

EXPLORIA COACHING

HENRIK LENKEIT



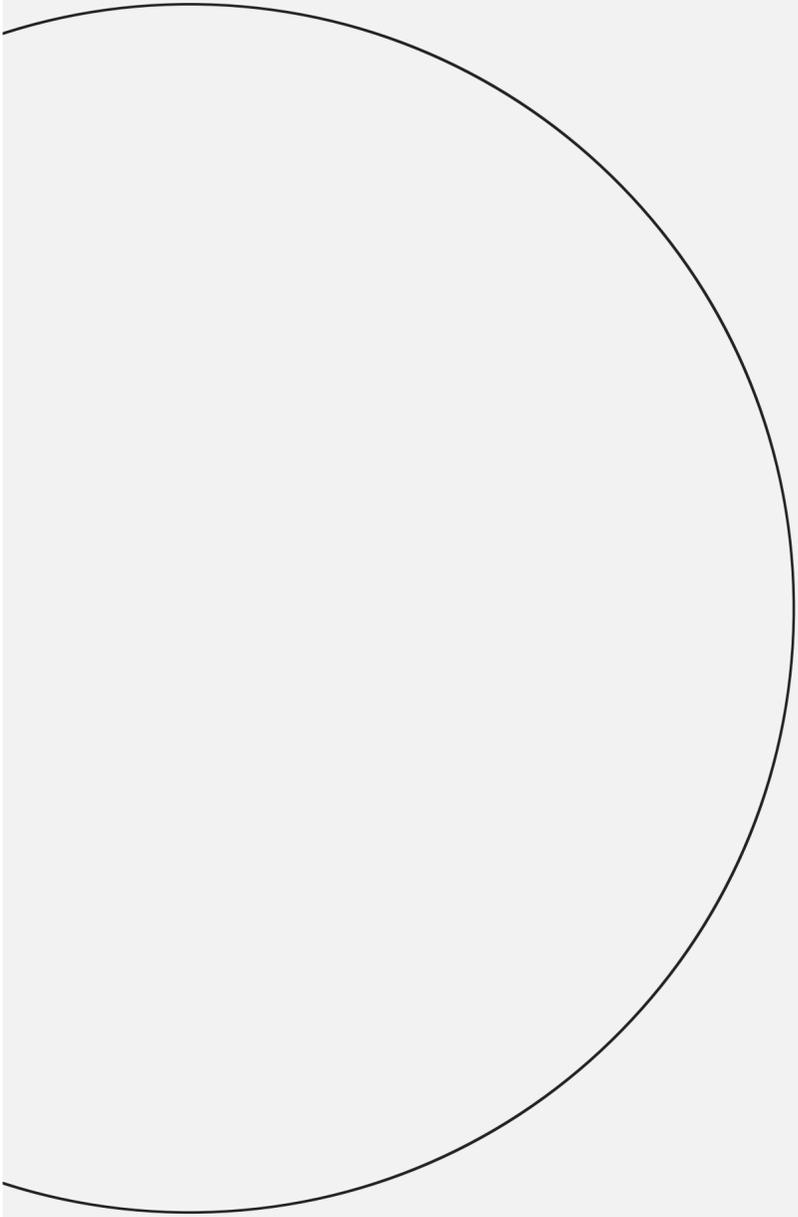
LOS

5 SECRETOS

DE LAS

RELACIONES

EXITOSAS

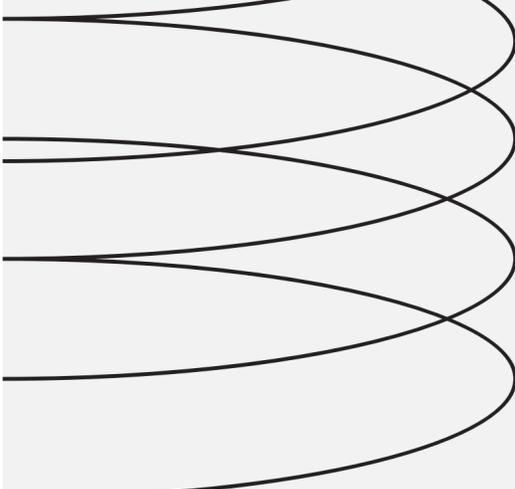


Introducción

¿Por qué escribir un libro sobre las relaciones exitosas en pareja?

Después de 19 años de estar felizmente casado (de broma mi esposa y yo decimos... felizmente cansados), ahora en serio, esto quiere decir que algo hemos hecho bien, ¡por no decir extraordinario! Tenemos mucho trabajo, 3 hijos e incluso una perrita loquita. Estamos muy felices y sería injusto no compartir estos conocimientos. ¿Acaso somos perfectos? ¡De ninguna manera! Claro que cometemos errores; yo, sobre todo, meto mucho la pata. Claro que hay baches, pero la cuestión es cómo salimos de esos baches, ¡y siempre juntos! Después, a disfrutar la vista desde la cima de una montaña de 5000 metros.

