

Transcripción

Tipos de Percepciones del Amor

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:01

Vale, tú te identifican más con la dos.

00:00:03

Vale, exactamente.

00:00:05

Vayan diciéndome cada quien,

00:00:06

con cuál imagen se identifica más?

00:00:08

Cuál imagen le gusta? Cuál la imagen le atrae?

00:00:15

Cuál es la que más le gusta? Y cuál es la que menos también?

00:00:18

No

00:00:20

A, mira dos también la que más me gusta.

00:00:23

Vale, Como pareja? Sí.

00:00:25

Vale. A mí también me gusta las dos y la que

00:00:30

menos me gusta es la cuatro.

00:00:39

Vale, Isabel,

00:00:44

eh, eh, y a ti, cuál es la que menos te gusta?

00:00:47

Cuáles son las que menos le gustan a todos los demás?

00:00:50

Yo coincidió con Jaime.

00:00:52

La cuatro de las cuatro es la que me identifico.

00:00:55

Sí, vale, ajá. Que más.

00:00:58

Y a mí. Número tres es la que menos me gusta.

00:01:04

Número tres es la que menos me gusta.

00:01:07

Me las tres es la que menos te gusta.

00:01:09

Vale, este a ver quién más?

00:01:13

Yo también. Las cuatro es un poco la que menos me gusta

00:01:17

y me siento bueno en este memento.

00:01:18

La dos me gusta mucho también.

00:01:24

Bueno, no mucho más. Así que no, Susana, bienvenida.

00:01:27

Cuál de todas estas figuras te gusta más

00:01:32

O Cuál te siente identificada?

00:01:33

Y cuál es la que menos te gusta?

00:01:34

Cuál es la que más te gusta y cuál es la que menos?

00:01:37

Hola. Hola a todos. La que menos me gusta

00:01:40

es la cuatro.

00:01:44

La que menos te gusta es la cuatro y la que más,

00:01:48

La que más me gusta es

00:01:55

la dos.

00:02:06

Bueno, A mí me gusta mucho, eh?

00:02:09

Todos los relacionados con los ces proyectil porque allí,

00:02:12

bueno, eh,

00:02:13

proyectamos muchas cosas que están allí inconscientes

00:02:16

so mucho trabajar con la encima imagen sale

00:02:18

y me gusta ver todo lo que estos son.

00:02:21

Desde mi punto de vista,

00:02:22

esto es algo que yo trabajé hace bastante tiempo

00:02:25

desde mi punto de vista, eh, los diferentes

00:02:30

tipos de amores que hay

00:02:33

entre esos diferentes tipos de amores.

00:02:35

Esto, eh, de hecho,

00:02:37

hay un libro que estoy reeditando que escrib hace mucho y

00:02:40

que estoy reeditando este que habla acerca de esos amores

00:02:44

son amores, eh?

00:02:46

O o formas de nosotros percibir el amor o sentir el amor.

00:02:52

Y bueno, nos voy a hablar un poquito cerca de cómo nosotros

00:02:55

percibimos esos amores y como lo sentimos y como no lo

00:02:59

sentimos mi a todos les gustó.

00:03:02

Yo creo que ninguno no le dejó de gustar ese.

00:03:05

A todos le gustó el número dos. Mmm.

00:03:09

El número dos, que es el número dos, es el amor adolescente.

00:03:14

Ese amor que está cargado de pasión de sexualidad

00:03:19

de emociones fuertes de ese a ti aquí te, aquí te pillo.

00:03:24

Y aquí te mato y y ese juego y esa diversión.

00:03:29

Y ese bueno, tú me haces sentir bien,

00:03:32

este me haces sentir este deseada,

00:03:35

me haces sentir guapa o me hace sentir atractivo, em,

00:03:41

si no hay sexo en la relación, esto es el fin del mundo.

00:03:45

Esto ya no puede ser, esto es, es ya la relación,

00:03:49

se ha acabado porque ya no hay sexualidad, no?

00:03:52

Y la mayoría de las veces, bueno,

00:03:54

eso a veces nos poco a poco

00:03:57

en ese tipo de amor se acabando esas mariposita en el estó

00:04:00

no porque al principio vale,

00:04:02

pues podemos tener toda esa intensidad y esa es borde.

00:04:05

Pero qué ocurre con el tiempo en esa relación con el tema,

00:04:09

en esta relación pasa que hay una cotidianidad y no nos

00:04:13

adaptamos a esa cotidianidad.

00:04:15

Queremos seguir sintiendo ese entonces, claro.

00:04:18

Si mi pareja que tener sexo conmigo es que ya no le importa

00:04:22

si mi pareja no me dice lo guapa que soy es que ya no me

00:04:26

desea o es que le interesa otra.

00:04:28

Si mi pareja hoy, este

00:04:32

no tiene ganas de arregl se digo, es que sea descuida.

00:04:34

Y es que ya no le importa. No le importa cómo se vea.

00:04:37

No le importa, eh, que se arregle, que nos arregle.

00:04:42

Y entonces llega, lo que sucede es que se nos enfrió.

00:04:45

El amor es que el amor es que se enfriado, es que,

00:04:50

mmm, no sé.

00:04:51

Y entonces empiezo yo a revolotear por traslados.

00:04:55

Entonces, ya sabe, empecé con las redes sociales,

00:04:58

empiezo a hablar con alguien, empiezo hi, ja,

00:05:00

ja con alguien.

00:05:02

Empiezo a sentir como medio mariposita en

00:05:04

el estó y otra vez.

00:05:05

Entonces quiero empezar, quiero que alguien me haga sentir

00:05:10

todas esas revoluciones por minuto que sentía al principio

00:05:14

en esa relación, todo ese apasionamiento,

00:05:17

todo ese entusiasmo,

00:05:18

todas esas ganas esa energía que yo sentía que con esa

00:05:22

persona podía comer el mundo, que esa persona

00:05:25

confiado en mí, que nos íbamos a conquistar al mundo.

00:05:27

Pues este es el amor romántico

00:05:30

de que nos hablan muchísimas,

00:05:33

muchísimas canciones que nos dicen el me

00:05:36

dejó que siendo morirme.

00:05:37

Claro, cuando ella, esa carga emocional,

00:05:39

cuando el otro me deja claro, eso es fin de mundo.

00:05:41

Y y ya si me traicion ya eso es el acabose.

00:05:46

Entonces este es el tipo de amor que la mayoría de las veces

00:05:48

conocemos y que creemos que es el amor auténtico.

00:05:52

Entonces pensamos, la mayoría de las

00:05:54

veces no pasamos de allí.

00:05:56

No pasamos de ese tipo de amor de ese amor,

00:05:59

dónde estoy allí?

00:06:01

Y bueno, necesito constantemente esa

00:06:04

montaña rusa de la relación.

00:06:06

Y si la la relación no va por esa montaña rusa,

00:06:08

yo digo aquí algo falta aquí, algo falla aquí.

00:06:11

Algo no va bien porque eh, no está eso.

00:06:15

Entonces ese es el tipo de amor por el cual nosotros

00:06:18

hemos sido educado.

00:06:19

Hemos sido educado con, bueno,

00:06:21

con las películas con la telenovela

00:06:24

con los la las novelas de libros este

00:06:29

con las canciones ni se diga vale, y de hecho,

00:06:32

por eso vive las canciones,

00:06:33

no las canciones que ya es de despechos de dolor y desamor.

00:06:37

Pues simplemente eso en esos momentos que estamos en momento

00:06:40

bajo home, bueno, terrible, no en el fondo que estamos, eh,

00:06:45

queriendo nosotros allí, no mantener esa idea romántico,

00:06:49

no al final creímos el cuento de la princesa.

00:06:52

No se que, y estamos como la luna de miel de la princesa y

00:06:55

el príncipe, pero no sabemos que pasa después.

00:06:58

Y no somos capaces de ir allá. Empiezan a ver diferencias.

00:07:03

Empiezan a ver la cotidianidad,

00:07:05

las responsabilidades diarias, el compromiso.

00:07:07

Y entonces aquí como que esto me molesta,

00:07:10

que deje las cosas tiradas.

00:07:12

Entonces, claro, ya yo no lo deseo.

00:07:13

Si, si yo llego y estoy en la casa y no me ayuda a hacer las

00:07:17

cosas, pues simplemente no lo deseo.

00:07:19

No me importa este si no gana

00:07:23

suficiente dinero tampoco porque declar no, no sé,

00:07:26

yo esperaba alguien que fuera más fuerte y que fuera más

00:07:29

decidido y que fuera más emprendedor.

00:07:31

Y de repente me ha me ha defraudado. No?

00:07:35

Entonces aquí es cuando tenemos que tomar la triste decisión

00:07:38

de dejar esa relación hasta aquí, no de acabarla y y

00:07:43

bueno, por aquí pasamos todo.

00:07:45

Y la mayoría de las veces nos pasamos la vida así,

00:07:47

aunque tengamos 50, 60, 80 años, seguimos queriendo eso,

00:07:52

seguimos queriendo tener ese apasionamiento.

00:07:55

No necesariamente tiene que hacer porque a veces y yo a mi

00:07:58

me sorprende cuando yo hablo con persona

00:08:00

que que que ni siquiera disfrutan las relaciones sexuales,

00:08:03

pero le encanta pasar por eso.

00:08:05

No esa esa emoción del primero de seducir,

00:08:08

de conquistar eso, wa que le digan que están guapísima.

00:08:12

Y el hombre de sentirse cazador y la mujer es

00:08:14

sentirse la presa.

00:08:16

Eso uff. Te pasa a todo el mundo.

00:08:19

Entonces la mayor es, la gente viene al consulta porque por

00:08:21

qué se ha APAC este amorcito?

00:08:23

Este amorcito es puro fuego. No es fuego intenso.

00:08:26

Ahí vamos, no, ahí queremos.

00:08:28

Y ignoramos si hay toda esa intensidad y que pasa

00:08:32

que esto no dura, vale.

00:08:35

Y por eso es que la mayoría de las relaciones fracasan.

00:08:38

Y aquí vemos, tenemos un grupo, todos

00:08:41

que todos hemos escogido este tipo de relación,

00:08:44

no que bonito como estamos empañados en el amor romántico

00:08:48

y es válido bien porque es rico sentirse

00:08:50

así, pero es irreal.

00:08:52

Eso no es más que una ilusión.

00:08:54

Eso no más que están en una matriz porque esa intensidad no

00:08:58

se puede sostener en el tiempo.

00:09:00

Indiferentemente que algunos me vayan a decir sí,

00:09:02

si se puede soste en el tiempo.

00:09:03

Y yo vale, no,

00:09:06

no se puede sostener en el tiempo, es una real.

00:09:08

Luego tenemos el tipo de amor que menos le gustó a

00:09:11

todos, eh?

00:09:13

Bueno, aquí hubo uno que le gustó el tre.

00:09:15

No le gustó el tres tampoco.

00:09:16

Vale, vamos a ver el cuatro que el cuatro es ese.

00:09:20

El cuatro es un amor que está al servicio de algo más grande

00:09:25

donde nosotros nos reunimos diariamente.

00:09:28

Meditamos, oramos, llevamos alguna disciplina.

00:09:33

Este ya espiritual no tiene que ser religiosa,

00:09:36

alguna disciplina espiritual donde servimos a otro donde

00:09:40

entregamos nuestros dones a los otros en en servicio de algo

00:09:44

más grande donde nosotros sabemos que nuestra relación es lo

00:09:48

que llaman en el curso de milagro.

00:09:51

Las relaciones santas no es una relación santa.

00:09:55

No significa que yo voy a estar orando que

00:09:57

pertenezco a ninguna religión.

00:09:58

No, no se trata de eso.

00:09:59

Una relación santa es aquella relación donde

00:10:02

yo sé que por por mí misma,

00:10:06

puedo hacer que la relación funcione.

00:10:08

Y mi pareja sabe que por el mismo tampoco va a ser

00:10:12

que la relación funcione.

00:10:13

Nuestra relación se lo entregamos a algo más grande

00:10:17

y la ofendamos a ese algo más grande, llámese vida,

00:10:22

llámese energía universal,

00:10:23

llámese Dios como ustedes le quieren llamar.

00:10:26

Pero esto que tenemos va el servicio

00:10:30

de algo más grande.

00:10:32

Esto que tenemos, produce

00:10:34

algo en beneficio de un colectivo, vale,

00:10:38

ya sea por nuestro amor, ya sea con nuestro ejemplo,

00:10:41

porque vivimos juntos,

00:10:42

estamos juntos y y que es lo que compartimos que es,

00:10:44

lo quedamos, pero no damos ningún paso

00:10:48

sin conectar con esa energía.

00:10:50

Abrimos espacio sagrados donde meditemos donde las

00:10:54

decisiones se tomen en conjunto

00:10:56

donde hemos asumido responsabilidad.

00:10:59

Y sí, sabemos que los otros tipos de amor, eh,

00:11:01

son importantes, pero ya no es lo prioritario.

00:11:05

Vale, eh, ahora hay algo más prioritario en esa relación.

00:11:09

Y es el servicio el servirnos el uno al otro, el saber que

00:11:14

yo, eh, para estar contigo y para compartir contigo, abro,

00:11:19

dejo miedo, muestro mi ser y

00:11:22

dejo que tú también muestres tu ser,

00:11:24

salimos de nuestro ego y cada vez nos quitamos capas y más

00:11:27

capas de lego para compartir.

00:11:30

Pero sabemos que si nosotros,

00:11:32

sin esa ayuda más grande que nosotros,

00:11:34

estaríamos destinado a fracasar.

00:11:37

Entonces, cualquier decisión,

00:11:38

cualquier problema que tenemos,

00:11:40

se lo entregamos a eso más grande.

00:11:43

Y buscamos ayuda de esa energía más grande que nosotros.

00:11:47

Por qué? Porque sabemos que estamos simplemente al

00:11:50

servicio de algo más grande.

00:11:52

Sabemos que estamos con por un propósito.

00:11:55

Sabemos que eso puntos somos más que

00:11:59

la individualidad de nuestras personalidades

00:12:03

juntos hacemos algo más grande.

00:12:06

Entonces, a partir de ese estar juntos, servimos,

00:12:10

realmente servimos al propósito por el cual estamos,

00:12:14

qué hacemos en esa relación?

00:12:16

Pues simplemente en Reina,

00:12:20

la paz es como cuando alguien llega a este hogar y visita a

00:12:25

esto a este hogar, se va transformado,

00:12:29

se siente mejor porque ha conocido el amor auténtico,

00:12:34

el amor al servicio de la vida.

00:12:37

Ya aquí hemos ascendido

00:12:39

o procuramos ascender nuestros egos individualistas para

00:12:43

hacer un conjunto más equilibrado, más,

00:12:46

más, más amoroso.

