

EL AMOR

COMO RECUPERAR TU
AUTOESTIMA Y SER FELIZ

Ramón
Torres
Psicólogo



Ramón Torres
Psicólogo

**El amor, Como Recuperar tu
Autoestima y ser Feliz.**
Ramón Torres- Psicólogo

Cuidado de Edición: Susan de Torres.
Diagramación y armado: Jacqueline Fernández.
Ilustraciones: www.freepik.es, www.vectoropenstock.com, www.stockvault.net, www.vectorizados.com

© Derechos reservados.
Es propiedad del autor

Esta publicación no puede ser reproducida total y/o parcialmente, ni archivada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, de grabación, de fotocopia, de microfilmación o en forma, sin permiso previo del autor.

ISBN 978-99967-43-00-9



CUANDO SE TRATA DE DARLE VIDA AL AMOR

Cada día es necesaria la sonrisa, la caricia, el beso, o un saludo cariñoso. Porque cuando hay mucho cariño en la pareja, hasta los problemas más graves y profundos se superan con facilidad. El amor renace cada día con el afecto, el mimo, el halago, y la predilección mutua, o se muere poco a poco con la frialdad, el desinterés, o la indiferencia.





Cada mes sucede un proceso arrollador en el cuerpo de la mujer. Durante la regla o menstruación, ella sufre un grave desequilibrio hormonal, que le puede ocasionar, entre otros síntomas, incomodidad, cansancio, perturbación emocional, tensión en los senos, hinchazón, acné en el rostro, depresión, sentimiento de tristeza, y en algunos casos, mucho dolor. Como las causas son hormonales internas, es claro que ella no puede hacer mucho para controlar





los síntomas que padece, que se repiten cada mes, y en cada caso, se necesitará un hombre cariñoso y comprensivo. Es inútil pretender o exigir que ella supere lo que le sucede con agresión, burla, o indiferencia. Es un tiempo donde la mujer necesita que su pareja entienda que el problema es real, y que la ayude con cariño a superar juntos esos días complicados.

Y claro, como dice el poeta, cuando hay cariño y comprensión, también se puede dar lugar a la imaginación.



Amar a quien

Es una carga para el alma y una posición autodestructiva, que sólo te hará sufrir, sobre todo, cuando es obvio que amas a alguien que ya no siente lo mismo, te ignora, te rechaza y no tiene gestos de cariño para ti, o demuestra que estar a tu lado es una obligación y nada

más. Así, el dolor del alma y la angustia del corazón será interminable, hasta que aprendas a reflexionar, para analizar las cosas como son, y decidir si vale la pena vivir con alguien que ya no siente nada por ti.





no te ama...

Al ampliar tu criterio personal y fortalecer tu voluntad, serás capaz de tomar la mejor decisión, para dejar de sufrir.

Esta vida es muy corta para perder tu oportunidad de ser feliz, al lado de alguien que ya no siente nada por ti.

No importa cuán duro sea el dolor que estás pasando, recuerda que todo tiene su tiempo, y al fin, todo pasa. Porque con un poco de tiempo, reflexión, y paciencia... nadie se muere de amor. Y un día te reirás de ti, por haber sufrido o llorado tanto por un amor sin amor; y sentirás que eres libre para volver a vivir. Esto también pasará. No te rindas!



EL AMOR DE VERDAD...

El cariño, el afecto, la cordialidad, y la ternura por la persona que comparte la vida con nosotros, no tiene mucho que ver con el enamoramiento apasionado, que se termina rápido al principio de la relación, sino de una voluntad firme, una actitud madura, que aprecia y cuida de esta persona especial, porque a pesar de conocerme tal como soy, igual decidió amarme, arriesgarse a lo inesperado, y compartir su vida a mi lado. Y por eso, por asumir esa aventura de amarme tal como soy, a pesar de como soy, se merece todo mi cariño, mis atenciones, mi cuidado, y obvio, todo mi amor.



El Amor entre dos personas solo se construye siendo amigos, compinches, cómplices, y amantes. Que van por la vida aceptándose mutuamente, que entienden que ambos son distintos, con necesidades diferentes, y en vez de pelear por eso, cada uno colabora con su pareja para que se realice en la vida. Porque el amor es la decisión de hacer feliz a quien se dice amar, y solo se construye entre dos.