¿Cuánto tiempo nos quedamos en esa cima? Lo decidimos nosotros mismos. Y, de mis errores, aprendo, ¡y muchísimo! Y lo más importante es que hasta ahora las mariposas siguen volando, ¡y como locas!



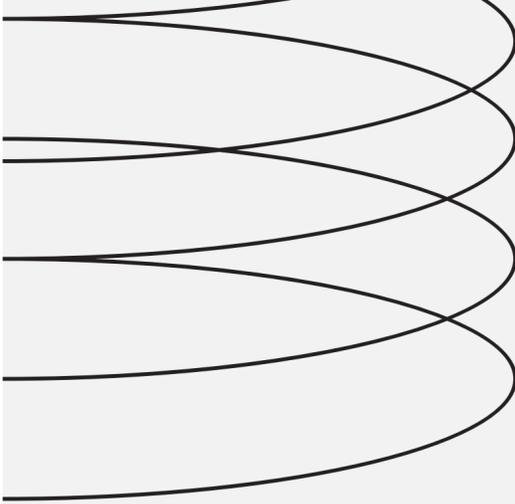
Confieso que esto no ha sido fácil; hemos trabajado en ello, pues detecté que había un error principal que estaba cometiendo, y quiero evitártelo. Es bueno aprender de tus propios errores, pero mejor aún es aprender de los errores de otros. ¡Eso es menos costoso! Mi error fue que, con todo el amor que tenía y tengo por mi mujer, le escondí algo de mi pasado que me daba vergüenza. No tenía la vulnerabilidad para contárselo, y eso me metió en problemas, porque, por un tiempo, la confianza que ella me tenía se quebró. No fui valiente ni honesto con ella, y tuve que trabajar duro para restaurar esa confianza y evitar que nuestra hermosa relación se rompiera.

Eso sucedió también porque era muy perfeccionista, y ¿cómo iba a admitir un error? Además, no me sentía suficiente, y por lo tanto, nada ni nadie lo era para mí. Esto me causó ese tipo de problemas, y tuve que sanar una herida del pasado. Sin embargo, me expuse al proceso de sanidad, y nuestra relación se restauró.

Así que no tengas miedo de cometer errores, ¡no los escondas! Porque, si lo hicieras, estarías en el estado mental del avestruz: esconderse y esperar que los problemas pasen. ¡Esa jamás es la solución! De hecho, en ese estado, todo empeora. Es un veneno para mantener relaciones exitosas, no solo de pareja, sino en general. (Eso lo veremos más en detalle en el quinto nivel de las relaciones exitosas. Por ahora, enfoquémonos en la relación de pareja como ejemplo).

Hay que llegar al nivel de las relaciones exitosas. Es un poco —perdona la comparación— como en un videojuego, solo que es bastante más serio. Es necesario superar los 4 niveles para llegar al quinto. Si cometemos errores, tenemos que revisarlos, volver a la práctica y exponernos al proceso de transformación.

¿Estás listo para pasar por un proceso de sanidad interior? ¿Te has preguntado alguna vez por qué tantas relaciones de pareja o amistades fracasan? ¿Has dicho en tu mente: “¿Por qué algunas personas tienen relaciones exitosas y son felices para siempre, y otras simplemente no parecen capaces de mantener una relación íntima, o si la tienen, la dejan rápidamente?” O, ¿por qué soy yo una de esas personas que simplemente no logra conectar?



¿Qué tal si hubiera un secreto para las relaciones, especialmente las de pareja, que fueran felices, duraderas y estables? Estimado lector, has elegido el libro correcto, porque este libro te va a cambiar la vida y vas a aprender a tener relaciones exitosas. Espero que, si tu meta es tener este tipo de relación, sea verdadera y duradera.

No importa si estás al inicio o temes estar al final; ten paz, porque, si aún hay una pizca de voluntad, no solo se puede rescatar la relación, sino también mejorarla y afianzarla. Si en algún momento ya no fuera rescatable esta relación, puedes aprender los secretos para lo que, espero, será tu próxima y última relación, ¡porque puedes ser feliz con tu pareja para siempre! Si eres soltero o soltera, no te preocupes.

Este libro también es para ti, porque podrás aprender cómo elegir a tu pareja o, simplemente, cómo relacionarte en general. Al final, la elección es tuya, ¿sí o no? O ¿alguien te obliga? Quizás me digas que no hay garantía de que la otra persona (la elegida) también diga que sí. Espera ahí.

Antes de hablar sobre los 5 secretos de una relación exitosa, tanto de pareja como de otras relaciones, vamos a establecer el fundamento. El fundamento es tener una relación perfecta contigo mismo. Si no eres capaz de amarte a ti mismo y estar en plenitud siendo soltero/a, no podrás tener una relación de pareja exitosa. ¡Cualquier relación te resultará imposible! Por otro lado, si sabes quién eres y te amas, tarde o temprano encontrarás a la persona correcta, ¡y estoy convencido de que será más temprano que tarde!

