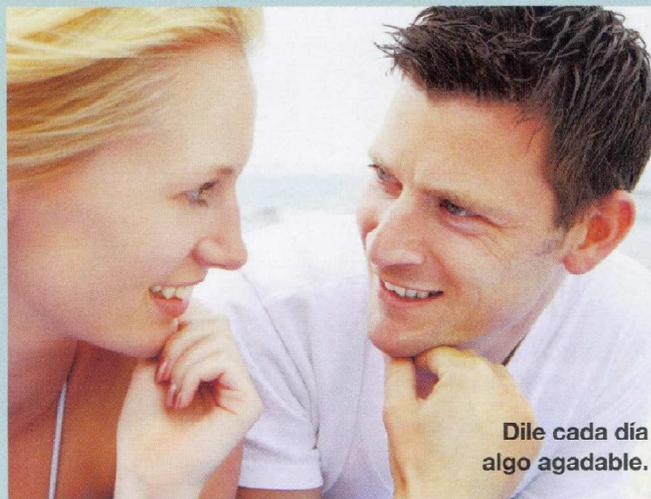


## El amor es una semilla...

QUE CONVIENE REGAR CADA DÍA PARA QUE FLOREZCA

**A**unque en las películas las crisis de pareja se superan a menudo de forma espontánea, en la realidad lo más común es que una relación feliz sea fruto de cuidados diarios por parte de ambos miembros. Eso es lo que defiende el experto Terrance Real, del Instituto de vida relacional de Cambridge (EEUU), quien asegura que hay que esforzarse un poco para que una relación se mantenga sana y fuerte. También afirma que muchas veces



Dile cada día algo agradable.

se busca que la pareja provea de aquello que no se obtuvo de los padres y, si estas expectativas no se cumplen, nos “vengamos” con hábitos negativos que habría que evitar, como querer tener siem-

pre la razón, controlar al cónyuge o tener excesiva necesidad de autoafirmarse frente al otro. En cambio, deberíamos recordar:

- Antes de hablar, asegúrate de saber qué es lo que quieres.

Así evitarás transmitir a tu pareja mensajes confusos.

- Quéjate de manera constructiva, es decir, evitando la recriminación y sustituyéndola por la petición de lo que necesitas.

- Escucha al otro y expresa a diario algo que te guste de su persona.

- No temas perder cierto control y que tu pareja se encargue de ciertos aspectos de la relación.

- Aunque alguna vez te irrite tu pareja, recuerda que es la persona a la que amas y has elegido.

## ¿TE GUSTARÍA LOGRAR UNA CONVIVENCIA FELIZ? SIGUE LOS BUENOS CONSEJOS DE LOUISE L. HAY



Definir el amor es una de las cosas más difíciles, aunque para la terapeuta Louise L. Hay, autora de *El poder está dentro de ti*, el amor no es ni el enamoramiento del inicio de una relación de pareja ni el sentimiento amoroso en sí. “Muchas personas dejan de amar a sus parejas porque ya

no tienen sentimientos de amor hacia ellas, lo cual es una postura victimista y reactiva, ya que los sentimientos surgen como consecuencia de nuestras actitudes y comportamientos amorosos”. Por eso, propone:

- Hacerse responsable de uno mismo psicológicamente y no caer en la

dependencia emocional, pensando que el otro es la única fuente de felicidad posible.

- Esforzarse en crear una convivencia constructiva, honesta y respetuosa con la pareja.

- Valorar y disfrutar de la persona con la que compartes tu vida aceptándola tal como es.