

# ¿Quieres establecer amistades más profundas?

## EMPIEZA POR SER TÚ MISMO SIN MÁSCARAS

**S**ientes que quedas con tus amigos tan solo para pasar el tiempo? ¿Te gustaría compartir tus sentimientos, preocupaciones y anhelos profundos pero no sabes por dónde empezar? La clave está en abrirte y empezar a ser tú mismo.

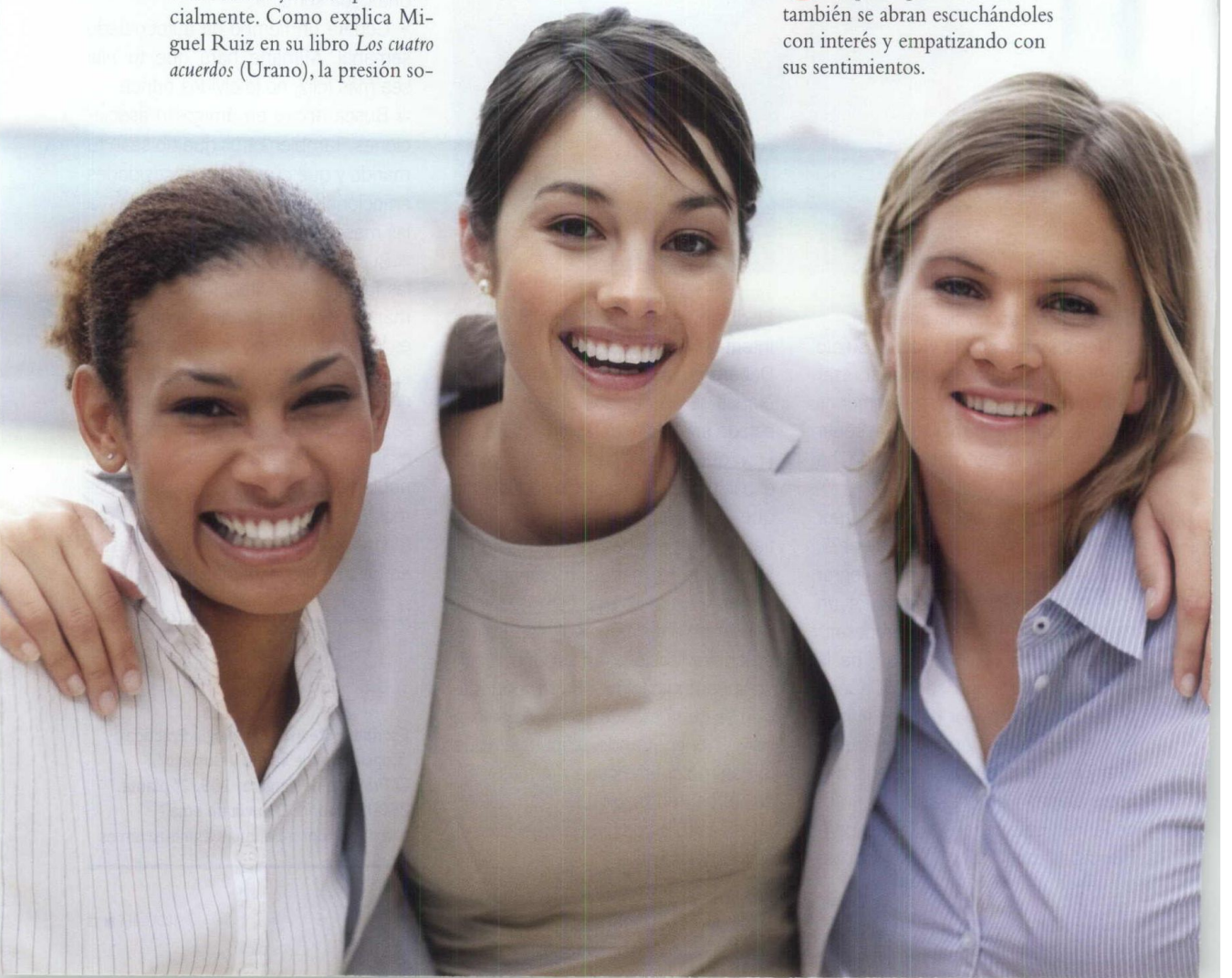
Quizás aún no te has dado cuenta, pero durante años has creado una imagen de ti para relacionarte y ser aceptado socialmente. Como explica Miguel Ruiz en su libro *Los cuatro acuerdos* (Urano), la presión so-