Además, los principios de las relaciones de pareja se pueden aplicar a todas las demás relaciones, aunque, por ejemplo, el término "pasión" tendrá un significado distinto en una relación de amigos que en una relación de pareja. Es sentido común.

Así que, estimados lectores, antes de explorar los secretos de una relación de pareja exitosa, iniciemos con los fundamentos. ¿Estáis listos para esta aventura?

¡Abrochémonos los cinturones!

Prólogo

Primer nivel ¡Poniendo los fundamentos!

El primer nivel de las buenas relaciones es la comprensión desde el corazón.

Si solo nos ponemos un poco en los zapatos del otro, ya resolvemos mucho, pero no pares de leer, porque ese nivel de comprensión es apenas la base de todos los conceptos para las exitosas relaciones, llámese pareja, hermanos, amigos, equipos de trabajo. o como mar. Para entender cómo funcionan las relaciones, hay que tener claro que todos tenemos diferentes trasfondos y culturas. No me refiero a culturas tan distintas como la cultura alemana y la cultura mexicana, como es el caso mío y de mi esposa (yo soy alemán y ella es mexicana). No me refiero a eso. Me refiero a las culturas que cada uno ha aprendido en su familia, ¡la cultura de cada hogar! Fuese el caso que tu pareja haya vivido y crecido en tu misma ciudad y, llevándolo al extremo, en tu misma calle, ¡vuestras culturas personales pueden ser un mundo completamente diferente! Nos han preguntado a mi esposa ya mí si la diferencia entre la cultura mexicana y la cultura alemana nos ha traído conflictos, y puedo asegurar que no. Nuestras diferencias no han sido por eso, sino por nuestras culturas.

Ahora vas a decir: "¡Alto ahí! ¿No estás diciendo que leyendo este libro va a cambiar mi relación con mi pareja y el autor me dice que también tiene diferencias con su esposa? Entonces, ¿qué caso tiene?" La cosa es que el tener una relación profunda y duradera no significa que no tengamos conflictos o cosas que resolver, sino que hay una manera de cómo enfrentar diferencias, diferentes opiniones y hacer compromisos. Si has pensado que una relación duradera y profunda será sin diferencias y retos, te tengo que decepcionar un poco. Pero hay un modo de resolverlo, sin que haya una separación, sino al contrario, se forja más la relación. Esto es saber dónde está ese botón rojo de tu pareja, el botón de alerta, peligro, ¡explosión!, y **POR FAVOR**, ¡nunca de los nuncas lo oprimas! He escuchado a una persona decir: "Si tienes 40 años de casado y no conoces el botón rojo de tu esposa, dudo que estés casado".

La relación exitosa no significa solo mariposas en el estómago, sino que hay que tener varias cualidades. Una de ellas es ser un pacificador, un excelente perdonador, y hay que saber que el amor cubre todas las faltas. ¡**OJO!** El amor cubre las faltas. ¡No está siendo permisivo! Lo veremos más adelante, de forma más profunda.

¡Espero no estéis separados! ¡Tranquilos! Mi esposa y yo tenemos 19 años felizmente cansados... digo, casados, ¡y aún vuelan las mariposas! El amor profundo no significa que no haya pasión, juego y locura. ¡Claro que hay eso, y debe haber! ¡La rutina mata toda relación! Sin amor no hay motivos para dar, para perdonar, sin amor no hay motivos para tener experiencias juntos, intimidad, apoyarse uno al otro, ser un equipo, etc.

La relación en pareja, aun así, no es un lugar de paz y armonía. ¿Cómo? Exacto, como lo lees. Es un lugar de amor, de crecer o de ayudar a crecer a tu pareja, ¡y de amar y crecer juntos! La paz está en Bolivia... no, en serio. La paz la tienes tú, en tu corazón. Si no tienes (literalmente) amor y paz en tu corazón, ¡mejor ni te metas en una relación! La relación es un lugar de dar y de aportar, ¡no de recibir! ¡En el dar está el recibir! Cada uno ya tiene su paz y su plenitud. Si tú me dices que la relación es paz, no es así. Se topan dos personas diferentes, y esto nunca va a producir paz; dos personas se hacen una. Eso va más allá de la paz.