00:12:49

Quiere decir que aquí no van a tener conflictos.

00:12:50

Sí, siempre va a haber conflictos,

00:12:52

pero los conflictos no es que duran, eh,

00:12:56

1000 años y se va enquistando y se va enquistando y se va

00:12:58

enquistando no, sino que simplemente lo hablan.

00:13:01

Y cuando no lo pueden hablar, cuando no lo pueden conversar,

00:13:05

pues simplemente se lo entrega a esa energía divina o a esa

00:13:09

energía superior o a su superiores para que lo puedan sanar

00:13:12

para que reconocen con humildad que ellos solo no pueden y

00:13:17

se lo entregan a esto más grande hasta aquí.

00:13:20

Como, vamos.

00:13:24

Muy bien, muy bien, Genia.

00:13:29

Entonces vamos entonces a a esos otros tipos de de amor.

00:13:34

Vale, qué les parece este tipo de amor?

00:13:39

El número cuatro, excelente.

00:13:41

De verdad que debería ser el amor al que

00:13:43

tengamos enfocarnos?

00:13:45

Claro, pero es que estamos

00:13:48

entrenas para enfocarnos en el amor erótico.

00:13:52

El amor romántico. Sí, sí, a eso estamos.

00:13:56

Entonces, justamente es eso lo que tenemos que trascender?

00:13:59

Vale, ahora veamos el amor.

00:14:02

Uno no o el tipo de relación uno,

00:14:04

el tipo de relación uno es el tipo de relación infantil

00:14:08

donde yo estoy con una pareja deseando

00:14:12

que me cuide.

00:14:13

Y aquí vemos una familia, no?

00:14:15

Entonces yo sé que muchos se podían haber imaginado.

00:14:18

Bueno, puede ser una una familia con con su hijo,

00:14:22

no una pareja, ya que tiene hijos y tener familia y todo.

00:14:25

No realmente aquí estamos, el niño, no, el niño encantado.

00:14:29

Iba a poner colocar una niña,

00:14:30

un niño muy dulce para que todos sean en.

00:14:32

Pero dije, no voy a ser tan canalla porque

00:14:33

después van a estar todos allí.

00:14:35

No voy a ser canalla para para hacerlo un gatito. Una cosa.

00:14:38

Así que todos iban enganchado, no que sirve también

00:14:43

porque porque ese amor infantil es esa cosa de la

00:14:47

ternura, necesito la ternura, necesito el amor.

00:14:51

Necesito que me cuide. Necesito que me atiendan.

00:14:54

Necesito que me presten atención en el fondo que estoy

00:14:58

buscando en ese amor infantil.

00:14:59

Pues simplemente ese padre y esa madre idealizada vale,

00:15:04

no el padre y la madre que tuve, no esos no,

00:15:07

porque esos fueron terribles.

00:15:08

Entonces, claro, esos padres nunca me

00:15:10

entendieron y me comprendieron.

00:15:12

Y entonces, claro, yo ahora busco en mi pareja a

00:15:16

ese padre o a esa madre idealizada que me sostenga.

00:15:20

En qué caso nosotros podemos ver eso?

00:15:22

Bueno, en el caso de que

00:15:25

yo no quiero trabajar y yo quiero un hombre que me mantenga,

00:15:28

o simplemente yo como pareja,

00:15:29

como hombre, no gano lo suficiente.

00:15:31

Mi pareja la que tiene que llevar las riendas de la

00:15:33

casa también.

00:15:35

Eso es el tipo de caso.

00:15:36

O también se puede ver el caso donde este,

00:15:41

eh, si una pareja no tiene no gira alrededor de mi,

00:15:46

esto no funciona.

00:15:48

Es que ya no me quiere. Claro es que al principio era así.

00:15:50

Al principio estaba pendiente y me cuidaba y me atendía,

00:15:55

pero ya no, claro, imagínese toda la atención de eso.

00:15:58

Es un tipo de relación satélite,

00:16:00

no donde una persona está como la luna y la tierra no

00:16:05

es, tenemos la luna girando alrededor de la tierra.

00:16:08

Entonces nosotros, en el fondo,

00:16:10

lo que queremos es que alguien tenga

00:16:12

todo el tiempo la atención.

00:16:14

Entonces, claro, qué ocurre cuando en nuestra pareja tiene

00:16:17

un hijo la atención

00:16:20

del sateli de que tienen que gir alrededor de nosotros?

00:16:22

Va a girar alrededor de su hija.

00:16:25

Ah, si mi pareja tiene su familia, eh, de origen.

00:16:29

Ah, entonces el sateli te se a aleja.

00:16:31

Ah, yo no tengo esto aquí

00:16:35

o el trabajo o el fútbol o todo,

00:16:37

cualquier cosa que aleje de su órbita a mi satélite ya mi

00:16:41

satélite no me quiere ya mi Satellite no le importa.

00:16:45

Entonces, simplemente yo quiero,

00:16:46

al ser el centro del mundo y el centro,

00:16:49

yo he tenido cliente que me dice que yo quiero ser el único,

00:16:53

la única para mi pareja y yo a vale,

00:16:58

entonces queremos ser el único hijo o hija para mamá y

00:17:02

papá o para papá.

00:17:03

Estos dos tipos de amores,

00:17:05

tanto el uno y el dos sufrimos muchísimo muchísimo

00:17:09

el uno porque nunca nadie va a llenar nuestras expectativas.

00:17:12

Entonces que sucede que en el uno acabamos la relación,

00:17:14

decimos, el es el culpable.

00:17:16

Ella es el culpable porque me dejó de atenderme.

00:17:19

Dejó de cuidar porque tal tal vale.

00:17:22

Y entonces él es el responsable, siempre porque yo

00:17:27

lo di todo, me sacrifique, lo hice todo por esa persona.

00:17:31

Y esa persona no lo hizo por mí.

00:17:34

Y entonces, como yo voy a estar aquí,

00:17:38

no puede ser vale.

00:17:40

Y yo voy a encontrar otra persona.

00:17:42

Yo, si voy a encontrar yo he trabajado mi autoestima,

00:17:46

he trabajado mi amor propio.

00:17:47

Y entonces ahora sí,

00:17:48

voy a conseguir una persona que me cuide, que me atiende,

00:17:52

que me mime, que me ame.

00:17:54

Y así empezamos una y otra y otra relación.

00:17:57

Y tenemos 60 años, tenemos el mismo discurso

00:18:02

directo al fracaso, una persona que hable.

00:18:04

Así que tengas esas expectativas.

00:18:06

Una de las cosas que nosotros, como sistémico,

00:18:09

siempre lo vamos a preguntar a nuestros clientes,

00:18:11

qué tipo de persona que nos la describe?

00:18:12

Vale. Y de hecho podemos sacar una hojita y que describe al

00:18:16

detalle que tipo de persona quiere.

00:18:18

Saben por qué? Porque creen que, eh,

00:18:23

es bueno decirle al principio a una persona que tipo de

00:18:26

pareja quiere, porque ahora lo van a hacer a ustedes.

00:18:29

Por supuesto, qué tipo lo bueno,

00:18:33

ya sé que muchos tienen pareja,

00:18:34

pero qué tipo de pareja quieren o quisieran o o qué tipo

00:18:37

de pareja, su pareja ideal

00:18:48

Cuando la verdad, para mí es como que alguien que que yo,

00:18:52

eh, pueda sentarme a conversar tranquilamente

00:18:57

sin tener que pensar solamente en,

00:18:59

aunque contra diga un poco la imagen número dos,

00:19:02

pero no me gusta mucho lo de sexo.

00:19:04

Me gustó también la parte de número cuatro que fueron de las

00:19:06

dos de mis preferidas, las imágenes dos y cuatro este,

00:19:10

pero alguien que sea temeroso a Dios este

00:19:15

que en incluso viajar como a mí

00:19:18

y que también tenga en mundo espiritual,

00:19:22

porque eso sería lo más importante que le gusta construir

00:19:25

entre los dos, una relación bonita

00:19:28

que todo se solventa con no con

00:19:30

para los conflictos se reservan,

00:19:36

Vale, este y

00:19:45

a veces eso puede sonar como necesitas que es Dios para ti.

00:19:55

Wow, eh, todo para mí,

00:19:59

Dios es mi padre, mi

00:20:02

me acompaña todavía mi vida siempre vale.

00:20:05

Tienes pareja? No? Vale,

00:20:09

Empieza a ver a Dios en todas las personas.

00:20:11

Un ejercicio para ti empieza a ver a Dios y a reconocer a

00:20:14

Dios en cada persona que conozca, ya sea mujer,

00:20:17

ya sea hombre y sea niño, cualquier persona,

00:20:19

cualquier criatura viviente en una planta en todo empieza a

00:20:24

ver a Dios hasta los hombres que tú jamás

00:20:27

en la vida te hubieras fijado.

00:20:29

Esa persona es Dios,

00:20:32

Okey.

00:20:33

Y entonces, eh,

00:20:35

llegar un memento que encontraras a tu pareja, vale.

00:20:38

Pero ahora en tu búsqueda, estás buscando a Dios.

00:20:42

Entonces el primer paso es verlo en otras personas.

00:20:44

Y sobre todo cuando te miras el espejo,

00:20:47

reconozca adiós también.

00:20:52

Gracias, Ejercicio para ti.

00:20:53

Entonces verme el espejo, ver, adiós y

00:20:56

ver en todas las personas todo ser vivo, animalito,

00:21:01

planta todo ahí.

00:21:03

Adiós. Porque como lo dices,

00:21:08

suenan a que hay una búsqueda intensa de Dios en ti y sea

00:21:13

mente eso lo que estoy buscando,

00:21:14

todavía no estoy buscando pareja,

00:21:15

estoy buscando primero a Dios y está bien.

00:21:19

Sí, lo que pasó fue que también viví en momento de

00:21:21

ansiedad tan fuerte que fue el, yo soy católica, eh?

00:21:25

Y al cerrarme a Dios fue que pude como ir saliendo de eso.

00:21:28

Es como que wow, hasta gracias, Dios. Gracias, yo.

00:21:31

Y como que también era una persona que con Dios,

00:21:33

personas que han llegado mi vida solamente al ver las

00:21:37

primeras citas que de, a decir me que entrar

00:21:39

en un Dios, como que

00:21:40

No, mira, yo conozco a una persona, eh, muy cercana,

00:21:43

por cierto, tu quejate a Y yo no aviso a nadie más,

00:21:49

eh, bondadosa, buena gente.

00:21:53

Este y es atea.

00:21:56

Y y su mujer es muy católica, súper católica.

00:22:00

Y el ateo y es el se desvive por su mujer,

00:22:04

se vive por sus hijos.

00:22:06

Es súper servicial. Él ya no les llama muy bien, por cierto.

00:22:10

Pero este es súper generoso,

00:22:14

súper bondadoso entonces, y no,

00:22:18

no necesariamente tiene que creer en Dios,

00:22:21

el vive porque el vive, lo que es Dios el vive, lo que es,

00:22:26

Dios vale, el vive realmente servicio,

00:22:30

lo que es Dios y no necesita pertenecer a una religión.

00:22:34

Okey, yo con eso, vale,

00:22:39

genial, Genial.

00:22:42

Vale, entonces, eh, por qué? Pregunto ese tipo de amor?

00:22:46

Porque el tipo de amor, claro, lo vamos a hacer.

00:22:48

El tipo de amor que cada uno de nosotros quiere

00:22:52

para si mismo hay una búsqueda de algo

00:22:55

y hay que reconocer que es lo que real antes de encontrar

00:22:58

pareja, tengo que saber realmente

00:23:01

que yo es lo que yo estoy buscando.

00:23:02

Porque a veces busco un padre. A veces busco una madre.

00:23:05

A veces busco a Dios. A veces busco mi realización personal.

00:23:09

A veces busco mi completitud.

00:23:12

A veces busco mi entusiasmo, mi energía,

00:23:15

mi sentirme bien en el otro.

00:23:18

Y entonces allí destinados a qué fracaso,

00:23:24

entonces me digo pero por qué no encuentro pareja?

00:23:26

Porque todos los que los que los que encuentro me salen sa

00:23:29

por rana, sabemos por qué, vale,

00:23:33

por qué no estábamos realmente en lo en lo que queremos?

00:23:36

Vale, veamos la imagen tres.

00:23:38

La imagen tres nos habla si,

00:23:40

así como el primero nos habla de el amor infantil,

00:23:43

el amor de niño que tiene expectativas infantiles,

00:23:46

busca un padre o una madre idealizada.

00:23:48

El dos es un amor adolescente,

00:23:50

un amor erótico donde estoy descubriéndome,

00:23:52

donde necesito sentirme parte

00:23:55

donde necesito esa montaña rusa.

00:23:57

Eso sus yba, esa intensidad

00:24:00

y y ese entusiasmo porque al final,

00:24:02

esa relación me da entusiasmo.

00:24:03

Me se sentir guapa, sentir atractiva, seductor seductora

00:24:07

la tres, en cambio, es un amor adulto,

00:24:11

un amor adulto que ya ha pasado ya vino la princip,

00:24:15

el príncipe y la princesa se conocieron, se casaron,

00:24:19

fueron felices durante la luna de miel.

00:24:22

Y luego viene la luna de hiel

00:24:25

donde que hacen ese tiempo en ese tiempo.

00:24:29

Pues son absorbidos por la cotidianidad por las labores

00:24:34

domésticas por el día a día por el dejaste el pañito allí.

00:24:38

Eh? Tenemos un proyecto en común este.

00:24:42

Tenemos responsabilidades en común.

00:24:43

Tenemos compromisos que dialogamos y conversamos

00:24:47

donde a veces tengo ganas de estrangular a la otra persona.

00:24:52

Sin embargo, me aguanto, respiro profundamente.

00:24:56

Y digo, bueno, pues no es que quiero esta persona donde

00:24:59

a veces, aunque tengamos ganas de celular, siempre damos,

00:25:03

eh, damos la, damos ese pasito de más.

00:25:08

Buscamos comprender al otro, buscamos apoyarlo.

00:25:11

Y y llega un momento que estamos más pendiente a veces de

00:25:15

de dar al otro que de exigir al otro.

00:25:18

Vale. Y eso si nos podemos olvidar a nosotros, pero bueno,

00:25:20

pasa, pero estamos muy comprometidos con

00:25:23

nuestra vida diaria.

00:25:24

Estamos muy comprometidos con ese.

00:25:28

Esas responsabilidades en conjunto, y tenemos y lo asumimos

00:25:31

as asumimos sabemos cuál es nuestro trabajo en esa relación

00:25:35

y lo asumimos con valentía.

00:25:37

Sabemos que la relación no es esto dos primeras imágenes,

00:25:41

sino que ya venimos.