EL AMOR SE

DEBILITA Y SE APAGA CON LA RUTINA

Por eso, en la vida de pareja, es bueno dar lugar a la sorpresa, la evolución, la diversión y el juego. Nada de hacer siempre lo mismo, en el mismo lugar, con la misma penumbra o la

misma luz, en el mismo día, la misma siesta, la misma cama, la misma posición, o los invariables

3 minutos de siempre,



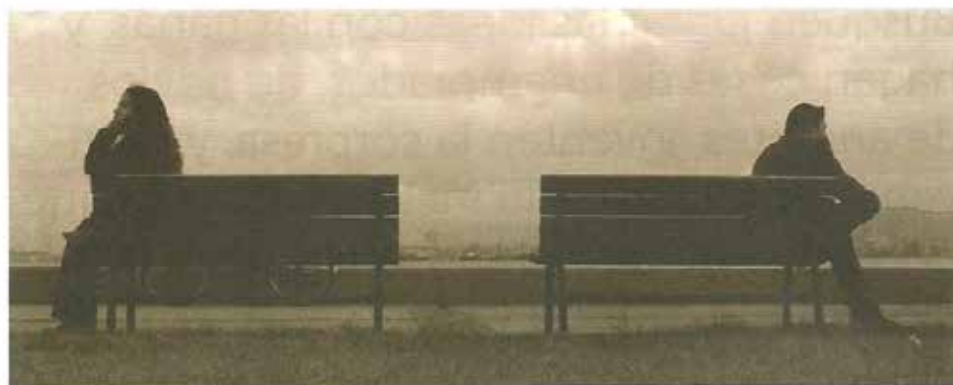


porque eso apaga el sentimiento más excitado, tanto en él como en ella. Busquen juntar las ideas con las ganas, y hagan cosas de enamorados, de novios, de amantes, inventen la sorpresa, y motiven la emoción de lo inesperado, para que el cerebro no sienta aburrimiento ni fastidio. Porque cuando ya todo es muy predecible, y siempre es más de lo mismo, eso aburre, cansa, y da sueño. Hasta que se mueren las ganas.





AUNQUE DUELA MUCHO



Hay veces que, a pesar de tanto amor, tantas historias compartidas, o tantas ilusiones, se debe reconocer que la relación se terminó, y ya todo acabó.

No sirve la buena intención, porque nada puede resucitar lo que ya no es mutuo, cuando es obvio que el deseo o esfuerzo es sólo de una de las partes, pues para el amor se necesitan dos.

Lo mejor entonces es liberarse, soltar y dejar ir. Seguro vendrá algo mejor, porque lo bueno de la vida siempre está por venir.



Si es Amor se nota.
Y si no es se nota
mucho más...

No le des a nadie el poder para amargarte la vida. Si te hace sufrir, si te trata mal, o tienes que rogar por amor... eso NO es amor. Solo te usa, abusa, o manipula. Y dice que te ama para someterte o tenerte a sus pies, y lo seguirá haciendo mientras tú lo permitas. Pero nunca es tarde para liberarte y volver a vivir, porque no hay nada más vacío que el vacío de un amor sin amor.



Pelear por todo destruye el amor

Cuando formamos un nuevo hogar, tenemos que reconocer que siempre encontraremos diferencias en casi todo, pues hay olores nuevos para compartir, otros somos desordenados o extremadamente pulcros y metódicos; la limpieza puede ser un gran problema, o quizás hasta se puede pelear por dormir con o sin luz.

La televisión, las costumbres que cada uno trae de su casa. Mucho calor, o resistencia al frío, con el exceso de aire acondicionado, etc. El secreto para todo es aprender a conversar con mucho cariño, sin culpar o agredir a la pareja por ser diferente.



La pelea y la agresión no son el camino correcto. Culpar o burlarse de la pareja por ser distinto es un grave error, sobre todo si al mismo tiempo se dice que se le ama, porque es un gran dolor que no suele sanar con facilidad.

La vida en pareja tiene que ser de amigos y compinches, que están dispuestos a la aventura de vivir juntos, sabiendo que habrán miles de diferencias, pero conscientes que el amor inteligente puede cubrir todos los problemas.

DE QUÉ SIRVE GANAR
UNA DISCUSIÓN Y
PERDER AL AMOR DE
TU VIDA?



Cuando la



Familia Crece

Si decidimos tener hijos, o llegan de pronto, no hay que descuidar a la pareja.