Una de las trampas más grandes en las relaciones o en los conceptos de las relaciones es buscar la felicidad en la otra persona. **Cuando dos personas se unen, se unen dos personas felices que ya tienen paz. De otro modo, te seguro que tendrás una relación tóxica. ¡No hay vuelta de hoja! Uno de los fundamentos de las exitosas relaciones en pareja es el dar, y no se da el 50%. Se da el 100%. Este cálculo dice: 100 más 100 es igual a 100.** Si no, ¿cómo medimos la mitad? Un ejemplo práctico: yo lavo la loza tres días a la semana, tú otros tres, y el domingo salimos a comer, y cada quien paga lo suyo. Mmm, ¡nooo! Si hay una necesidad, no importa qué sea, hay que cubrirla. Vemos un ejemplo práctico: mi esposa estaba muy mal de la garganta cuando nuestro primer hijo tenía cuatro meses. Durante dos semanas fui papá, mamá y todo. Trabajaba, cocinaba, cambiaba pañales, le daba su leche (del biberón, claro) y no me ha costado nada, porque lo hice por amor. Y daré otro ejemplo, al revés. Cuando estábamos enfermos de COVID, yo estaba muy, muy mal, y mi esposa un poco mejor. A pesar de estar también enferma, me cuidaba al máximo y lo hizo con todo el amor. ¡Nunca olvidaré eso! Solo son dos ejemplos. ¿Y qué pasaría si tú eres el marido y dices: "¡Yo no estoy para cambiar pañales! ¿Cómo creen? ¡Soy gerente de una gran empresa! Nunca daré un biberón, aunque mi esposa esté enferma. Que se busque la vida. Además, son las tres de la mañana, yo debo dormir, mañana tengo que trabajar". O tú eres la esposa y dices: "Mi marido está enfermo, ah, bueno, que vea cómo puede. Al fin que yo también estoy enferma".

¿Crees que eso sería una relación llena de amor y una relación exitosa?
¡Claro que no! La relación es dar, y sobre todo es dar amor tanto en lo emocional como en lo práctico. Hay gente que solo puede dar emociones, pero no ayuda en lo práctico. Dicen que aman a su esposa, ¡y nunca recogen los platos de la mesa! O hay gente que solo puede expresar el amor con la ayuda práctica, pero no saben decir "te amo". ¡Ambas acciones están incompletas! Hay que decir: "Cariño, te amo, amorcito", hacen falta las caricias, abrazar, dar besos, tener intimidad, salir, etc. Pero también hay que ayudar en lo práctico: hacer la cama, limpiar, lavar la loza, hacer las compras. Todo se hace en conjunto, como un gran equipo. Cuando vienes todo cansado del trabajo, haz un esfuerzo y lava la vajilla, recoge tus cosas. ¡Y no dejes de regalar chocolates! ¡Las cenas románticas hechas por los varones son una bomba también! ¡Te lo prometo! Pero el tema de la pasión lo veremos más adelante. ¡Mujeres! Cuando tu marido viene a casa, ¡reconócelo! Dile lo orgullosa que estás de él, sírvele la cena. La relación no es un lugar solo de armonía y paz, ¡es un espacio para dar amor y crecer!

Y quizás te estés diciendo: "¡Uy! Estoy muy lejos de ese amor. Siempre he sido egoísta y solo pienso en mí mismo. ¿Y si no tengo ese amor incondicional para dar, de dónde carambas lo consigo?" Ese ya sería un punto correcto, porque no podemos dar lo que no tenemos. Por eso tantas relaciones fracasan, porque una parte o las dos partes no saben amar, porque no tienen amor propio. Y claro que hablaremos sobre esto, pero bueno, antes de saber cómo puedo aprender a amarme a mí mismo, tengo que saber los tipos de amor que existen. Pues bien, existen tres tipos de amor. Los primeros dos nos llevan a relaciones tóxicas, y el tercero es el amor puro, el fundamento de las relaciones exitosas y duraderas. Pero vamos paso a paso. Antes de ver los cinco pasos para una relación exitosa, dentro de una relación hay que ver el nivel anterior, que es lo esencial, y sin este es imposible ni siquiera entablar cualquier relación, y más imposible sería entablar una relación exitosa en pareja.

Capítulo 1

¿Me amo a mí mismo lo suficiente para poder amar a alguien de forma incondicional? Existen 3 tipos de amor:

El amor a nivel de bebé

Esto significa: todo es para mí, no doy nada a nadie, y nunca pienso en los demás. ¡Primero soy yo, luego yo, y otra vez yo! (Ojo aquí: es todo lo contrario al amor propio). Es el amor tóxico en su forma "pura". Incluso aplicándolo al amor propio, ese nivel existe. Das rienda suelta a todo. Te permite todos los placeres, sin límite, y aparte estás en estado de víctima siempre. Todo se trata de ti, no hay margen de error para los demás, y te bañas en autocompasión, pero no perdonas nada a nadie, y vives un contraste muy extraño. Como no perdonas a nadie, mucho menos te perdonas a ti mismo, y peor, hasta te condenas. Eres el centro del universo, todos tienen la culpa menos tú, pero a su vez, muy en lo profundo de ti, sí te condenas. Eso no es amor propio. Ahí puedes ver que dándote todo y permitiéndote todo, tanto en lo interior como en lo exterior, no te haces ningún favor.