00:25:43

Entonces podemos trabajar en función de un tercero,

00:25:45

ese tercero ya nos comprometemos a trabajar.

00:25:48

Fíjense que el amor adulto nos comprometemos

00:25:51

a trabajar en función de un tercero.

00:25:54

Qué puede ser ese tercero? Puede ser un proyecto en común.

00:25:57

Un proyecto en común puede ser a veces no me digan que de

00:26:00

verdad que las mujeres a veces tienen una idea absurda de

00:26:03

que su pareja ha tenía acompañarla en el mismo proyecto

00:26:05

que ustedes tienen.

00:26:06

Por favor, saque esas tontas ideas que eso es más del amor

00:26:11

romántico, sus tontas y ideas.

00:26:13

Un proyecto puede ser en conjunto,

00:26:15

puede ser un viaje que querramos hacer,

00:26:17

irnos a Europa y viajar todo Europa venimos a Latinoamérica

00:26:20

y viajar por toda Latinoamérica o África o no se o

00:26:24

a los países nórdicos.

00:26:25

No tengo una idea. Puede ser un viaje,

00:26:27

puede ser esta una empresa, puede ser un hijo,

00:26:32

puede ser una casa, puede ser comprarnos un coche.

00:26:35

Puede ser este dedicar nos a

00:26:40

practic senderismo.

00:26:41

No sé o dedicarnos a sacar fotografías por el mundo.

00:26:45

Yo no sé cualquier proyecto en común que

00:26:49

tengan esta energía.

00:26:50

Cuando cuando en el amor adulto,

00:26:53

la energía entre los dos es tan estrecha y hay tanta

00:26:56

intimidad que se hace como pesadita veces no.

00:26:59

Y entonces toda esa energía tiene que canalizarse hasta un

00:27:02

tercero para que la relación no finaliza.

00:27:04

Vale? Porque ya no hay el tumulto del del la excitación si

00:27:07

puede haber sexualidad, pero ya más esporádica,

00:27:11

ya no hay esa sub vida, esa montaña a veces.

00:27:13

Pues, si me siendo la ciudad de la montaña otra vez,

00:27:15

como que no tanto, no, a veces no me apetece a veces si.

00:27:19

Entonces hay como mucha intimidad, mucha cercanía, pero

00:27:24

eh, hay mucha atención, no, esa tensión no resuelta, no,

00:27:29

y no es por precisamente por la sexualidad,

00:27:30

sino porque toda esa energía tiene que canalizar en función.

00:27:34

Y allí es cuando ambos se comprometen y se responsabilizan

00:27:37

con ese proyecto en común que tiene las parejas que no

00:27:41

tienen un proyecto en común,

00:27:42

normalmente tienden a desvanecer,

00:27:44

se sienten que algo le falta, sienten un vacío.

00:27:48

Ese proyecto a veces puede ser irse a vivir a otro país.

00:27:52

A veces como le estoy diciendo, a veces irse a viajar,

00:27:55

a veces como se van a jubilar,

00:27:57

no se puede ser 1000 cosas, vale?

00:28:00

O a veces puede ser un hijo también.

00:28:01

Entonces ambos aquí saben que es lo que quieren.

00:28:05

Tienen un proyecto en común.

00:28:06

Eso no quiere decir que no tengan proyectos individuales.

00:28:09

Tienen sus proyectos de individuales,

00:28:10

pero también quieren canalizar toda esa energía que tienen

00:28:13

en conjunto a un proyecto en conjunto.

00:28:16

Es decir que ambos tienen cosas que ver por aquí,

00:28:20

pero aún así tienen algo donde miran juntos.

00:28:23

Vale, entonces ese es el amor adulto.

00:28:26

Lo ideal sería que nosotros a lo largo del tiempo fuéramos

00:28:30

pasando o fuéramos evolucionando

00:28:34

por todos estos tipos de amores.

00:28:35

Pero lastimosamente no es así,

00:28:38

lastimosamente muy pocos pasan de primero y del segundo.

00:28:42

Intentan llegar al tercero,

00:28:43

pero la cotidianidad se los come los ab absorbe porque,

00:28:47

bueno, porque aunque tengan cotidianidad,

00:28:50

tienen que saber que su pareja es importante,

00:28:52

aunque yo tenga cotidianidad, se supongamos,

00:28:54

yo salgo mis amigas y está viviendo,

00:28:56

me la paso bien, me la disfruto.

00:28:57

Y eso ya sabe, en el feminismo de la liberación tal que yo.

00:29:01

Entonces yo me voy una semana con mis amigas.

00:29:02

No le digo nada a mi pareja no le llamo ni nada, eh?

00:29:05

Vale, como que no, no.

00:29:06

Entonces a veces no me responsabilizo por eso quiero

00:29:09

mantener mi individualidad aún a cosa en mi pareja o no

00:29:13

somos capaces de construir un proyecto en conjunto.

00:29:16

Entonces aquí la relación se puede tener, oh, bueno, eh,

00:29:19

ya esto es mucho aburrimiento ya.

00:29:20

Esto es como muy rolla todo el tiempo.

00:29:23

Entonces ya me he fascinado y ya no sé,

00:29:26

necesito volver al dos.

00:29:28

Necesito toda esa aventura de nuevo.

00:29:31

Entonces, claro, ahí cuando vienen

00:29:32

muchas veces las infidelidad.

00:29:33

Vale, tengo una sensación de vacío tan grande que necesito

00:29:36

llevarla con esto.

00:29:37

Me siento mal conmigo mismo porque tengo una herida infantil

00:29:40

y necesito volver al uno también yo volver al

00:29:43

uno en volver al dos.

00:29:44

Entonces aquí la relación se aquí en la en en el tres es el

00:29:49

memento, un memento se podía decir el crucé el de cierto,

00:29:53

porque aquí fíjense apenas aquí es que empiezo a ver a mi

00:29:58

pareja realmente como es

00:30:01

Y Y algunas cosas no me gustan porque, claro,

00:30:05

yo antes he estado metida en esta idealización.

00:30:08

Y claro, yo no empiezo a ver la cosa,

00:30:10

ya me he limpiado las gafas.

00:30:11

Y y como que no me gusta. Claro.

00:30:15

Entonces en ese memento,

00:30:16

ahí es cuando tengo que trabajar más cosas en mi primero.

00:30:19

Porque seguramente eso eso que eso no me gusta en él.

00:30:23

Seguramente es algo en mi no sanado,

00:30:25

algo en mi que no quiero ver.

00:30:27

Entonces tengo que Arlo en mi entonces,

00:30:29

constantemente en la relación adulto constantemente voy a

00:30:33

trabajar lo que me proyecta al otro en mí,

00:30:35

porque si no me lleno de reclamos y de

00:30:40

si de reclamos y de juicios del otro,

00:30:43

y ahí entonces es cuando la relación se acaba,

00:30:45

cuando no hay aceptación aquí constantemente.

00:30:47

Mira, mi pareja da deja a todo ser daño.

00:30:50

Bueno, no importa, pero tiene muchas cosas buenas.

00:30:52

Me en focos más en lo positivo,

00:30:53

siempre lo positivo pesa más que lo negativo.

00:30:56

Si yo estoy en el tres car, estar en el tres,

00:31:00

Estoy tocando la puerta en el tres.

00:31:01

Cuando estoy más focalizada en las cosas negativas de mi

00:31:04

pareja que en la positiva estoy tocándole la puerta al tres.

00:31:06

No he entrado todavía. El tres vale,

00:31:08

puede tener muchas responsabilidades de

00:31:09

muchas cosas, pero estoy en la puerta.

00:31:11

No he entrado porque en en cuando ya he entrado en el tres

00:31:14

es cuando yo empiezo ver al otro.

00:31:15

Realmente lo empiezo a ver.

00:31:17

Y digo wa desordenado que mira todo lo que se mira todo.

00:31:21

Okey, yo no sé que no me gusta esto. No me gusta el otro.

00:31:23

Tenemos una lista larga, pero siempre la lista de las

00:31:26

cosas positivas más grande.

00:31:27

Y estamos en conjunto trabajándola y en lugar de reclamarle,

00:31:30

voy trabajo en mí, qué les parece esto?

00:31:33

Chicos?

00:31:42

Vá la habla el manito

00:31:48

Más fácil, Mejor.

00:31:50

Sí, cierto.

00:31:57

Quién estaba hablando que para dejar la daja

00:31:59

qué? Sí,

00:32:04

Eh? Dime,

00:32:05

em Silvia.

00:32:12

Ah, okey, este buenos días.

00:32:14

Mm, yo les comento, yo,

00:32:17

yo lo les comento algo personal también.

00:32:20

Este se me hace muy interesante de que esos cuatro puntos

00:32:23

los estamos viviendo, eh?

00:32:25

Hasta que no, obviamente no lo sanemos.

00:32:27

Pero a veces como que se complica en el caso

00:32:30

personal, a veces se complica.

00:32:31

Yo veía, por ejemplo, y en el caso de mi esposo,

00:32:34

él perdió a su mamá cuando él tenía ocho años.

00:32:38

Entonces, en en mi, eh, el yo empecé a ver

00:32:43

que, francamente, él me veía como su mamá.

00:32:46

O sea, como que no era una protección de de esposa de

00:32:50

esposo, esposa, sino un esposo de esposo

00:32:53

a a una visualización materna.

00:32:57

Y cuando nació mi hijo, el mayor, eh,

00:33:00

sentí como que tenía piques.

00:33:02

Ya no sabía cómo dividirme yo por lo mismo, no,

00:33:04

pero si es este, eh,

00:33:07

voy a entender todavía más este concepto, eh?

00:33:11

Porque lo había visto,

00:33:12

pero nunca lo había visto de una forma más más amplia,

00:33:16

no más, más este más específica.

00:33:20

Entonces este y y si se me hace muy,

00:33:22

muy interesante todo este tema y más que nada,

00:33:25

porque me dio como un ah, se me a prendió el fuego con no,

00:33:29

por decirlo así, para poder trabajar en

00:33:32

mi misma, en ese aspecto. Gracias. Bye.

00:33:35

Mmm. Bueno, que terminastes así Silvia que terminastes de

00:33:39

trabajar en ti misma porque al final,

00:33:43

todo lo que este está proyectando, tu pareja,

00:33:46

todo lo que ves aquí, que sea para trabajar en ti.

00:33:49

Vamos a ver si tu pareja te veía así.

00:33:53

No es que tu pareja te veía así.

00:33:55

Fíjate, cambiamos el discurso es que yo asumía el papel de

00:33:59

madre entre mi pareja porque quería ayudarlo porque quería

00:34:03

sostenerlo porque quería cuidarle

00:34:08

porque me parecía tan tierno y tan dulce

00:34:11

y quería y que la vida lo había tratado tan injusto.

00:34:13

Yo quería cuidarla. Ve el discurso como cambia

00:34:20

porque el ese discurso cuando cambia y ya

00:34:24

ya no es el es el otro el que hace ahora soy

00:34:27

yo la que estoy haciendo

00:34:32

Es, decía Eso es un discurso de,

00:34:34

me empiezo a responsabilizar de lo mío

00:34:36

que el otro tiene que trabajar.

00:34:37

Sí, seguramente para trabajar él cuando pueda, cuando quiera

00:34:43

yo aquí y ahora trabajo lo mío.

00:34:46

Perfecto, no? Sí, cierto.

00:34:48

Así que, pero bueno, al final terminastes el

00:34:52

el discurso de esa manera.

00:34:53

Y me alegra bastante

00:34:55

Que buena. Gracias.

00:34:57

Gracias a ti. Algo más que quería decir algo

00:35:08

Bueno, la verdad, yo estaba

00:35:11

bastante sorprende ya cuando explicaba lo de las imágenes,

00:35:13

porque ciertamente eh, cuando elegí la número dos,

00:35:17

está porque de verdad es,

00:35:20

eso es lo que prácticamente siempre he querido.

00:35:23

Yo estuve una relación con mi pareja

00:35:25

con mi ex pareja durante 18 años, que fue mi,

00:35:27

tu esposo fue mi esposo como tal

00:35:30

te ve los 12 años y nunca terminamos hasta hace cinco años.

00:35:34

Opción. Entonces este es sorprende cómo

00:35:39

ahora mismo, eh, la parte como este, cariño, sé el nivel,

00:35:44

hombre, es lo que uno como anhela estas mariposita que tu

00:35:47

si, que so solamente son como fantasías, como que esto

00:35:50

no dura siempre y tal vez ahora viéndolo desde que tú estás

00:35:54

explicándolos como que gu con razón no tengo pareja porque

00:35:58

es como que no,

00:35:59

si no me atrae que de uno vez yo lo vi, hay que me atraiga.

00:36:03

Pueden caso tal tener esa intimidad?

00:36:06

No como que de una vez me limito y

00:36:09

y es sorprendente también lo que estaba diciendo

00:36:12

de la parte adulta.

00:36:13

O sea, justamente a mí no me gustó la imagen número

00:36:15

tres, eh?

00:36:16

Como que no me encantan los niños.

00:36:18

Puedo tener un niño, pero no tampoco mucha niña porque como

00:36:22

que me pierdo yo misma, digo yo y ahora, pero

00:36:24

Son puede mucho proyecto que podemos tener en conjunto y

00:36:27

muchas responsabilidades en conjunto.

00:36:30

Exacto. Entonces, como que va me una de las explicaciones

00:36:33

de las imágenes, por qué me hace reflexionar

00:36:36

mucho en lo que quiera?

00:36:37

Claro. Y es que en una relación hay que comprometerse

00:36:40

muchísimo y hay que responsabilizarse muchísimo porque

00:36:43

vamos a pasar muchas cosas.

00:36:44

Vamos a ir muchas situaciones y tenemos que tener siempre

00:36:47

proyectos en común, siempre energía va a un tercero,

00:36:51

si estamos en pareja, la energía entre

00:36:53

dos se hace muy tensa.

00:36:54

Tiene que dirigirse a un tercer,

00:36:57

cualquier proyecto querramos

00:37:00

Mira, Gen, alguien más?

00:37:11

Pues yo os quiero compartir que si el legislador porque en

00:37:15

este momento estamos no vivimos juntos.

00:37:18

O sea, hace pocos tiempo que estoy estoy en pareja

00:37:21

y sí que estamos viviendo un poco como novios en su casa,

00:37:24

yo la mía, nos encontramos, pues,

00:37:25

para ir de cena para ir de juega,

00:37:26

para porque también trabajamos juntos por las mañanas.

00:37:30

Pero estoy ahí en esa fase,

00:37:31

sobre todo en la fase de ver todo lo que me está mostrando

00:37:35

esta persona porque me está trayendo

00:37:37

muchísimas cosas para mí.

