

La ley de la mediocridad: soñar nos salva de la mediocridad, marca la diferencia y nos hace únicos.

La ley de la coherencia: cuando alineamos nuestra vida a nuestros valores esenciales el sueño adquiere una nueva dimensión y fluidez extraordinaria.

La ley de la profundidad: interiorizar nuestro sueño nos hace proyectar nuestros esfuerzos con una gran creatividad.

La ley sin límites: la energía de los sueños es ilimitada. No ponerse límites es soñar con la libertad de poder alcanzarlos.

La ley de la resiliencia: los sueños son como semillas que se riegan con fe, conocimiento y esfuerzo. Deben cumplirse estos tres pilares para que, pase lo que pase, no se desvanezca la fuerza del soñador.

La ley de la conexión: los sueños nos conectan con algo más profundo que se despierta en nosotros y genera la energía necesaria para alcanzar nuestro sueño.

La ley de la imaginación: los sueños despiertan el poder de la imaginación para encontrar, despertar o inventar todo lo que necesitamos para conseguir nuestro sueño.

La ley de la causalidad: esta energía provoca encuentros y situaciones donde no existe la casualidad sino el sentido.

mutuo entre dos personas en el seno de cuya relación ambos disfrutan de unos beneficios mutuos y cubren una serie de necesidades. Pero las necesidades y las personas cambiamos y por ello las relaciones no tienen por qué ser eternas como a veces se sueña y su final no es un fracaso, sino que solamente marca el cambio de ese acuerdo entre dos personas.

Para conseguir una relación feliz por más tiempo es importante, como en todo intercambio que es, que exista equilibrio entre las dos partes en el dar y el recibir. Eso no significa que se necesite intercambiar del mismo bien la misma cantidad o se viva de forma calculadora, haciendo cuentas numéricas, sino que de lo que se trata es de que cada una de las dos personas lo viva subjetivamente como equilibrado, lo sea o no.

¿Y cuál es el secreto, la mejor forma para recibir amor? Dar amor. Por eso el amor es una de esas pocas cosas que cuanto más das, más tienes. Pero cuidado, a menudo confundi-

mos amar con querer. Querer es disfrutar recibiendo mientras que cuando amas, sobre todo disfrutas dando. Amar, además es un verbo. A menudo el amor se queda en bonitas palabras, sobre deseos para el otro e intensos sentimientos. El amor real no se queda en sentimientos sino que se refleja en hechos, en acciones alineadas con lo que se dice y se siente.

A partir de la definición que dimos de amor obtenemos las claves para cultivarlo. Paradójicamente, el principal entrenamiento no sería para la pareja o la relación en sí, sino que la mejor forma de entrenarlo es el propio crecimiento personal y espiritual de cada uno de los miembros. Y es que para ser feliz en pareja, primero hay que ser feliz uno mismo.

Para crecer personalmente en el gimnasio del desarrollo personal, una de las mejores máquinas y tabla de ejercicios es andar el camino del agradecimiento. Siempre podemos elegir entre valorar lo que tenemos o clavar

nuestro foco en lo que falta o en los defectos. Y en función de nuestra mirada hacia uno u otro lado, sentiremos vacío y escasez o bien disfrutaremos de la relación y de la vida. Es fácil mirar lo positivo al principio de la relación pero cuando el enamoramiento biológico, hormonal, se va, podemos caer cada vez más fácilmente en recriminar al otro lo que no nos da o amar y aceptar al otro tal cual es. Al final, como casi todo, es una decisión personal de cómo eliges ser y estar en la vida. No siempre es fácil, desde luego, por eso el amor como si de cualquier otro músculo se tratara, requiere entrenamiento.

Por malas experiencias con amor que no lo era muchas personas renuncian al amor o lo desprecian. O se quedan en querer, en vez de amar. O se enganchan en esas emociones y conductas que comentábamos al principio que confunden el amor con otra cosa. Pero el amor es un sentimiento muy real y existe. Solo hay que decidir encontrarlo, pero no tanto fuera sino cultivándolo en nosotros mismos. •