Por supuesto, en realidad no permite recibir un amor más allá o una relación recíproca. ¿Pinta bonita? Claro que no, ¡huye de ese estado! Así que sigue leyendo, porque en realidad anhelas ser amado e incluso poder dar amor, pero dar el amor verdadero, ese amor que prefiere al otro, pero no por obligación o ceder por interés, sino porque realmente anhelas el amor incondicional, ese amor que es capaz de decir: "No necesito fumar o beber, reconocimiento, o simples placeres", y que dice: "En realidad no necesito nada, es más, puedo dar de lo mío". Si estás en el nivel bebé, hay que ser libre. También, si estás en el nivel bebé, es porque has vivido heridas y tienes miedo a dar de forma incondicional. Hay que sanar esa herida y ver qué ese miedo nos quiere enseñar y ayudar a crecer, porque el miedo es una señal de acción que nos da un mensaje. ¡Eso lo veremos un poco más adelante!

El amor a nivel prostituta

¡Se oye feo, pero tristemente existe! Si vives ese tipo de amor, no solamente recibes amor, sino que lo das también, pero no de forma incondicional. Y también te cuesta recibir amor. Cuando quieres "obtener" amor, crees que te lo tienes que ganar. ¡No te sientas merecedor de amor! Olvidas que todos somos de la misma condición, nadie merece más o menos amor que otros. Pero por una herida del pasado, tú no crees que mereces el amor, y que sea igual para los demás en este sentido. Por lo tanto, cuando "das amor", también exige algo a cambio.

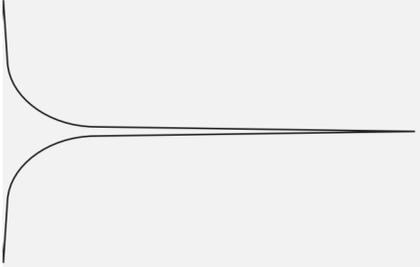
Cuando hay una recompensa, entonces cedes, das, haces un favor, o tratas de mostrar cariño (y digo "tratas" porque probablemente te cuesta trabajo, porque es un amor forzado). Como yo tengo que ganar el amor, los otros también tienen que hacerlo. "¡Si quiere azul celeste, que le cueste!" ¿Has escuchado este dicho popular?

¿De qué otra manera se expresa el amor prostituta? Se muestra porque depende del amor exterior; como no tienes amor propio, tal como en el nivel bebé, lo tienes que buscar afuera. Aún no tienes acceso al amor incondicional dentro de ti (ahora me dirás: "¿Y eso, cómo funciona?"). Es trabajar en lo profundo, y lo haremos. Dependiendo de las opiniones de los demás, lo exterior vale más que lo interior. Perdona que te lo diga, pero ¡estás al revés! Pero seguramente es por miedo también, te entiendo, ya que en una buena relación hay que entender desde el corazón.

El amor incondicional

Ese sí es el amor puro. El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor incondicional cubre todos los errores, da todo, no espera nada a cambio, ¡está feliz de por sí! Está completo. El amor de este nivel da todo; incluso es plenamente capaz de reconocer a los demás, las cosas o actitudes que son buenas, porque si tienes el amor incondicional, te ama incondicionalmente a ti mismo y puedes tanto admitir tus propios fallos y mejorar, como reconocer tus virtudes y las de los demás. con toda humildad.

Si tienes el amor incondicional, tu enfoque en la relación es primeramente el otro, pero no en el sentido crítico, sino en hacerle crecer. Y, por supuesto, el amor incondicional no toma las cosas (críticas) de forma personal: "Solo me quieren lastimar", ni permanentemente: "Siempre me critican y desde luego hago todo mal", ni de manera penetrante: "Me critican en un área, pero en realidad eso va para todas las áreas de mi vida, entonces soy un fracaso total". Los 3 p's que te destruyen, es decir, que destruyen tu amor propio y como consecuencia destruyen tus relaciones, porque no puedes dar amor, sino lo buscas afuera. Y tampoco pueden amarte mucho tiempo, porque ¿quién quiere una relación tóxica donde el otro no?



El amor incondicional acepta la crítica, la toma como una ayuda (no importa con qué motivación nos critican). Ahora, con toda honestidad, te invitamos a verificar en qué tipo de amor te estás moviendo. También puede suceder que en momentos estemos en un tipo de amor o en otro, o con diferentes personas, dependiendo de qué tanto han sanado nuestras heridas emocionales. Pero en general podemos identificar si estamos en el nivel bebé, en el nivel prostituta, o si estamos en el amor incondicional. Lo ideal, por supuesto, es llegar a estar constantemente en el amor incondicional.

¿Cómo puedo vivir constantemente en el amor incondicional?

Primeramente, hay que saber, que llegar allí, es un proceso y hay que saber que es el amor propio. O que no es el amor propio El amor propio no es egocentrismo. Al contrario. Es necesario amarnos a nosotros mismos! Porque si las relaciones se tratan de dar y no podemos dar algo que nosotros no tenemos!