00:37:38

Entonces sí que estoy en esa fase de estoy

00:37:41

Tocando la puerta al tres

00:37:43

Y pero aún veo que tengo mucho que trabajar en mi porque

00:37:47

me está mostrando la verdad día tras día,

00:37:50

cosas que digo ah, esto está aquí.

00:37:54

Entonces, bueno, ahí me lo estoy trabajando yo por eso.

00:37:57

Y es verdad que la cuatro reconozco que tengo yo aquí un

00:38:01

rechazo fuerte con la connotación religiosa,

00:38:04

Pero es que no tienes por qué darle una connotación

00:38:06

religiosa, una connotación espiritual ya

00:38:10

A exacto. Pero yo

00:38:11

lo pri. La primera imagen me vino el no por la

00:38:13

connotación religiosa. Sí, pero

00:38:15

Fíjate tú la connotación religiosa.

00:38:17

Fíjate que nosotros podemos orar y podemos

00:38:19

inclinarnos humildemente ante algo más grande sin saber que

00:38:23

ahí no hay ninguna cruz.

00:38:24

No hay nada que representa una iglesia. Hay dos personas,

00:38:27

Es que a mi madre así Ya.

00:38:36

Entonces, bueno, con no tengo ahí.

00:38:38

Sí, pero Isabel, ahí hay algo. Mira, hay algo más

00:38:42

Y me vino. Fue eso

00:38:43

mi madre?

00:38:44

Vale, quiero decirte a eso que me acabas de

00:38:46

decir ahora, eh?

00:38:48

A veces fíjense que a una relación fracasa.

00:38:51

Y cuando está en la relación de adulto,

00:38:53

a veces fracasa, saben?

00:38:54

Porque porque no son capaces de el siguiente paso.

00:38:57

Crean que todo lo que vaya en la relación

00:39:02

depende de mi o depende de mi pareja.

00:39:05

Ustedes creen realmente que sea así.

00:39:06

Qué es lo que pasa entre nosotros? Depende de nosotros. Ah,

00:39:12

No, pero es difícil.

00:39:13

Es difícil verlo. Muchas veces

00:39:18

La imagínate una relación de pareja donde se les muere un

00:39:20

hijo o donde la empresa donde han

00:39:25

invertido su tiempo y su dinero, empresa,

00:39:27

quiebra Todo su parte.

00:39:32

Claro. Entonces allí es donde ellas sus

00:39:35

fuerzas llegan al límite.

00:39:37

La vida nos enfrenta porque cosa demente nos enfrenta

00:39:41

para que nos volvamos una vez humilde y volvamos a nuestra

00:39:45

esencia y a donde tenemos que ir.

00:39:47

Entonces, en ese momento es cuando las responsabilidades,

00:39:50

cuando las cagan, sea muy grande decir

00:39:54

a esta energía superiora, mi yo superior a mi Dios,

00:39:59

a a la energía universal, al universo,

00:40:01

a las estrellas, no sea lo que yo quiera.

00:40:04

Te entrego esto yo sola.

00:40:06

No puedo, yo ya he hecho todo lo humanamente posible.

00:40:10

Ahora, con humildad, me inclino con con humildad.

00:40:14

Entrego esto a una energía superior para que sea sanada.

00:40:19

Entonces, por eso es que a veces no pasamos al otro porque

00:40:21

es que yo tengo que darme cuenta que yo no soy

00:40:24

capaz de hacerlo todo.

00:40:26

Okey, tengo que confiar en algo más grande que yo

00:40:28

para que sostenga esto.

00:40:31

Vale? Y entonces es cuando la relación empieza a cumplir

00:40:35

su función, eh, sagrada.

00:40:39

El cur de milagro nos habla de relaciones especiales que son

00:40:42

las relaciones dos donde queremos que el otro nos haga tal

00:40:47

cosa y en las relaciones santa es justamente eso que yo me

00:40:50

inclino con humildad y se lo entrego en el curso de

00:40:54

hablan de otro

00:40:55

terminología que nos cerraron para aquí por aquí.

00:40:56

Hay muchas heridas religiosas que curso no habla en esa

00:41:00

connotación, pero se entiende como que si fuera así,

00:41:03

entonces es entregarlo a esta energía más grande.

00:41:05

Y se lo entrego totalmente porque ya yo he

00:41:09

hecho todo en mi parte.

00:41:10

Entonces, qué es lo que sucede?

00:41:13

Hay empezamos a tener un triángulo,

00:41:16

un triángulo interesante, un triángulo con la divinidad.

00:41:19

Entonces ya no somos nosotros dos.

00:41:21

Ahora somos nosotros y la divinidad constantemente porque

00:41:24

hay cosas que a veces no podemos aguantar

00:41:27

después de haber sido fiel como aguantamos eso,

00:41:29

no alguien que sido fiel es como, volvemos,

00:41:32

como decidimos y como, um o se nos muere un mismo,

00:41:36

la empresa se fracasa o nos vamos a la ruina o nos quedamos

00:41:40

en la calle, nos de se uff tantas cosas que pueden pasar.

00:41:44

Entonces ahí es que humildad entre,

00:41:47

vamos a esto más grande porque nosotros nos

00:41:49

podemos, nosotros nos vamos a matar.

00:41:51

Y nosotros nos vamos a destruir porque estamos muy heridos

00:41:53

por esto que nos pasó, que no,

00:41:56

no vemos por qué no lo entendemos,

00:41:58

pero eso de de eso a un propósito mayor.

00:42:02

Entonces a veces no pasamos de la tercera la cuarta por eso,

00:42:07

vale,

00:42:11

no sé, te sirve Isabel?

00:42:13

Sí, sí, sí, me sirve. Sí, sí.

00:42:15

Porque a veces tengo sensación, tengo ser rechazo,

00:42:18

quizás seguir trabajando con con él,

00:42:20

por lo que ya viví en mi anterior

00:42:24

relación y con la empresa que se fue a a pi.

00:42:28

Claro. Pero no podemos, eh,

00:42:31

jugar a una relación actual por la

00:42:34

Anterior. La teoría me

00:42:35

la hace la teoría me la hace falta, se

00:42:39

Y si se va a pique y si se va a pique igual porque

00:42:41

seguimos, sí, realmente entregamos un propósito más grande.

00:42:47

Eso es lo que me falta es, yo creo que es lo que me falta.

00:42:50

Vale? Y una cosa también para ti,

00:42:53

Isabel y que yo conozco al personaje.

00:42:56

Este no,

00:42:58

la cosa es aquí tampoco cargar como que todos tuyo es

00:43:02

trabajar lo tuyo y dejarle a él sus cosas.

00:43:05

Sí. Yo creo que lo haces bien y perfecto.

00:43:07

No deja de lo suyo. Y tú lo tuyo.

00:43:11

Por eso no me he ido a vivir tampoco con él,

00:43:13

porque hay terceras personas y hay juntos entre ellos.

00:43:17

Bueno, y terceras personajes por los dos lados.

00:43:20

Sí, por los dos. Pero bueno, yo me iría tranquilamente.

00:43:22

Yo no tendría problema, pero yo sí, me voy a vivir con él.

00:43:24

Tengo que iba a vivir a casa de y su madre,

00:43:26

no a nuestra casa que sería diferente.

00:43:30

Entonces ahí, por eso yo freno.

00:43:33

Bueno, también pudieras irte a vivir con él y

00:43:36

su madre que no pasa nada,

00:43:37

No, ahí tienen muchas cosas de ellos

00:43:40

que ahí tienen que arreglar. Y yo ahí no,

00:43:42

Vale, no quieres Apuntarte.

00:43:46

No me conozco y entro

00:43:50

Ya. Vale,

00:43:51

Me conozco bien, así que prefiero dejarla ahí.

00:43:53

Sigo trabajando lo mío porque me está mostrando, como digo,

00:43:56

muchas cosas mías.

00:43:58

Así que, bueno, ahí sigo gen tiempo,

00:44:01

dirá, sí, que lo confío. El tiempo dirá

00:44:03

Genial, Gracias

00:44:06

A ti, ed.

00:44:09

Eh? Bueno, en lo personal, eh,

00:44:12

me ha parecido increíble todo esto.

00:44:14

Y bueno, yo voy por la imagen número tres.

00:44:16

Fue la primera que me llamó la atención.

00:44:19

Y casualmente mi esposa estaba cerca de mí.

00:44:21

Le pregunté así, mira,

00:44:23

escoge una de estas cuatro imágenes. Y

00:44:25

Por Dios, pobre hombre, El se fue por la misma.

00:44:28

Y me pareció súper interesante porque, bueno,

00:44:30

los dos somos divorciados y yo siento que he vivido,

00:44:34

viví el uno y el dos más que todo con mi ex, eh?

00:44:38

Y ahorita con este, eh, siento que estamos realmente

00:44:43

luchando y o sea, no luchando.

00:44:45

Pero si trabajando por un proyecto en común,

00:44:48

y vamos como que en camino hacia el cuatro, porque, bueno,

00:44:51

tenemos una hija prematura que

00:44:54

que bueno que tiene sus desafíos

00:44:56

y lo estamos como que entregando uno todo.

00:44:58

Pero si buscando ese balance entre familia, pareja, eh,

00:45:03

tiempo para cada una de las niñas tiempo, eh?

00:45:07

Sí. Para nosotros cada uno con sus proyectos.

00:45:10

Entonces, eh, me parece simplemente interesante porque,

00:45:14

por ejemplo, con mi ex, simplemente buscaba siempre la parte

00:45:16

número dos y lo dejé fue por eso porque pensé que todo tenía

00:45:20

que ser así que es, no podía co.

00:45:23

No podía existir algo, un proyecto en común.

00:45:26

O sea, si sabía que podía existir porque

00:45:28

por algo lo dejé también.

00:45:29

Pero buscaba era como que simplemente siempre

00:45:32

era el fuego que tenía que estar ahí vivo.

00:45:34

Y estos alemanes que

00:45:36

no son tan tranquilos que no de aquí me voy

00:45:40

y de verdad que ha sido interesante, eh,

00:45:44

poder ver que eso es lo que también estoy buscando,

00:45:47

no porque se nota como en la número tres,

00:45:50

se nota como una imagen de una pareja que van con todo

00:45:55

para las que vengan.

00:45:57

Y así me siento actualmente con así me siento actualmente no

00:46:00

con este gran desafío que nos has puesto la vida

00:46:04

que obviamente no ha sido sencillo.

00:46:06

Pero pero aquí vamos hasta hasta eh,

00:46:09

involucramos a mi hija mayor que es por

00:46:11

parte de mi otro matrimonio.

00:46:14

Y y es parte de de todo es, es increíble.

00:46:18

Entonces, sí, eso es lo que quería acotar.

00:46:23

Genial, que bueno, me alegra.

00:46:26

Vale, ahora quiero que cada uno de ustedes

00:46:33

va a expresar qué es

00:46:37

su relación de pareja, lo que están en pareja,

00:46:39

qué es su relación de pareja actual en ustedes,

00:46:44

los que no están en pareja, cuál es

00:46:48

so añoranza en una relación de pareja

00:46:51

y lo que están en pareja que es para ustedes,

00:46:54

esa relación de pareja que tiene

00:46:56

Ay, Usaría que que lo dijeran los personas y los demás.

00:47:00

Vamos a escuchar atentamente.

00:47:03

Y si puede tome nota de lo que dice el otro

00:47:07

de lo que es una relación de pareja.

00:47:13

Mm,

00:47:23

Es curioso porque me causé muchas gracias.

00:47:26

Porque las personas que de ese grupo que tiene más cosas con

00:47:30

las relaciones de pareja no están aquí curioso.

00:47:33

El alma siempre sabe qué gracia

00:47:39

vale, es Claudia.

00:47:41

Cuéntame,

00:47:45

Pues, a ver, para mí,

00:47:48

mi pareja ahora está con mi pareja ahora es

00:47:53

es un, es un pilar importante

00:47:57

en mi vida a nivel,

00:48:00

sobre todo emocional y también existencial.

00:48:04

Me ayuda a mirarme, a mirarnos

00:48:08

y a mirar la vida de de me ayuda mucho a a eso.

00:48:13

Ah, y me da,

00:48:16

me da también seguridad.

00:48:22

Cuando digo mirarme, mirarnos y mirar la vida es como poder

00:48:26

profundizar, no en en en en lo que

00:48:31

en lo que a lo mejor sola no he intentado in

00:48:35

y no llegas tú sola.

00:48:37

Yo no he llegado a a profundizar el

00:48:43

la inmensidad de la vida.

00:48:45

No, no sé cómo decir la la

00:48:47

o la divinidad es de la vida misma.

00:48:49

No sé como decirlo, como ese más allá.

00:48:51

Es como para mí es

00:48:55

es alguien importante, muy importante.

00:48:58

Sí, agua así.

00:49:00

Entonces tu pareja es tu pilar.

00:49:04

Es un pilar importante. Uno, un

00:49:07

Pilar importante.

00:49:09

Cuáles son tus otros pilares?

00:49:13

Mm, mi mi fe, por así decirlo,

00:49:19

no con una religión, pero sin mi, mi creencia en mm-hmm,

00:49:23

mi creencia y

00:49:32

y mis proyectos o sí, mis proyectos

00:49:43

Vale, cuántos pilares tienen tu vida más o menos

00:49:50

En este momento?

00:49:51

Mm-hmm. Pues, tal como lo he dicho, tres,

00:49:55

Vale, hay un libro muy bueno que te voy a recomendar que

00:49:58

se llama las siete leyes de la gente

00:50:02

altamente efectiva de Stephen COVIG.

00:50:04

No has leído lo que es eso. Si, creo que es eso

00:50:09

La siete le La gente altamente efectiva.

00:50:14

Ah, así, pero no lo acabado.

00:50:17

Ah, vale. Hay una parte donde él habla acerca de

00:50:21

los centros de nuestra vida

00:50:24

que es como los pilares de nuestra vida.

00:50:27

Hay una de las cosas más importantes de ese libro que yo

00:50:29

creo que que es una de las más importantes

00:50:32

es que si nosotros colocamos

00:50:36

nuestros pilares de la vida en algo tangible y perecedero,

00:50:42

tenemos un problema,

00:50:48

por qué cree que tengamos un problema?

00:50:50

Eso lo dice el doctor. No le digo yo

00:50:55

Porque pueden, no están Claro.

00:50:58

Y qué pasa cuando no están?

00:51:01

Pues, que te desestabilizan.

00:51:06

Sí, eh?

00:51:08

Hay que tener mucho cuidado que colocamos como

00:51:10

pilares de nuestra vida.

00:51:11

Si bien es cierto, nuestra pareja es súper importante

00:51:15

y wow, es difícil imaginarse la vida.