cial por cómo deberíamos ser provoca que adoptemos "máscaras" de forma inconsciente. Para superar el freno a mostrarte cómo eres y la necesidad de aceptación, puedes seguir estas tres pautas:

**1 Quiérete a ti mismo.** Trabaja y persiste para aceptar tus flaquezas y valorar tus fortalezas.

**2 Arriégate a mostrar tu auténtico yo.** Tus verdaderos amigos te querrán tal como eres.

**3 Sé receptivo a los demás.** Propicia que los demás también se abran escuchándoles con interés y empatizando con sus sentimientos.





## Cómo conseguir equilibrar lo que das y lo que recibes

DEEPAK CHOPRA TE ACONSEJA SER GENEROSO

¿Cómo podemos llegar a equilibrar nuestras relaciones de amistad para disfrutar más de ellas? El doctor Deepak Chopra nos propone seguir la denominada "ley del dar y el recibir", de esta forma:

\* **Regala amor a todos.** Vayas donde vayas, lleva siempre contigo una frase agradable, un gesto de afecto, una sonrisa en la boca. Verás cómo la respuesta de los demás coincide.

\* **Recibe con agradecimiento lo que te regala la vida.** Si sientes que das más de lo que recibes, lejos de criticar el egoísmo o la falta de agradecimiento

de alguien, sigue dando. Cualquier cosa con valor en la vida se multiplica cuando se entrega.

\* **No des por necesidad.** A menudo, especialmente en las mujeres, se manifiesta una entrega excesiva relacionada con la necesidad de obtener amor o amistad, como si la mujer temiera no ser apreciada únicamente por lo que es.

\* **Ofrece tu predisposición:** oído dispuesto a escuchar, calma, presencia y benevolencia. Que todos sepan que pueden contar contigo de forma incondicional y siempre.

## Arrímate a quien te haga crecer

LIMITA TU TIEMPO CON LAS PERSONAS QUE TE FRENAN

La filosofía oriental nos habla del "minimalismo social". De la misma forma que el minimalismo material consiste en reducir nuestras posesiones y eliminar de nuestras vidas todo aquello que supone un lastre, el minimalismo social trata de romper con las relaciones estériles, aquellas que no aportan nada bueno y llenan tu agenda y tu tiempo de encuentros llenos de malestar y problemas innecesarios. La experta en minimalismo Dominique Loreau nos ofrece algunos consejos:

\* **No malgastes** ni un minuto pensando en personas que te desagradan o te perjudican.

\* **Identifica a la gente** intolerante e incomprensiva que puede frenar tu evolución.

\* **Evita a las personas que no actúan de corazón** y que no suelen utilizar el sentido común, porque nunca estarás seguro de lo que piensan ni de cómo pueden reaccionar.

\* **Reduce el tiempo** y la importancia que este tipo de personas ocupa en tu vida. Hazlo de forma gradual.

## Flores de amistad

**"En tu corazón hay un imán que atrae a los amigos verdaderos. Ese imán es la generosidad de pensar primero en los demás. Cuando aprendas a vivir por los demás, ellos vivirán por ti"**

*Paramahansa Yogananda*

**"Para preservar un amigo tres cosas son necesarias: honrarlo cuando esté presente, valorarlo cuando esté ausente y asistirlo cuando lo necesite"**

*Proverbio italiano*

**"Cultiva la soledad y la tranquilidad, y unos pocos amigos sinceros; mejor que la alegría de la masa, el ruido y miles de conocidos asintiendo"** *William Powell*