Entonces la primera persona que necesita recibir amor propio es? Ya lo sabes! Tu mismo! La primer persona que necesita amor incondicional hacia el o ella eres tú! El amor propio es darse lo mejor! Eso que es? Aceptarse, valorarse, respetarse, pensar de uno mismo de manera positiva, considerarse, pero también es, recibir una crítica constructiva para crecer, ojo, no una condenación o un juicio, pero una crítica constructiva, si.

No tomar todo de manera personal, permanente y penetrante. Es decir. Tu pareja te dice de forma amable, pero firme, "¿podrías venir más puntual al almuerzo, por favor? Me cuesta mucho esfuerzo hacer de comer, y sería lindo, si tú lo valoras!" ¿Cuál es tu reacción? Te escondes y dices: pero si tengo un jefe muy exigente y no puedo llegar puntual siempre, Lo tomas personal y dices: mi mujer sólo me quiere criticar. O lo tomas de manera permanente y dices: hay que malo soy, que siempre llego tarde, o lo tomas de manera permanente y dices: no puede ser, soy malo en todas las áreas de mi vida. En vez de tomar la crítica y crecer, lo tomas como una ofensa.

Por ejemplo, en esta situación, ¿que pudo haber sido la mejor manera de resolver o prevenir el conflicto? Tomar el teléfono y decir, perdona mi amor, hoy llegaré un poco tarde.

O ¿simplemente escuchar a tu pareja y expresar una sincera disculpa? Eso puede ser una de las muchas expresiones del amor propio, saber que puedes cometer un error, enfrentarlo y mejorar.

Aceptar el proceso y saber que Roma no fue construida en un día! mejorar poco a poco, tener paciencia, sobre todo con uno mismo. De esa manera, si tú eres muy trabajador, te puede venir bien cambiar el chip un poco, no sólo vivir para trabajar, sino imagínate, ¿no sería disfrutable, si quieres unos días en la playa o en las montañas? Y que tal, si eres muy cafetero y te tomas unos 10 cafés al día, no sería más amor propio, al menos bajar el consumo del café? No te sentirías más saludable y relajado? Y cómo lógica, los demás te perciben así, y te ven más relajado y quieren estar más contigo y de forma natural notan que te amas a ti mismo y así eres más atractivo para los demás. Imagínate que bello es eso! A veces darse lo mejor es quitarse lo mejor, como el café o una diversión en exceso! Esos son ejemplos del amor propio, es algo parecido de puede estar pasando en tu vida Repasamos.

El amor propio es darse lo mejor (o quitarse lo mejor), es aceptarse, valorarse y respetarse y considerarse. Del 1 al 10, como vas en estos 4 puntos? Si tienes un 9 intenta llegar al 10 aún. Ahora analiza honestamente. Cuál es tu tipo de amor? El nivel 1 amor bebe El nivel 2 amor prostituta El nivel 3 el amor incondicional.

Capítulo 2

Secreto número 1 de las relaciones exitosas y sanas.

Comprensión desde el corazón

Si simplemente nos entendemos y podemos de corazón a corazón sentir lo que mi esposa, amigo, hermano, jefe etc. siente, ya hemos ganado mucho terreno. No es entender desde la cabeza, si no desde el corazón, eso va más allá de la empatía, es una comprensión brutal. Imagínate, cómo te sentirías, si tu suegra te entendería de corazón. Y tu a ella, claro que si. Cómo se sentiría tener un relación exitosa con todos tus cuñados y encima como se sentiría tener una luna de miel eterna con tu esposa? Para dar el primer paso a esa comprensión, hay que hablar de las 5 heridas del alma, porque si entiendes las tuyas, espero no tengas las 5 heridas a la vez, vas a poder comprender a tu gente, mucho más.

Tristemente nos herimos mucho más entre cercanos, familiares y claro, eso duele más. Igual si algún loco desconocido de la calle te grita groserías decimos, que bicho loco y ya está ?pero si es el hermano del alma que nos ofende, nos ponemos de víctima y nos bañamos en autocompasión o tratamos de resolver y entender el porque de la reacción, puede ser que tiene algo más profundo? No debemos justificar cada cosa, por ejemplo la violencia no se justifica por nada, pero no hay que ser juez y en vez de eso comprender. Por eso vamos a analizar las propias heridas Las heridas del alma y cómo se pueden sanar ¿Por que hablamos de las 5 heridas del alma?

Existen 5 heridas del alma que podemos adquirir en la niñez. En los primeros 6 años de nuestras vidas se forma gran parte de nuestro carácter y pensamos que así somos, que esa es nuestra forma de ser, pero también muchas cosas hemos adquirido para poder sobrevivir y así nos hemos adaptado a situaciones no tan lindas, y de allí entramos al modo supervivencia desde a una temprana edad, de manera inconsciente reaccionamos.