00:51:19

Si nuestra pareja, sobre todo si nos queremos mucho, no.

00:51:23

Pero cuidado con esos pilares que no es necesariamente

00:51:27

pilar, es algo importante en nuestra vida.

00:51:29

Y y eso que lo estoy diciendo a ti y seguramente no estoy

00:51:33

diciendo a mí mismo, vale, pero hay que revisar eso, vale,

00:51:36

siempre, siempre hay que tenerlo atento.

00:51:38

Como decir, eh, quiero esa persona,

00:51:41

amo mucho a esa persona, eh?

00:51:45

Pero ojo, cuidado con mis pilares,

00:51:47

mis pilares mejor que es algo intangible,

00:51:50

lo que no puede hacer parecer de lo que pueda cambiar, eh?

00:51:52

Los pilares se pueden cambiar, no,

00:51:54

pero que sea algo intangible

00:51:57

para que cuando venga algún chaparrón fuerte,

00:52:00

yo no me venga abajo.

00:52:01

Vale que ya de por sí,

00:52:03

puedo venirme abajo, pero no tan abajo.

00:52:05

Vale. O sea, hay algo que me sostenga.

00:52:08

Entonces eso es importante.

00:52:11

Mi recomendación estamos y eso es una de las cosas que nos

00:52:15

pasa muchas veces cuando

00:52:17

estamos en en en los gráficos de river, vale, que es como,

00:52:22

es muy importante para nosotros, nuestra pareja es que sí,

00:52:25

está bien, que sea importante y está bien porque el amor es

00:52:28

inmenso, pero siempre yo te lo digo a ti,

00:52:32

me lo digo a mí porque mira que yo sin Enrique, no soy nada

00:52:36

empezando por ahí, no?

00:52:37

Pero te digo que que que si es importante, vale,

00:52:42

que no, no sea eso.

00:52:43

Nuestro pilar solamente vale,

00:52:47

y y no algo tangible.

00:52:48

El problema es que me dijiste varios pilares, por ejemplo,

00:52:51

yo, mis proyectos no lo pongo en mis pilares

00:52:54

porque un proyecto puede estar no estar un proyecto

00:52:58

p va y bien, son como efímeros, no proyecto.

00:53:02

Es algo que tú tienes de durante un tiempo y vale,

00:53:05

estás trabajando, pero nunca los pongo como mis pilares.

00:53:08

Vale, entonces hay que revisar creencias. Las creencias

00:53:13

Mm, Pueden transformarse, pero bueno, pudiera ser

00:53:18

te lo valgo, pero el proyecto y la pareja allá

00:53:20

cuando me ponen dos pilares.

00:53:22

Así que los dos son algo tan tangible. Mmm.

00:53:25

Como que no vale, entonces sea simplemente revisa ojo.

00:53:29

Eso no quiere decir que vas a cambiar.

00:53:30

Simplemente revisa poner que por que otros pilares

00:53:34

puedas colocar allí.

00:53:36

No quiere decir que cambies eso,

00:53:37

sino que otros pilares puedas, eh,

00:53:39

que te puedan sostener al momento de una caída.

00:53:42

Vale. Al momento de que algo suceda,

00:53:44

que que otros pilares me sostienen también.

00:53:48

Vale,

00:53:50

Me cuesta pensarlo porque

00:53:53

es que todo puede desaparecer.

00:53:56

No hay cosas que fies Tú.

00:54:00

Todo puede ser percer perecedero cambiabile.

00:54:03

El autor dice que los valores

00:54:06

y nuestro propósito no es perecedero,

00:54:10

Pero es distinto Para mí.

00:54:14

Claro. Ves cuanto

00:54:16

Sabes, los valores es quién soy y donde piso yo en mi

00:54:19

misma y como mi proyecto yo en mi misma y en mi vida,

00:54:22

y luego los pilares es lo que me acompañan,

00:54:24

ese en ese andar en ese avanzar,

00:54:27

Vale, te aar, alelo.

00:54:29

Y entonces seguramente él te lo te

00:54:31

lo explicará mejor que yo.

00:54:32

Vale, te lo te ayudará mucho más que yo que

00:54:36

que seguramente lo eh,

00:54:38

vas a poder comprender mejor vale lo que él quiere decir.

00:54:41

Y con respecto a valores y de hecho lo pone ejemplo,

00:54:44

como la familia, como los hijos,

00:54:46

que hay gente que centra todo su alrededor de los hijos que

00:54:49

tampoco es nada sano.

00:54:51

Y entonces, oh, entonces hay que ver con qué cosas son

00:54:55

intangibles que sí pueden durar a lo largo del tiempo.

00:54:58

Vale, que nada te lo pueda de cambiar ni transformar.

00:55:02

Vale, a ver, eh, alguien más quiere decir algo

00:55:06

con respecto a eso que estamos diciendo acerca de la pareja

00:55:08

que es la pareja para sí mismo?

00:55:11

Gracias, Claudia.

00:55:16

Bueno, tú preguntaste cuál es de

00:55:18

año en una relación de pareja?

00:55:19

En qué año yo? Una relación de pareja, eh?

00:55:22

Bueno, por ejemplo, crear proyecto juntos, sea tú,

00:55:25

estás hablando, crear proyectos juntos, viajar, eh?

00:55:28

Llegar a tener un hijo proyecto como

00:55:30

acá ser lo mejores amigos.

00:55:32

El año era una relación de pareja que las mejores amigos

00:55:36

completamente en el otro.

00:55:38

Y nos apoyemos y respetar siempre a nuestros límites.

00:55:41

Eso es lo que yo más me par.

00:55:44

Vale, dime una cosa. Eres tu mejor amiga

00:55:58

cte?

00:55:58

El micro.

00:56:01

Oh, disculpa, eh? Esta pregunta nunca me lo había hecho.

00:56:05

Pero pienso que sí. Mm,

00:56:13

Qué hacen los mejores amigos?

00:56:18

Sí, estar siendo uno para el otro, hablar y apoyarse.

00:56:23

Y de verdad pienso que siempre he hecho eso. Tienes nada.

00:56:26

Hablo mucho. Viajo sola hasta un mes,

00:56:29

llegar a Europa meses a viaja por Europa sola.

00:56:33

Apoyándome

00:56:35

Te apoyas cuando te miras al espejo que te dices

00:56:39

Tengo mi mapa de sueños.

00:56:40

Hay a las preguntas que siempre cosas bellas, hermosas.

00:56:45

Cuando cometes un error que te dices

00:56:49

Cuando te equivocas,

00:56:50

Cuando las cosas no salen cuando tú quieres, qué te dices?

00:56:56

Ay, sí, es como que, uy, porque fuiste eso como que wow,

00:57:00

hasta como pero de una vez, como a los cinco minutos,

00:57:03

empieza, no te fu silvana, todo va a estar bien por algo.

00:57:06

Y fu eso vas aprender de vez empieza.

00:57:11

Claro. Pero el ser no mejor no

00:57:13

Metido ahí pegada. Claro.

00:57:15

El ser su mejor amiga pasa por

00:57:17

cuidadito con lo que te dices y como te tratas a ti misma.

00:57:22

Okey. Y otra de las cosas que te digo,

00:57:25

cuál es la parte de ti que menos te gusta

00:57:29

La parte de mí que menos me gusta, eh,

00:57:34

que me entrego por completo.

00:57:35

Siempre lo dimos que su mamá como que me conforma tampoco.

00:57:41

Mm-hmm. Vale, mi invitación para ti.

00:57:45

Bueno, seguramente lo vamos a hacer a lo largo de de

00:57:47

este de este curso.

00:57:49

No, mi invitación para ti. Qué es lo que sucede?

00:57:52

Y aquí vamos con esto. Qué es otro de los temas?

00:57:56

Nosotros tenemos, eh, personas ocultos, vale.

00:57:59

Y esos personajes ocultos están viviendo en nosotros y no lo

00:58:02

integramos esos personajes ocultos no lo reconocemos.

00:58:06

Y entonces que pasa con esos personajes ocultos?

00:58:09

Esos personas ocultos tienen una finalidad.

00:58:12

Es una parte de nosotros que está intentando protegernos de

00:58:15

algo, cuidarnos de algo o es una parte de

00:58:18

nosotros que está traumatizada.

00:58:20

Es una parte de nosotros que está herida,

00:58:21

que está dolida y tenemos que aprender a reconocerlo, pero

00:58:25

estamos tan apurados tan

00:58:29

desesperados por relacionarnos con el otro.

00:58:32

Y vivimos tan aprisa logrando proyectos que no nos da tiempo

00:58:36

de integrar esas partes de nosotros que son partes que

00:58:39

porque son personajes ocultos.

00:58:41

Bueno, porque son personajes que es nuestra sombra,

00:58:44

están en nuestra sombra.

00:58:46

No somos capaces de verlo.

00:58:48

Lo vemos a veces a través del otro.

00:58:50

Entonces esa parte de ti que menos te gusta,

00:58:54

yo te invito y fíjate que te estás llevando tata,

00:58:56

ya se me olvidó cuál fue la anterior.

00:58:58

Pero bueno, te digo esta una tare para ti.

00:59:00

Esa parte que menos te gusta esa parte que da de más

00:59:03

compra una muñequita para esa parte que da además

00:59:08

que la represente,

00:59:12

Eh? Pero compra

00:59:13

la muñeca y ya vale una

00:59:16

Muñequita o algo una figura, por ejemplo, yo puedo comprar

00:59:20

este bote de pastillas de magnesio,

00:59:24

bicicleta de magnesio, por ejemplo, que represente bueno,

00:59:27

no porque es que es como, lo va a tragar que represente esa

00:59:30

parte de mi que no me gusta.

00:59:32

Vale. Y entonces esto va a representar,

00:59:34

yo lo voy a tener aquí siempre

00:59:37

en el escritorio donde todos los días voy a ver

00:59:39

esa parte que no me gusta.

00:59:41

Entonces le puedo poner carita hojita,

00:59:42

lo que yo quiera que todos los días la vea y

00:59:45

la tenga presente.

00:59:46

Entonces esa parte de ti, cómo se llama primero,

00:59:51

Eh? La parte

00:59:52

de que no me gusta.

00:59:54

Mm-hmm. Vamos a darle un nombre. Yale. Un nombre hoy,

00:59:59

Eh?

01:00:01

Este con

01:00:06

Es la parte que daba de más.

01:00:07

Vale, te recuerdo

01:00:10

Exacto. O sea,

01:00:11

Vamos a dar un nombre, dale un nombre para que tú quieras

01:00:13

no dar un nombre invíate lo tú.

01:00:15

Ahora cualquiera,

01:00:17

El primer cualquiera nombre de

01:00:20

Nombre, cualquiera Violeta.

01:00:22

Vamos a colocarla. Vale,

01:00:23

Entonces violeta es la parte de ti que es dadora que da de

01:00:28

masta y que sé yo vale.

01:00:30

Entonces allá aquí tenemos a violeta y violeta habla, vale.

01:00:34

Y dice ah, yo lo que quiero es esto lo que me pasa es esto

01:00:38

lo que me ocurre esto, lo que quiero de ti,

01:00:40

esta cosa todos los días.

01:00:42

Hablamos con esa parte de que se llama violeta.

01:00:45

Esa parte tuya, la reconocemos,

01:00:47

la dejamos allí todos los días.

01:00:49

Y todos los días hablamos un ratito con ella,

01:00:52

Ok?

01:00:54

Porque el aprender a ser nuestro mejor

01:00:57

amigo para nosotros establecer una

01:00:59

relación de parejas saludables.

01:01:01

Y eso es lo que añoramos si queremos in, implica

01:01:06

reconocer todas esas partes, nuestras y darles su valor,

01:01:11

darle su reconocimiento, reconocerla como parte nuestra

01:01:14

integrarlas a nosotros que hasta ahora no están integrados

01:01:17

hasta ahora está todas en la sombra.

01:01:19

Y claro, por eso proyectamos allá

01:01:20

afuera y allá afuera y allá afuera.

01:01:22

Pero cuando nosotros nos integramos en nosotros,

01:01:24

entonces lo vemos como a nuestro amigos.

01:01:27

Ya empezamos a amarnos y a querernos con todo porque vamos a

01:01:31

encontrarlo una utilidad.

01:01:32

Esa violeta seguro que la tiene.

01:01:35

Va a encontrar una utilidad, eh? Va a tener su parte útil.

01:01:38

Hay momentos que violeta necesita salir y y y ser ella la

01:01:42

que hable y converse tal que si yo a que se comport,

01:01:45

pero tengo que verla primero de darle un nombre.

01:01:48

Segundo, conversar con ella,

01:01:49

establecer un diálogo abierto con ella,

01:01:51

integrarla poquito poco en la misma medida que yo voy

01:01:54

relacionándome joalla en ese mismo en medida

01:01:56

aprendo amar a violeta.

01:01:58

Vale,

01:02:00

Okey disculp vale.

01:02:01

La forma de hablarle como tal es, o sea hablándole bonito o

01:02:06

No, no, no, no, no, no.

01:02:07

A ver, violeta con violeta. A ver violeta.

01:02:11

Pues mira la verdad que tú lo primero, no, eso parte física.

01:02:16

La verdad que tú como que no me gusta mucho.

01:02:18

Mira, está como muy redondilla tú

01:02:21

está como muy reddita muy grandecita la verdad.

01:02:23

Como que no me molas mucho más azul. Mm.

01:02:27

Como además de plástico que haces tú siendo de plástico.

01:02:30

Y tienes esto ahí, ese montón de pasitas adentro. Vale.

01:02:33

Conversando como normal casual.

01:02:35

Lo primero que te venga con lo lo que tú

01:02:37

escogiste es que lo representaras.

01:02:38

No tienes que ir a comprar algo.

01:02:39

Puede ser algo que tengas allí y que tú

01:02:41

sabes que eso va a ser violeta.

01:02:42

Le puedes poner un leer que diga violeta. Vale.

01:02:45

Y entonces sub vas a ver, vale, lo primero que pasa,

01:02:47

el primer contacto que hacemos,

01:02:49

todas las mujeres hacemos el esc de río abajo.

01:02:51

Empezamos a criticar. No? Pues eso hacemos eso.

01:02:54

Primero que eso. Muchas mujeres lo hacemos a estar claro.

01:02:58

Eso. Vemos a, no me gusta. Después. Claro.

01:02:59

Después ya nos da remordimiento conciencia pensa.

01:03:02

Bueno, pero a ver las letras que tienen aquí tan bonita.

01:03:05

Bueno, el asunto no es tan feo.

01:03:06

Sabes, empezamos a matizar la cosa no,

01:03:08

el asunto no es tan feo.

01:03:09

El plástico no es tan de mala calidad.

