

Abundancia y Prosperidad

www.abundanciayprosperidad.com

LOS 5 PASOS PARA MEJORAR TU RELACIÓN DE PAREJA

Autor: Virgilio Gómez Treviño

Tener una relación de pareja funcional no es cosa fácil y mucho menos en estos tiempos tan modernos; sin embargo existen 5 principios que ayudarán bastante a mejorar tu relación y a llevarla al siguiente nivel.

Lee con atención lo siguiente y analiza cómo lo estás aplicando ahora a tu relación o cómo lo has aplicado en el pasado y ve qué puedes aprender de ellos para mejorar.

1.-Define tu relación como un proyecto de pareja con ciertos objetivos:

Un proyecto de pareja tiene que tener definidos ciertos objetivos que sean importantes en la vida de ambas personas. Por ejemplo para algunos puede ser vivir en un ambiente amoroso y de paz, o educar a la familia bajo ciertos criterios y valores o tener ciertas políticas de gastos, la buena salud de los hijos, tener tiempo de calidad en pareja, seguridad, protección, amor y compasión.

¿Cuál es el objetivo de su relación?

2.-Los objetivos de la pareja deben de ser la prioridad entre ustedes:

Si ustedes han definido lo que es más importante para ambos, entonces estos asuntos deben de ser prioritarios para los dos. Cualquier cosa que surja será secundaria y obviamente que tienen que ser muy claros en lo que definan para que no haya subjetividades. Cuando te surja algún asunto que atender o compromiso, siempre sabrás qué es lo que debes atender primero basándote en este punto.

3.-En una relación de pareja las dos personas son igualmente importantes:

No pretendas ser la parte dominante de la relación y siempre tener la razón. Tu contraparte también es un ser humano con necesidades y con sentimientos. Recuerda que en tu relación, cuando necesites algo de la otra persona, siempre intenta buscar una situación del tipo ganar-ganar. Evita dejar a tu pareja en una situación de derrota, de humillación, de abandono, o hacerla sentir menos importante. Tanto ella como él son igualmente importantes y se merecen el mutuo respeto, cariño, compasión y amor.

No es lo que él quiere ni lo que ella quiere, sino lo que ambos quieren.

4.-Tu pareja no puede darte felicidad:

Si tú no eres feliz por ti mismo; nadie puede darte la felicidad. Es algo totalmente ilógico pensar que si nosotros, que convivimos con nosotros mismos el 100% del día, que nos conocemos y que tenemos todo lo necesario para ser felices, no podemos ser felices por nuestra cuenta, va a venir alguien que no nos conoce al 100% y que no puede leer nuestra

Abundancia y Prosperidad

www.abundanciayprosperidad.com

mente y nos dará lo que nos falta. La felicidad no está afuera ni con otra persona sino en ti mismo.

Una relación verdaderamente madura y funcional es aquella en la que ambas personas son felices de manera independiente y aumentan esa felicidad y ese amor cuando están juntos porque vibran en la misma frecuencia, porque están totalmente comprometidos con la relación y porque se conocen a sí mismos.

Si buscas que tu pareja te de felicidad, mejor comienza a buscarla en tu interior porque nadie puede darte algo que tu no tienes.

El ser humano ha vivido pensando que tener pareja significa compartir roles, pedir mucho y dar poco. Es por esto que muchas relaciones terminan por romperse.

5.-En una pareja ambos tienen la razón:

Recuerda que cualquier persona siempre piensa que tiene la razón y muchos hasta la vida dieran por demostrarlo. Esto es cierto desde el punto de vista de que cada cabeza es un mundo, cada quien crea su propia realidad y ve las cosas desde su propia perspectiva. El problema de fondo es que tener la razón siempre implica que el otro esté equivocado y esto nos pone en un estado de superioridad moral sobre los demás. Este tipo de situaciones, si se dan en una discusión terminan por lastimar y minar la relación.

Por ello siempre trata de comprender a tu pareja, de ponerte en sus zapatos y de tratar de entender por más loco que parezca su argumento, por qué piensa de esa manera. Ustedes no siempre podrán estar de acuerdo; tú tendrás tu versión y tu pareja la suya, ambas válidas desde sus marcos de referencia por eso no busques darle la contraria, pues esto siempre genera alejamiento, sino por el contrario trata de ver cómo su argumentación es válida desde cierta perspectiva e intercambien opiniones y vean opciones sin hacer juicios.

Lo importante realmente es cuál de esas opciones ayuda más a su proyecto de pareja. Aquella que más se acerque será la mejor opción para realizar y así evitarán discutir y comenzar el drama de "quién tiene la razón".

© 2007, Virgilio Gómez Treviño

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del titular del "Copyright" (derechos de autor), bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, fotocopiado, grabado, cualquier tipo de almacenamiento de información o sistema de recuperación, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.