Un ejemplo práctico: El papa de Paquito es un padre de familia muy duro y exigente y solo "premia" a su hijo cuando hacen algo bien. Fuera de allí no hay amor , ¡los hijos se tienen que ganar el amor! Entonces, en Paquito nace una creencia: "no soy merecedor de amor, me lo tengo que ganar! Y de esa manera, Paquito se adapta a la situación, y hace las cosas, no porque está convencido o que realmente sea su corazón, sino para evitar regaños y ganarse el amor.

Se vuelve perfeccionista. Entonces, para explicar porque Paco ha fracasado en sus relaciones ya de adulto, Paco dice. Pues, soy un fracasado de nacimiento, no sirvo para las relaciones, no merezco el amor. Todas esas frases "sabias" son el modo de la supervivencia de nuestro cerebro, para que con esas excusas seamos protegidos del dolor del crecimiento.

Nadie quiere tener dolor. ¿Entonces cuándo crecemos? Cuando el estancamiento duele más que el crecimiento. ¿Cuál es la herida que Paco tiene ahora? Se siente rechazado. Se siente insuficiente, su papá, sólo le acepta cuando da el rendimiento correcto, de otro modo, no siente Paco que su papá quiere estar con él de manera genuina, y con amor incondicional. El papá tiene el amor prostituta, y aunque no quiera, Paco va a repetir el mismo patrón en el subconsciente. Imagínate esa herencia tan fea y las consecuencias por generaciones! ¿Cómo puedes sanar de esa herida? Hay que saber lo que es el rechazo. Es un sentimiento, uno se siente rechazado, y en realidad este sentimiento proviene de la emoción del temor. Compréndete a ti mismo.

Si te exiges mucho, eso te lleva a consecuencias negativas y no digo que seas un flojo, que no trabaja en si mismo para nada, pero ten un poco(mucha) de comprensión de ti mismo y no seas tan exigente. Así ganas mucho terreno. Hay que revisar expectativas, no digo que seamos mediocres, pero hay que ver, si una expectativa que tengo es real o en que tiempo puedo lograr esa meta y me refiero al crecimiento personal. Por ejemplo. Veo que hablo de manera muy grosera y quiero cambiarlo, porque pierdo muchas amistades. A la gente no le gustan las groserías, entonces me rechazan. De hecho allí te viene un buen tip. Si alguien te juzga por gordo, flaco, alto, pequeño, ruidoso o callado, ni hagas caso.

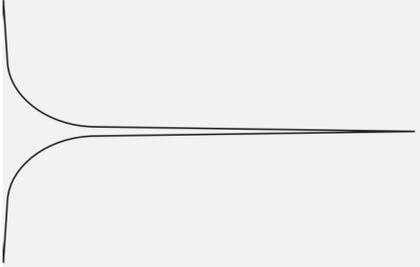
Las personas que no vean tu valor, se la perdieron. Dices: Quiero cambiar, pero no puedo! Entonces cómo no logras cambiar te condenas y te rechazas a ti mismo! ¿Qué hay que hacer? ¿Ya has revisado la raíz del problema? Quizá es un patrón familiar, desde el bisabuelo han hablado con groserías, entonces hay que romper ese patrón, y puedes entender que no has recibido la educación adecuada, lo cuál no es tu culpa, pero tu responsabilidad ahora es cambiarlo. ¿Qué otra razón puede ver que uses malas palabras? ¿Será una raíz de enfado y frustración? Y la gente no solo te rechaza por groserías y podemos imaginar que eso viene en par con negativismo y mucho egocentrismo. Y aún no vivimos para agradar a la gente, queremos crecer por nosotros mismos y así aportar.

Esto es solo un ejemplo, encuentra el patrón en tu familia y revisa. Hay que romper estructuras mentales, conceptos antiguos y más importante, te tienes que amar a ti mismo, entender que tu tienes un valor en ti , por ti sólo, aceptarte a ti mismo, porque si.

El amor es lo único en el mundo que puedes adquirir dando, el deposito está dentro de ti. Por ejemplo. Si tu cambias tu enfoque, te enfoques en el otro en vez de a ti mismo, y das amor, ya no te sientes rechazado! En lo práctico. Si tu das un abrazo a otra persona, se siente bien, ¿si o no? No esperes el abrazo, sino da abrazos. Lo mismo pasa con las llamadas, mensajes etc. Si tu esperas algo de las personas, es muy probable que te sientes rechazado, porque muchas veces las personas están metidos en su ritmo y si no te buscan, no es contra ti.