01:03:11

Es como, ay, mire, tiene la tapa dorada.

01:03:13

No empezamos ya a ver los partes positiva. Vale.

01:03:15

Pero primero lo típico cuando conocemos alguien,

01:03:19

no de que lo que no nos gusta y lo que nos gusta de esa

01:03:22

persona, okey.

01:03:24

Y luego entonces empezamos a relacionarnos con ella.

01:03:27

Ya está el primer contacto.

01:03:28

Hicimos nuestros juicios tanto positivo como

01:03:30

negativos de violeta.

01:03:33

Perfecto. Luego el segundo con todo la violeta. Vale, ay.

01:03:37

Pues violeta otra vez.

01:03:39

De verdad que me fastidia mucho que todo el tiempo tú estés

01:03:42

dando y dando y dando y dándome.

01:03:44

Entonces yo le pregunto oye, oye, y por qué

01:03:45

tú quieres hablar todo el tiempo?

01:03:49

Qué es lo que te pasa a ti?

01:03:50

Qué es lo que tú quieres de verdad?

01:03:52

Dando para que,

01:03:55

para qué es que tú das tanto qué es lo que quieres?

01:03:58

Qué es lo que deseas

01:04:03

y cómo te sientes dando tanto?

01:04:05

Ya te llegue respuesta? No?

01:04:08

Sí, Ya.

01:04:10

Y qué es lo que tú te sientes y qué es lo que pasa contigo

01:04:15

y de dónde viene eso?

01:04:19

El que quisiste en ese entonces y así sucesivamente.

01:04:23

Vamos conversando con ella todos días, un ratito,

01:04:26

un ratito hasta que ya la veamos.

01:04:27

Y digamos que guapa violeta, eres lo más te quiero.

01:04:30

No puedo ir sin ti. Vale, ya ne a la siguiente.

01:04:36

Vale, muchas

01:04:37

Gracias.

01:04:39

Vale, vamos llevando tailla vale,

01:04:41

alguien más que estaba hablando igual de la pareja?

01:04:48

Fíjense como fíjense, yo creo que aquí veamos,

01:04:50

avisamos haciendo un ejercicio dinámico.

01:04:52

Vale, esta dinámica no es, eh,

01:04:56

fijense que para todos no es igual.

01:04:57

Depende de lo que diga.

01:05:00

Se trabaja de una manera o se trabaja de otra. Vale?

01:05:03

Porque tenemos que captar cuando la persona está hablando,

01:05:07

qué es lo que realmente está queriendo?

01:05:09

Vale, entonces hemos visto aquí, eh, eh,

01:05:11

varios casos mos el de Isabel que le daba un poquito

01:05:15

irse a la cuatro por esa sensación de estar orando, eh,

01:05:21

estar en la puerta y no quiere que se ir más allá.

01:05:24

Vimos también a Eddy, quien fue la otra que que fue

01:05:28

a Claudia que habló de sus este

01:05:31

en el caso de ella habló de sus pilares.

01:05:34

Entonces aquí hablamos del centro.

01:05:36

Los piensa que cada uno diferente, vale,

01:05:39

de acuerdo del tipo de amor donde esté mal,

01:05:42

entonces, o qué es lo que quiera?

01:05:44

Entonces, vamos, recuerden que nosotras nuestras labores

01:05:47

como coach, una de las labores principales del coach es

01:05:50

educar, educar tales herramientas al otro para que pueda

01:05:54

hacer así como en terapia es sostener aquí en la labor del

01:05:58

coach es educar, educar, educar

01:06:02

y darle herramientas y estrategias para que esta persona

01:06:05

pueda lograr lo que desea.

01:06:07

Vale, eso está la premisa durante todo este curso.

01:06:11

Vale, alguien más quiere compartir acerca de qué es lo que

01:06:15

desea o qué es una relación de pareja para sí.

01:06:32

Bueno, para mí, eh, una relación de pareja

01:06:36

es un compartir, eh?

01:06:38

Es un caminar juntos por montaña,

01:06:43

mares o océano, lo que toque y compartiendo

01:06:48

lados oscuros lados de luz de cada uno de nosotros y

01:06:54

como que siempre eligiéndonos.

01:06:57

Y, por ejemplo, eso es una de las cosas que a mí me ha

01:06:59

costado mucho, eh,

01:07:01

aprender a elegir porque yo iendo mucho a huir cuando estoy.

01:07:05

Así que me siento mal tiro la puerta es, salgo corriendo,

01:07:09

pero es tratar de entender de que

01:07:13

es ese caminar juntos compar tú

01:07:17

Has estado y has visto algo del material que hemos visto

01:07:20

anteriormente y has estado en una de las

01:07:22

clases anteriores también.

01:07:23

Sabes que eso depende de tu estilo de apego.

01:07:26

Es un estilo de apego equitativo.

01:07:27

El que se va, el que huye de la situación es el tipo

01:07:30

de apego equitativo.

01:07:32

Entonces, bueno, trabajar ese tipo,

01:07:34

reconocer que tengo ese tipo de apego equitativo.

01:07:36

Y entonces, como tengo ese tipo de apego,

01:07:39

pues simplemente sé que me voy a a

01:07:42

a a querer separarme constantemente.

01:07:45

Entonces, que es lo que tengo que hacer, eh,

01:07:47

en esa situación decidir quedarme y ver a esa

01:07:50

persona amorosamente.

01:07:52

Pero como cuesta muchas veces no es sobretodo cuando ahí

01:07:55

ese abandono era,

01:07:57

Dijo que era fácil Buscar esa mamá o ese papá que

01:08:01

sentiste ese abandono por ahí, eh,

01:08:05

su ha sido sumamente interesante.

01:08:08

Pero para mí, eso es como que el amor por eso la imagen

01:08:11

número tres hizo como que un click que, bueno,

01:08:13

vamos a arrear el burro juntos así no nos guste,

01:08:18

no algo así.

01:08:22

Pero el pasito aquí más importante es aprender a

01:08:27

a si sigues a llorando a ese papá y a esa mamá, tienes que

01:08:32

aprender a a

01:08:35

a construir ese papá y a esa mamá interna

01:08:40

a una parte de ti que es mamá y una parte de ti que es papá.

01:08:45

Entonces, un ejercicio que te sirve que te

01:08:47

puedas hacer todos los días.

01:08:49

Puedes hacerlo, eh, durante eh,

01:08:54

um, cuatro semanas.

01:08:57

Y entonces hace una semana, mamá, una semana,

01:08:59

papá otra semana, mamá, la semana, papá,

01:09:02

qué es lo que de que se trata hacer toda esa semana

01:09:05

durante toda una semana?

01:09:07

Vas a caminar junto,

01:09:09

tú vas a escribir no como es tu madre ideal.

01:09:12

Bueno, mi madre ideal es que me cuida, que me atiende,

01:09:16

que me da mimos.

01:09:17

Ese que siempre está pendiente de mi

01:09:20

que me hace el tecito caliente que me escucha.

01:09:24

Vale, vale, vale, genial.

01:09:26

Entonces, si yo tengo una mamá rica espectacular que me

01:09:30

escucha, entonces yo tengo,

01:09:31

tengo grabador en la en esto en el

01:09:34

ordenador donde yo quiera.

01:09:36

Y entonces voy a a consultar aquí.

01:09:38

Entonces, bueno, mamá, aquí estás hoy escuchándome.

01:09:42

Mira, quiero hablarte de lo que me pasa tal que sé yo,

01:09:45

porque esa que está escuchando en el forma de

01:09:47

teléfono, eres tú también.

01:09:49

Vale, tú te vas a convertir en esa mamá que quieres.

01:09:52

Tú vas a escribir primero cuáles que son las características

01:09:55

de esa ideal y cuáles son las características de ese papá.

01:09:58

Y durante una semana completa,

01:09:59

tú vas a hacer esa mamá ideal para ti misma

01:10:04

a la semana siguiente, vas a hacer todo lo que escribiste,

01:10:07

ese papá ideal para ti durante toda esa semana.

01:10:10

Y así du con la mamá y así con el papá otra vez.

01:10:13

Vale, entonces,

01:10:16

pero primero escribes qué es lo que quieres de ese papá de

01:10:19

su mamá para saber no normalmente sobre la marcha?

01:10:22

No, no, no, escríbalo. Mmm, escríbalo.

01:10:24

Porque tienes que revisar eso a ver que estoy haciendo que

01:10:27

cosas, quiero yo de mi mamá,

01:10:28

porque hasta que no se sienta sostenida y no desarrollas a

01:10:32

esa madre y ese padre interno, eh,

01:10:35

de alguna manera va a venir la riita

01:10:37

y no es que va a venir la herida con tu pareja.

01:10:39

Puede venir la herida con tus hijos.

01:10:42

Entonces tus hijos se vuelven más demandante.

01:10:45

Sí. Qué es lo que me está pasando que veo a mi hija mayor?

01:10:48

Ah, me me veo yo reflejada en ella o sí,

01:10:53

la veo el percent.

01:10:55

Y es,

01:10:57

es esa lucha constante que no quiero ser como era mi mamá.

01:11:00

Entonces es ese debate entre y ahí

01:11:02

Es cuando te convierte como era y ahí que te

01:11:05

convierte como era tu mamá?

01:11:07

Si. Y cuando ya no puedo más sostener algo, entonces,

01:11:10

bueno, aquí sale mi mamá, eh?

01:11:14

Sí, tal cual tal cual ya hasta con mi pareja también me ha

01:11:17

pasado no, que sale como mi mamá reaccionaría en x, oye,

01:11:22

circunstancia y pero si es de hacer acompañar

01:11:27

y el darme cuenta de que puedo comunicar

01:11:31

mis lu y mis sombras con con él

01:11:33

también ha sido en parte liberador,

01:11:35

pero también de otra forma, como,

01:11:39

como él se llena de información que no sabe qué hacer, no?

01:11:43

Ajá. Ya me estás diciendo esto y ahora quedado con entonces.

01:11:47

Creo que este ejercicio puede ser interesante,

01:11:51

Vale, sí, sobre todo para eso, para que puedas

01:11:55

realmente integrar a este padre.

01:11:57

Y esa madre ya no hay un padre y una madre externa.

01:12:00

Y ahora nosotros somos adultos y como adulto,

01:12:04

aprendemos a sostenernos, eh, eh,

01:12:07

aprendemos a a construir ese padre y de esa madre interna

01:12:10

para sostener a nuestra niña interna.

01:12:12

Porque si no, que va a pasar

01:12:14

esa niña interna va a soltar con pareja,

01:12:17

va a mostrarse a nuestros hijos y va a salir

01:12:20

la bruja va a salir la sombra de nuestra

01:12:22

madre o de nuestro padre.

01:12:26

Mm-hmm. Gracias,

01:12:31

Ayn. Además, vamos

01:12:32

viendo no, como simplemente conversando.

01:12:36

Observamos que vamos, eh, trabajando y vamos dando como

01:12:40

herramienta para que el otro vaya a trabajar.

01:12:43

Fíjense todo herramienta que hemos estado

01:12:46

eh, trabajando ahora.

01:12:47

Simple no. Y eso es lo que yo quiero que ustedes aprendan a

01:12:50

hacer con sus consultantes.

01:12:52

Vale. Alguien más tiene algo que decir con respecto a lo que

01:12:57

sede de las relación de pareja

01:13:01

o o lo que sea su relación de pareja actualmente en su vida

01:13:49

mal semos los ojos,

01:13:54

respiramos profundamente.

01:13:57

Nos entramos aquí. Ahora apoyamos nuestra espalda,

01:14:08

inclinamos nuestra cabeza,

01:14:18

inhalamos y exhalamos.

01:14:30

Bajamos nuestros hombros, ponemos nuestros pies

01:14:35

firmes y suaves en el suelo

01:14:43

y respiramos suavemente.

01:14:46

Tomamos conciencia de nuestra respiración de nuestro aquí.

01:14:50

Ahora

01:15:01

simplemente estamos sin necesidad de forcer nada

01:15:06

es instante para nosotros.

01:15:12

Dónde estamos en contacto?

01:15:13

Acto,

01:15:18

observamos nuestros omóplatos,

01:15:22

nuestros hombros aflojamos nuestra

01:15:27

mandíbula,

01:15:34

nuestra frente

01:15:43

y respiramos profunda y suavemente sin forzar nada.

01:15:50

Y poquito a poco inclinamos nuestra cabeza una vez más,

01:15:54

llevamos nuestra quijada lo más cerca del pecho que podamos.

01:16:11

Observamos qué pasa cuando inclinamos nuestra cabeza de esa

01:16:14

manera con nuestro pecho y con nuestra

01:16:19

coronilla con nuestras CERV.

01:16:29

Me inclino Ante la sabiduría

01:16:34

universal ante eso más grande que yo, sea lo que sea,

01:16:49

abro mi corazón a esa energía.

01:16:58

Y desde este lugar, voy a caminar

01:17:02

por cada una de mis relaciones anteriores

01:17:08

por mi primera relación de pareja.

01:17:18

Ese amor emocionante,

01:17:23

lleno de fantasía de ilusión.

01:17:26

Mi primer amor expiro

01:17:30

profundamente y observo la energía.

01:17:33

Me observo a mí mismo en ese primer amor.

01:17:41

Observo que aquí que quise hacer y no pude

01:17:45

con ese primer amor.

01:17:52

Y Me do el permiso aquí ahora para hacerlo,

01:17:56

me visualizo y me siento haciéndolo.

01:18:10

Date tiempo, hacías tiempo

01:18:15

que no veías a tu primer amor.

01:18:20

Así que es interesante reencontrarse.

01:18:32

Haz lo que quisistes hacer. Dile lo que quisiste.

01:18:44

Luego que lo hagas, le das las gracias

01:18:51

por haberte introducido en el amor

01:18:59

cuéntate lo que aprendiste de él o de ella.

01:19:12

Qué parte de tu personalidad

01:19:14

mostró ese primer amor?

01:19:26

Qué pensamientos creencias

01:19:31

hiciste a partir de esta persona?

01:19:40

Y sigue respirando suave, sin forzar nada.

01:19:46

Observa tu mandíbula, sulta la tu espalda, sulta la

01:19:53

y sigue respirando profunda y suavemente,

01:19:58

una vez que haya has terminado con tu primer amor, te giras

01:20:03

y sigues caminando

01:20:13

y camina.

01:20:14

Sacia la primera persona con la que tuviste relaciones

01:20:18

sexual que puede ser que no haya sido tu primer amor.

01:20:28

Quiero que veas a esta persona

01:20:41

y le digas o hagas con ella lo que no te atreviste a hacer.

01:20:48

A veces incluso puede ser

01:20:50

una bofetada porque no o a veces un abrazo

01:20:54

a veces una palabra amable,

01:21:06

tales las gracias.

01:21:08

Porque mal o bien

01:21:12

esa fue la persona que decidió tu alma para

01:21:15

introducirse en la sexualidad.

01:21:26

Dile que lo que pasó no tenía nada que ver con él o con

01:21:30

ella, Sino contigo y tu

01:21:34

idealización de la sexualidad

01:21:42

y respira profunda y suavemente.

01:21:46

Si bien alguna emoción desagradable, suta

01:21:54

y agradece a esa persona

01:21:58

a lo vivido,

01:22:07

reflexiona sobre qué creencias,

01:22:12

actitudes y comportamientos con respecto a la relación de

01:22:16

pareja y a la sexualidad te quedaron de esta relación.

01:22:23

Observa cuáles son útiles y cuáles ya no sirven.

01:22:27

Son ob soletas.

01:22:40

Dale las gracias a esta persona.

01:22:48

Sigue tu camino irate y sigue tu camino

01:22:56

y vuelve a otra relación

01:23:01

significativa donde quizás haya sufrido mucho.

01:23:13

Mira, esa persona

01:23:18

respira profunda y suavemente y suelta

01:23:24

que no, no de deja extensión en en tu cuerpo, relo todo

01:23:29

con la respiración.

01:23:31

Mira esa persona en paz.

01:23:45

Observa la carga que ya traías

01:23:49

antes para esta relación

01:24:00

o dile aquello que siempre quisiste decirle y no te

01:24:04

atreviste o hazlo.

01:24:09

Date el permiso,

01:24:13

Respiran Profunda suavemente.

01:24:28

Agradece a esa persona lo vivido

01:24:39

y darle las gracias por hacerte ver todo lo

01:24:44

no se han dado en ti.

01:24:48

Dale las gracias por ser tu gran maestro maestra,

01:24:59

dale las gracias por todo lo que aprendiste con ella o con

01:25:02

él y que

01:25:07

en ese momento no pudiste reconocer,

01:25:15

quito a poco, déja partir

01:25:25

y ahora camina otro trayecto.

01:25:27

Pero te sientes acompañado por esas partes de ti que has

01:25:32

recuperado y por una energía más grande que tú

01:25:40

y te abres al amor, vas al encuentro del amor

01:25:47

ahí adelante, como un Dios o una diosa.

01:25:54

Te encuentras con tu yo evolucionado

01:25:58

con tu ser lleno de luz lleno de paz,

01:26:03

tu pareja perfecta, tu mejor amigo, tu mejor amiga,

01:26:08

tu mismo tuyo superior

01:26:14

lleno de energía, admira su belleza,

01:26:20

su sabiduría, sus talentos

01:26:25

enam de él o de ella.

01:26:32

Respira profunda y suavemente

01:26:38

fnde a ese ser abrá sele

01:26:48

reconte en sus ojos,

01:26:59

inclina tu cabeza antes de ese ser.

01:27:16

Respira profundamente,

01:27:26

te observa como te sientes en él o en ella

01:27:35

observate como es,

01:27:42

admira su belleza, su

01:27:47

potencial, su coraje, su fuerza,

01:27:52

su sabiduría y ese ser mira hacia

01:27:56

atrás, todo lo que has

01:27:58

vivido, Qué dices?

01:28:03

Ese ser de todo lo que has vivido,

01:28:07

qué toma ese ser de todo lo que has vivido?

01:28:16

Observa tu cuerpo como se llena de energía

01:28:19

renovada de energía, nueva energía de amor,

01:28:24

de energía, humilde de energía de

01:28:29

entrega total

01:28:37

suelta.

01:28:58

Y aquí ahora

01:29:03

dila es ese ser

01:29:15

que pones en sus manos tu relación de pareja

01:29:20

actual, tu necesidad de amor,

01:29:26

tus insatisfacciones,

01:29:30

tus necesidades, tus anhelos

01:29:38

entrelo

01:29:43

que él sabe qué hacer con ellos.

01:29:45

Confía

01:29:56

y observa cómo te sientes cuando lo haces,

01:30:02

expira profundamente.

01:30:12

El corazón se siente más y más amplio.

01:30:16

Tu pecho se expande

01:30:33

por tu colonia entre amor universal,

01:30:37

tu pecho se expande y se conecta a ese ser

01:30:41

a tuyo superior, a tuyo espiritual,

01:30:45

a tu yo sagrado,

01:30:49

a tu pareja perfecta.

01:30:56

Respira profundamente y poco a poco,

01:31:01

ese sed va convirtiéndose en luz

01:31:07

suave, dulce, tenue.

01:31:10

Y esa luz

01:31:15

va a tu tercer ojo.

01:31:19

Y de allí se expanda todo tu cuerpo

01:31:27

expira profundamente.

01:31:32

Date tiempo poquito a poco,

01:31:37

mu tu cabeza a un lado, a otro

01:31:42

ave, tus piernas un poquito,

01:31:45

Un Poquito a poco.

01:31:47

Empieza a mover tu cuerpo sintiendo de salud

01:31:52

que i radian todo tu cuerpo.

01:32:04

Y cuando te sientas preparada, abre los ojos

01:32:32

como nos sentimos,

01:32:38

Pongamos El cuerpo, abrimos los ojos,

01:32:45

agradecemos a estar aquí.

01:32:47

Y ahora

01:32:52

cómo te sientes

01:33:05

la audio con sueño

01:33:10

Rebajada de verdad relajada, MXN \$1,

01:33:14

no que sé, fue

01:33:17

Algo importante que hayan descubierto

01:33:20

o de que se hayan dado cuenta.

01:33:31

Bueno, algo que venía practicando también la partee de

01:33:34

cómo ver a la persona que te hizo, bueno,

01:33:36

no que te en ese maestro que estuvo ahí, que

01:33:39

en ese momento de mi vida sufrí tanto

01:33:42

y verlo así como un maestro de tanto aprendizaje como que

01:33:46

wow, pero de verdad,

01:33:50

al verlo así en la meditación, este

01:33:53

dándole las gracias, fue muy revelador.

01:33:56

Como que, como que todo qui, todo este peso.

01:34:00

Mm-hmm, Me alegra

01:34:07

siempre nuestros mayores verdugos son

01:34:09

nuestros mejores maestros.

01:34:13

Nuestra Alma le pidió a esa persona que asumiera ese

01:34:17

papel, pero lo que

01:34:22

nosotros necesitamos para evolucionar, para crecer.

01:34:29

Gracias. Gracias a eso entre en toda la parte

01:34:34

del camino espiritual, cre, la academia y todo eso.

01:34:39

Eso gracias

01:34:42

A ti.

01:34:43

Alguien más?

01:34:55

Pues a mí, al final,

01:34:57

Bueno, casi al final ha sido como

01:35:01

ha salido, eh?

01:35:03

Cuando estábamos ahí hablando con yo superior, el

01:35:08

de luz ha salido como de mí,

01:35:12

decirle es que si soy completa, o sea, si me permites,

01:35:16

es completas y soy completa, no tendré pareja.

01:35:20

Y, y lo y hecho, pues parece ser que esa,

01:35:25

esa creencia estaba ahí guardada dentro de mi y hecho.

01:35:27

Y no sé, aún estoy procesando esa información.

01:35:31

Qué interesante. Sí,

01:35:33

Adiós.

01:35:35

Sí, a veces, eh,

01:35:38

queremos eso que que si estoy completa,

01:35:42

si yo estoy bien todo,

01:35:43

entonces no necesito nadie más y que justamente

01:35:47

estamos por el otro, no, porque lo necesitamos.

01:35:50

Estamos a con el otro porque lo elegimos,

01:35:55

no porque necesitamos al otro.

01:36:02

Gracias. Alguien más?

01:36:20

En mi caso, me parece, fue interesante el ver

01:36:26

a mi primer, a la primera persona con la que tuve intimidad

01:36:32

y fue como, no quiero caminar porque no unirlos a los cuatro

01:36:35

que han sido claves en mi vida.

01:36:39

Y pues fue, fue interesante.

01:36:42

Y luego ya en el yo superior,

01:36:44

me di cuenta de que la computadora se me apagó.

01:36:47

Pero ese ese memento fue como, sería interesante,

01:36:53

sí, ponerlos como que no sé juntos todo

01:36:57

y ver que ha hecho cada uno con su vida después de de tanto,

01:37:02

tanto crecimiento o tanto transitar en este en este mundo.

01:37:10

Vale, Gracias. Alguien más?

01:37:27

Vale, me gustaría algún valiente o o o una valiente

01:37:33

un o una?

01:37:35

Este quisiera un resumen

01:37:44

de lo que de algunas técnicas que hemos visto

01:37:48

hoy, herramienta que hemos visto hoy para todos,

01:38:16

me encuentro cómo están así súper participativos

01:38:22

Una, yo te doy una, vale, Una genia,

01:38:28

Eh, que es muy importante identificar cuál es el estado de

01:38:31

amor en en el que se está en la pareja.

01:38:35

Si es un amor de niño, si es un amor de adolescente,

01:38:39

si ya es un amor más serio y y un amor con propósito o con

01:38:44

visión ya Melo así, mm, para poder entender,

01:38:50

sí, o sea, entender muy bien,

01:38:51

qué tipo de amor es el que la otra persona

01:38:54

está dando o esperando recibir.

01:38:57

Vale, genial.

01:38:59

Y cómo identificamos esos esos tipos de amor?

01:39:00

Y cuéntame un poquito así por encimita

01:39:04

Con la pregunta que es para ti el amor

01:39:07

o qué es para ti estar en en una relación

01:39:11

O que quieres todo en una relación de pareja?

01:39:13

Quieres? Claro, según las expectativas. Ahí vemos.

01:39:18

Exacto. Gen venia. Muy bien, Jaime, gracias.

01:39:22

Alguien más? Alguna otra cosa que hay?

01:39:25

Hemos visto hoy aparte de eso?

01:39:33

Sí, eh, yo puedo hablar, eh?

01:39:39

Cada una de mis compañeras mostró como

01:39:45

con su vivencia y su experiencia y la forma en que

01:39:49

en que be eso aquí y ahora mostró una forma en que

01:39:55

podemos ver el amor.

01:39:59

Sí, eh? El amor infantil, el amor

01:40:04

de conectarnos primero con nosotros mismos,

01:40:07

darnos cuenta si somos los mejores amigos o nuestros peores

01:40:10

enemigos, eh?

01:40:14

Darnos cuenta de que nuestros pilares, eh,

01:40:21

sean intangibles, que por más

01:40:25

que la vida nos mueva a las mareas, esos pilares

01:40:30

sean los que nos sostengan para

01:40:33

mantenernos en un continuo cambio

01:40:37

en la permanencia de los cambios, eh?

01:40:42

También vimos a traer la experiencia, una compañera que

01:40:47

realmente no es el otro.

01:40:51

No, no, no peinamos el espejo,

01:40:55

nos peinamos a nosotros mismos primero.

01:40:57

Mm-hmm, Eh?

01:41:00

Y y bueno, el el el

01:41:06

el desde el principio que vimos en cursos pasadas como

01:41:10

sostener ese muñequita con el cual podemos,

01:41:14

damos cuenta que tanto nos detestamos o que tanto podemos

01:41:17

aceptarnos y ser tan compasivos con nosotros.

01:41:19

Así mi mikito puede llegar a ser muy,

01:41:23

muy, muy valioso.

01:41:25

Darnos cuenta constantemente en nuestra extra dinámica

01:41:29

de nuestros pensamientos y nuestras experiencias constante.

01:41:32

No, ese mi mi quito es importante, tan Adult

01:41:37

y y claro,

01:41:39

el el último en que hiciste que fue poderosísimo el

01:41:42

poder, eh?

01:41:44

Visualizar las parejas, el poder agradecerles,

01:41:49

eh, el dolor que nos produjeron,

01:41:53

el poder vol voltear a mirar supuestamente ese tirano

01:41:58

o hoy se llamó fantasioso y

01:42:03

y como magnificado

01:42:08

poder ver a todos sus amores,

01:42:10

a esos personajes que nos enseñaron el amor de formas

01:42:13

diferentes

01:42:15

y decirle gracias.

01:42:19

Gracias por lo que me enseñ a usted.

01:42:20

Gracias por tu pía o gracias por el dolor que me iste porque

01:42:26

en este memento soy otra persona gracias a ese dolor.

01:42:31

Ese es último ejercicio, es muy bonito para mí.

01:42:34

Qué bonito. Gracias. Haga buen resume en caramba.

01:42:40

Genial. Alguien más?

01:42:56

Una de las cosas que no se les olvide aquí

01:42:59

es estar atentos siempre una de las ten días que en todas

01:43:03

las clases tienen que estar atentos y recordarla, ser

01:43:08

el lenguaje del consultante,

01:43:10

el lenguaje del consultante nos está toda

01:43:16

la clave para poder abordarle él tiene la respuesta dentro

01:43:21

de 1000, simplemente nosotros,

01:43:23

lo que tenemos que identificarla en su lenguaje,

01:43:26

en su lenguaje, vamos a ver

01:43:28

cuál es el impedimento que le está logrando.

01:43:31

Le está impidiendo lograr equis

01:43:33

cosa en el coaching.

01:43:36

Siempre hay que estar atento a eso. Qué es lo que dices?

01:43:41

Cuál es tu necesidad? Cuál es tu queja?

01:43:44

Cómo lo dices para

01:43:48

poder abordarlo de una manera efectiva,

01:43:51

pero siempre atento el lenguaje, el lenguaje,

01:43:53

lo que dice el consultante es muy importante aquí hemos

01:43:57

visto, vale, como se habla acerca de sus relaciones y lo que

01:44:00

espera del amor, lo identificamos a través de su lenguaje.

01:44:05

El lenguaje nos dice que hay

01:44:08

y una gran parte del coaching en que consiste en educar,

01:44:12

darle las herramientas

01:44:15

que hasta el momento desconoce y educar cómo hacerlo,

01:44:19

cómo aplicar esas herramientas, cómo hacerlo.

01:44:22

Es el principal trabajo para que poquito a poco

01:44:25

esa persona no son ustedes lo que tienen que hacer.

01:44:28

El trabajo es el otro, están haciendo coaching,

01:44:32

es el otro que va a hacer el trabajo.

01:44:33

Usted es simplemente lo que me van a mostrar,

01:44:36

son las herramientas y van a educarle para que él

01:44:39

vaya logrando eso.

01:44:40

Eso que hicimos hoy.

01:44:41

Simplemente di un tema y

01:44:45

herramientas y cada uno con su lenguaje, a ver cómo

01:44:49

hacemos para que estas zonas herramientas adecuadas para ti.

01:44:53

Construye con ellas, sal de la situación con ella.