También allí tienes que verificar, si tomas las cosas de manera personal, (todo es contra mi), y normalmente no lo es, de manera permanente (nunca me aman), y ciertamente no es así o de forma penetrante (siempre hago todo mal, por eso soy rechazado, y seguro eso es una mentira también. Entonces, mejor da, y velo como una siembra. Se siente bien y tarde o temprano vas a cosechar. ¿Hay realmente algo que impida que me ame a mi mismo? Si tu eliminas los 3 p's, has roto raíces de frustración, u otras emociones que bloquean, patrones familiares, tienes mas agradecimiento y aprecio en vez de expectativa e incluso puedas disfrutar de estar sólo de vez en cuando, no hay nada que te impida a sentirte amado y no sentirte rechazado. No hay nadie más ni menos especial que nosotros. Yo no soy mejor por escribir un libro, al contrario, tengo muchas fallas, pero los enfrento, eso es todo realmente, claro que hay que saber las maneras como enfrentar lo que vivimos día a día en nuestras relaciones interpersonales.

Cuando hayamos visto las 5 heridas del alma verás unos consejos. Cómo enfrentar errores y retos. Las heridas del alma nos quitan la motivación para amarnos a nosotros mismos o a cualquier otro. Pero cuando pasas por tu proceso o hayas sanado, es más probable que entiendes a los demás que todavía están sufriendo y porque reaccionan de ciertas maneras. Si una persona es muy controlador es posible que tiene miedo de ser rechazada otra vez y no quiere vivir eso de nuevo. Por eso quiere controlar todo que puede. Su motivación es el miedo. En teoría es muy fácil sanar las heridas, pero te digo que en realidad lo difícil es soltar el pasado.



Te invito a que pases por ese proceso, a crecer y serás libre de todo rechazo, injusticia y las otras heridas. ¡Hay que pasar por el desierto y la recompensa cuando llegues al oasis será gloriosa! No te condenes, ni te lamentes, sal del estado de víctima (autocompasión) o avestruz, (procrastinación) al estado mental del guerrero! (Victorioso) Lo veremos al detalle cómo funciona más adelante. ¿Te llamó la atención todo lo que está escrito en este eBook?

Quieres saber cómo sanar tus heridas, comprenderte a ti mismo, y comprender a los demás también? Te imaginas ¿cómo sería tener relaciones fantásticas? (No sin problemas, pero si, extraordinarias? ¿Cómo te sentirías si podrías salir del amor nivel bebé o prostituta y llegar al nivel del amor incondicional?

Pronto saldrá el libro completo, pero mientras te invito a pasar por un proceso de coaching o una intervención estratégica y serás libre. El libro estará pronto y también te va a ayudar mucho, tienes mi garantía.

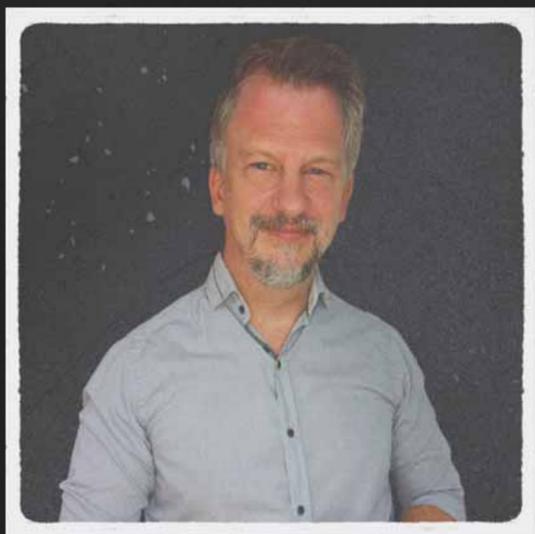


LOS
5 SECRETOS
DE LAS
RELACIONES
EXITOSAS

En este ebook sobre relaciones de pareja exitosas, el coach Henrik, originario de Alemania, comparte de forma honesta y vulnerable sus 19 años de experiencia matrimonial, ofreciendo valiosas lecciones para fortalecer cualquier vínculo. A través de relatos auténticos, ilustra cómo enfrentar errores, superar obstáculos y mantener viva la chispa del amor, incluso en medio de los desafíos del día a día.

Henrik enfatiza la relevancia de la vulnerabilidad, la honestidad y el trabajo en equipo para restaurar la confianza en la relación. Con una combinación de humor y sabiduría, revela que las diferencias no son barreras insuperables, sino oportunidades para crecer juntos y alcanzar nuevas metas en la relación.

Este libro no solo presenta principios aplicables a parejas, sino también a cualquier tipo de relación. Aprenderás a amarte a ti mismo primero, lo que te permitirá ofrecer lo mejor de ti en cada conexión personal.



Henrik Lenkeit, originario de Hamburgo, Alemania, es coach de vida desde 2010 y especialista en intervención estratégica desde 2022. Ha impartido conferencias transformadoras sobre emociones y relaciones tóxicas, y ha dirigido seminarios para parejas con gran éxito. Con amplia experiencia en coaching individual, grupal y de pareja, su dominio de varios idiomas (español, alemán, inglés, francés y portugués) le ha permitido trabajar con personas de diversas nacionalidades, tanto online como de manera presencial, alrededor del mundo.