01:44:58

Vale, bien importante en coche,

01:45:01

que cosa que no es en constelaciones que es diferente.

01:45:04

Bueno, chico, chicas que nos llevamos hoy.

01:45:07

Muchísimas gracias que nos llevamos hoy.

01:45:09

Sí, es que nos llevamos claro.

01:45:19

Bueno, la verdad, yo me llevo la

01:45:22

adelante de la gracias.

01:45:26

Este, esa ilusión que uno siempre tan que la mariposita

01:45:31

de que el amor eh, de romántico sonante.

01:45:35

Entonces, no solamente eso,

01:45:37

lo que tenemos que buscar en una relación de pareja,

01:45:38

sino ir más allá y llegar a crear lo que es la relación

01:45:42

santa de verdad.

01:45:43

Eso es muy bonito. Voy a ver cómo es lo del

01:45:45

curso de milagrosamente.

01:45:47

Escucha, bien, interesante.

01:45:48

Me gustaría también hacerlo porque

01:45:50

como hablaste de la relación santa, fue demasiado lindo.

01:45:53

Y me gustaría llegar a eso.

01:45:56

Ah, bueno, lelo en el curso de milagro en el curso de

01:45:58

milagro está lo que es, la lo significa

01:46:00

relación especial y la relación santa.

01:46:03

Gracias. O sea interesante,

01:46:06

hay una libro que también se llama conversaciones con Dios,

01:46:09

que también habla cerca de eso,

01:46:10

que también lo habla de una manera interesante.

01:46:13

Ah, bonísimo van aar,

01:46:20

Habla acerca de qué es el amor,

01:46:21

cuáles son las expectativas que se espera interesantes.

01:46:24

Lo ley hace muchos daño y la verdad que es muy bonito,

01:46:28

genial, alguien más que

01:46:30

Los que se le viene a la mente, pero

01:46:35

yo considero que es muy,

01:46:37

es como importante también tener en cuenta la edad del

01:46:40

consultante, porque como decimos nosotros, a los 20 años,

01:46:44

habrá que besar muchos sapos y

01:46:46

y pues a los 40 de pronto ya no tantos.

01:46:49

Pero creo que debemos también vivir

01:46:53

esas etapas de amor uno y amor dos

01:46:57

como bien vividas para encontrar la madurez

01:47:02

para decidir con quien quiero la tres y la cuatro.

01:47:05

O sea, creo que también depende la edad del consultante,

01:47:11

Eh?

01:47:13

Sí, y no al mismo tiempo.

01:47:15

Vale, porque hay que ver también más que la edad, no,

01:47:19

la edad física es la edad emocional del consultante y la

01:47:23

emocional de consultante va de acuerdo a las

01:47:25

expectativas que tengan.

01:47:26

Yo, por ejemplo, yo tengo las hijas de mis

01:47:30

tres de mis primas.

01:47:31

Es impresionante porque, bueno,

01:47:32

estas niñas de pequeñita meditaban

01:47:34

conmigo hacían cosas siempre.

01:47:35

No son como las tres, tres partes mías.

01:47:38

Y es muy curioso porque estas niñas desde muy pequeña,

01:47:42

sabían exactamente que querían una relación de pareja y no

01:47:45

tuvieron una relación de pareja y tenía porque son

01:47:48

guapísima, no sé, pero no quería ninguna relación de pareja

01:47:50

hasta que ellas se pudieron sentir bien.

01:47:54

No sé que había una serie de cosas y tú ves ahora con sus

01:47:57

parejas que tienen pareja, dicen y y imagínate.

01:48:00

Y son una tri que tienen veintitrés, 25, veintitrés,

01:48:04

una 24 25, la otra y 21, la otra,

01:48:08

y cada una en su relación de pareja.

01:48:10

Es como que muy con muy encaminada.

01:48:15

Entonces ya te digo que si esta le hablas de amor.

01:48:17

De hecho, una de ellas, la última,

01:48:19

la última que la intermedia,

01:48:20

que fue la que duró tener más pareja, decía por favor,

01:48:24

que los chicos le decían cosas no de que era guapa es

01:48:27

guapísima que si era guapísima a los que decía mm, ya.

01:48:30

Y después de eso que y después de eso que no siempre le

01:48:32

decía los chicos y ah, soy guapísima y que más

01:48:36

bueno, nada es guapísima.

01:48:38

Pero dime que más no.

01:48:39

Entonces depende de la dama más emocional.

01:48:43

Sabes que he visto también en consulta

01:48:45

también hombres o mujeres,

01:48:47

como a los 40 que se fueron muy rápido a

01:48:50

esa etapa tres y cuatro.

01:48:52

Y como esa es esa necesidad de volver a la dos.

01:48:58

Mira, eh, sí, yo te dif yo dif yo dif un poquito

01:49:02

un poquito porque es que no es pasar la edad adulta.

01:49:06

No, no es eso, es que

01:49:08

el amor adulto tiene ciertas características.

01:49:12

Y aunque yo me haya casado y haya tenido hijos,

01:49:14

no quiere decir que haya pasado al tres,

01:49:18

es que le estaba hablando con Isabel,

01:49:20

no que que a veces nos quedamos en la puerta y decidimos,

01:49:24

pues, si tenemos la

01:49:24

responsabilidad y queremos que ya tenemos todo.

01:49:26

No, no, no, no, eso implica el mirar a la otra persona.

01:49:29

Lo que yo te estoy diciendo, quedarme más con las virtudes,

01:49:32

las personas con los defectos es aceptar al

01:49:34

otro realmente como es.

01:49:36

Si yo no paso por eso me quedo.

01:49:39

No, no estoy pasando por esa tres.

01:49:42

La tres tiene una serie de características que no es

01:49:44

simplemente salirse, casarse y comprometerse con alguien.

01:49:48

No, no, no implica un compromiso real de aceptar y de llevar

01:49:53

lo que implica la relación y lo implica la relación es todos

01:49:56

los días nutrir esa relación y aceptar y aceptar y aceptar a

01:50:00

llamar y elegir y elegir y elegir todos los

01:50:02

días a mar a esa persona.

01:50:04

Eso se hace en el tres. Y esto es un compromiso o para rato

01:50:07

que a veces ya te digo que tenemos ganas de estrangularlo y

01:50:10

decía pero tiene muchas cosas positivas y tenemos volv tenga

01:50:14

ganas de estrangular, pero que tiene esto de

01:50:16

que es demasiado bueno, no sé.

01:50:18

Y así todos los días,

01:50:19

eso no crea que entonces eso pasa por la sala Pat tres que

01:50:22

implica eso implica, es comprometerte contigo mismo,

01:50:25

comprometerte con la relación, ojo,

01:50:27

tampoco quedarte a sufrir sin una una relación tóxica.

01:50:30

También se he aviso el caso.

01:50:32

Entonces, no necesariamente una persona que supuestamente ha

01:50:35

pasado por esa etapa porque a veces llega

01:50:38

a la supuesta responsabilidad esperando todavía que esa

01:50:42

responsabilidad o que ese otro le de algo y entonces no está

01:50:45

nunca nada adulta.

01:50:46

Se quedan en la uno y dos,

01:50:47

aunque este es que la uno hay gente que está casada y que

01:50:51

tiene hijos y que tiene un hogar y que tiene 1000 años a

01:50:53

casada, ya te digo yo, y sigue esperando que la pareja

01:50:57

le lleven las expectativas infantiles y puede estar ya te

01:51:00

digo que yo es que hace poco atendí un chico que es que que

01:51:03

era lo que querían su relación en pareja

01:51:05

es que yo quiero una relación.

01:51:07

Yo quiero, es que mi pareja me cuide y que esté atento a mí

01:51:10

y que cuando yo llegue, pues simplemente, eh,

01:51:13

me escuche y yo ah, tiene entonces,

01:51:18

a veces no necesariamente tiene que ser no,

01:51:20

no confundamos eso,

01:51:21

no de que es asumir la responsabilidad de la relación.

01:51:23

Si no es realmente involucrar bueno,

01:51:26

yo los voy a colocar por escrito que es cada una de las

01:51:29

cosas también, no, porque es un diferente. Gracias. Dime

01:51:35

Si tengo una pregunta que tan efectiva puedes

01:51:37

llegar a ser yo no.

01:51:39

Pues que lo voy a decir, no soy experto, pero

01:51:45

por eso estoy en este curso,

01:51:46

pero que tan efectivas son esas sesiones de terapia donde se

01:51:50

sientan los dos y casi siempre terminan como

01:51:54

tan agarrados como sesiones de terapia en pareja.

01:52:00

Mira yo la verdad que a nivel personal, eh,

01:52:05

pienso que hasta que las personas hasta que los miembros de

01:52:08

la pareja los dos no estén en sí mismos sanados.

01:52:13

Es muy difícil que en una terapia de pareja realmente

01:52:16

puedan solucionar algo.

01:52:18

Vale, eso es mi opinión, vale,

01:52:20

es mi opinión personal porque tengo muchas heridas,

01:52:23

muchas cosas que pro cesar muchas cosas que trabajar y que

01:52:26

voy y que necesito procesar ahí.

01:52:29

Especialistas que si que se dedican a la pareja,

01:52:32

nosotros podemos trabajar a la pareja junta,

01:52:33

pero es un complejo muy complejo.

01:52:36

Entonces, en la pareja segunda que tenemos que enseñarle

01:52:38

posiblemente a comunicarse a saber,

01:52:41

podemos hacer un diagnóstico, una pareja inicial,

01:52:44

podemos ver cómo se relacionen hacer.

01:52:45

Podemos, eh, yo lo ideal para mí sería hacer

01:52:50

alguna primera sesión juntos.

01:52:53

Siguientes sesiones cinco sesiones por separado, cinco,

01:52:56

seis sesiones por separados y luego las últimas tres o

01:53:00

cuatro sesiones juntos.

01:53:01

Pero después que ya cada uno haya sanado sugeridas

01:53:05

individualmente, eso sería, por ejemplo,

01:53:07

el chico de 10 sesiones sería

01:53:09

una al inicio para el diagnóstico, luego

01:53:13

cinco seis por separado.

01:53:15

Y luego las últimas cuatro, por ejemplo,

01:53:18

o tres que quede pues simplemente en conjunto para ver cómo

01:53:21

nos comunicamos como nos relacionamos,

01:53:22

como ha ido mejorando la situación,

01:53:24

volvemos a hacer la configuración todo para mí.

01:53:27

Eso sería lo ideal, vale,

01:53:30

Vale. Pero

01:53:31

ese es mi mi percepción.

01:53:32

Hay gente que le gusta Arlo todo el rato junto

01:53:34

es gente que le gusta también.

01:53:36

Nunca unirlo sin nos Arlo separado,

01:53:38

que también es válido, vale?

01:53:39

Depende del estilo de cada qua, vale.

01:53:42

Normalmente el que viene a terapia es el más

01:53:45

recomendado para trabajar.

01:53:46

El que viene a terapia una persona, por ejemplo,

01:53:48

si viene es el que está o el que o el que toma la decisión

01:53:51

de venir a terapia o o hacer coaching directamente es el que

01:53:55

está tiene el nivel de conciencia para realmente

01:53:58

trabajar y trabajarlo en sí.

01:53:59

Obviamente afecta a a la otra persona también. Vale, sí,

01:54:05

Sí.

01:54:06

Y para trabajar en par a la pareja en conjunto de tener

01:54:09

bastante experiencia para que no se guie

01:54:11

sobre todo la primera lo primero de enseñarle como

01:54:14

comunicarse efectivamente.

01:54:17

Comunicación Mecabo de ver cuenta que no tengo la manga

01:54:21

metida de la camisa.

01:54:22

Tengo la camisa, tengo tengo la manga

01:54:25

fuera por Dios.

01:54:29

A ver, eh, quién más? Qué se lleva?

01:54:37

Pues yo me llevo mucha agradecimiento luz con permitirme

01:54:40

acompañada acompañar a todos estos compañeros y estar aquí

01:54:43

contigo en este nuevo curso.

01:54:45

La verdad. Muchas gracias.

01:54:47

Siempre somos diferente de de verdad. Isabel

01:54:50

Siempre son Aun tiene los suyos. Sí,

01:54:54

Así es. Muchas gracias

01:54:56

A ti por estar y por acompañar y por estar aquí para

01:54:59

acompañarla y sostener al grupo.

01:55:01

Venía para ver lo que yo no vea.

01:55:04

Vale, a ver, chicas, qué más? Qué se lleva?

01:55:11

Yo me llevo em de ejercicio que tú hiciste,

01:55:16

eh, un insight, eh?

01:55:20

Se me aclaró algo que como que

01:55:26

como que hay muchas partes tiradas en el piso.

01:55:30

Y cuando se se hacen este tipo de ejercicios

01:55:33

aparece como míralo.

01:55:34

Aquí está, aquí está. Sí. Como que te llevas claridad.

01:55:38

Sí o no? No lo expreso, pero

01:55:41

no es preso que me llevo de de claridad

01:55:44

sobre lo que vi en la visualización.

01:55:46

Pero uff poderosísima

01:55:48

Eh? Sí,

01:55:49

Me llevo mucha fuerza. Gracias.

01:55:51

Gracias a ti. Bye Silvia que has quería

01:55:55

hablar hace rato y nos has hablado

01:55:57

No me gusta escuchar también este.

01:56:01

Pues, más que nada, eh, yo, lo que lo que me llevo es

01:56:06

el que reconocer en mí misma,

01:56:11

eh, todo todo conforme a la visualización que tuve reconocer

01:56:16

en mí misma, eh?

01:56:17

También mis debilidades.

01:56:20

Y ahora sí que empezar a barrer lo eh,

01:56:23

lo que y acomodar las cosas para mi salto.

01:56:26

Bien. Y yo sé que si empiezo conmigo, voy a poder

01:56:31

visualizar o más bien, voy a poder ver, eh,

01:56:33

cómo las cosas van cambiando porque ya lo voy a

01:56:37

ver la perspectiva

01:56:39

Genia. Gracias.

01:56:42

Gracias. Gracias. Bueno, pues nada, chica, me despido.

01:56:46

Muchísimas gracias.

01:56:47

Este recuerden que tiene la fecha ahí en el en el grupo.

01:56:51

Por cierto, le dejo este mensajito

01:56:52

de los que no vinieron hoy.

01:56:53

Les pregunto, realmente quieren

01:56:55

trabajar la relación de pareja?

01:56:58

Um, me llama la atención. Vale. Pues nada.

01:57:02

Un abrazo muy grande. Nos vemos en la siguiente, chao.

01:57:05

Chao pesitos nos vemos el jueves.

01:57:07

No a los que tienen aprender a cancelar. Vale, besito, chao.