Tanto el hombre como la mujer deben tener claro que el bebé ocupa un lugar importante en la familia, pero no deben dejar que esto se convierta en un problema de pareja. Puede que la mamá se sienta muy cansada los primeros meses, un poco desanimada, y hasta tenga la depresión que viene después del parto. El amor, el cuidado mutuo, y entender los



cambios físicos y emocionales de una mujer que recién da a luz, es muy importante. Igualmente, la mujer no debe descuidar las necesidades de su marido, y si aún no siente deseo o físicamente aún no está reestablecida, siempre se puede hacer lugar a la imaginación. Porque la vida en pareja siempre tendrá dificultades, pero con amor, mucho cariño, y toneladas de paciencia, todo se puede superar.

Porque el amor se decide. El amor se aprende. Y el amor crece cuando se practica. Llame, mande mensajes de cariño, bese más, abrace más. Sonría, acaricie, y llene de ternura a quien ama.

Así su amor crecerá cada día, y podrían juntos construir un amor sin fecha de vencimiento.





EL AMOR Y

El amor y la pasión se pueden renovar, a pesar de todos los problemas que podamos tener en la vida de pareja. Es sólo un segundo de voluntad el que se requiere para decidir reflexionar, hasta entender que la pelea, la queja, o el reclamo no llevan a nada bueno, y disponer que ya es tiempo para madurar, cambiar la forma de ver la vida, y dejar de agredir.



LA PASIÓN

Es muy posible que el cambio que uno hace, se refleje en la otra persona, para renovar el amor y el cariño entre los dos. No espere ni exija que su pareja cambie primero, y por el bien de su familia, haga todo lo que sea necesario para no destruir su hogar. Todo cambia en nuestra forma de ver la vida, cuando le añadimos una sonrisa a la mirada.



Cuando el tiempo pasa, todo pasa.

Cuanto, estés sufriendo por un mal amor, en especial, amando tanto a alguien que no te ama. No te desesperes, porque lo único seguro en esta vida es que cuando el tiempo pasa, todo pasa; y pronto te darás cuenta que con un poco de paciencia y reflexión, nadie se muere de amor. Y un día no muy lejano, te reirás de ti, sin entender por qué sufriste tanto por algo que no valía la pena.

love has no time!





La Reflexión Personal

No dejes que nadie te haga daño. Cuando se aprende a reflexionar, sucede algo maravilloso: Descubrimos que tenemos la fuerza de voluntad, para decidir que **NUNCA MÁS**, lo que haga o diga otra persona, tendrá el poder ni el permiso para destruirnos la vida. La reflexión, por tanto, es la clave para vivir feliz.

¿Es difícil reflexionar?

Más difícil es vivir sufriendo por no darse el tiempo de aprender. Y entonces, cuando nuestra vida es reflexión constante, nos damos libertad para ser felices, porque nada ni nadie tendrá el poder para impedirlo.

La reflexión.

Así de simple.

Y sin mayor complicación.



LOS QUE
AMAN

DEMASIADO





Son personas que creen que sólo pueden ser felices con alguien que les complete la vida. Piensan que son "la mitad de algo", buscando su otra mitad, y viven ansiosas de encontrar su media naranja o su medio limón. Tremendo error de concepto, pues cada ser humano es único, complicado, y completo. Igual se puede ser feliz, y a veces mucho más, cuando se aprende a vivir en paz con uno mismo, con o sin pareja. Pero hay personas que viven en la dependencia del otro/a, siempre pendientes de una migaja de atención o cariño, y se pasan la vida sufriendo, sin encontrar otras razones para ser felices.

Es bueno reflexionar, ampliar el criterio, y sembrar nuevas bases para disfrutar de la vida. Porque hasta la soledad es mejor compañía que una relación vacía, carente, sin cariño ni emoción.



No busque la felicidad fuera de usted, porque siempre dependerá de terceros, y su oportunidad de ser feliz será inestable, insegura, e incierta. Es en la mente de cada ser humano, y sólo allí, donde se decide si uno será feliz o vivirá en amargura. Decida si vale la pena dejar su felicidad en manos de alguien a quién quizás no le interese en absoluto ver que usted sea feliz. Para pensar, ¿verdad?

LA **REFLEXIÓN**
PERSONAL ES LA
CLAVE **PARA SER**
FELIZ



LA INFIDELIDAD Y EL ENGAÑO DESTRUYEN TODO



La traición, la trampa, o lo ilegítimo suelen ser bocados sabrosos, y al mismo tiempo muy peligrosos, porque al final, siempre **DESTRUYEN** todo lo que uno ama.

Destruye a la pareja, a los hijos, a toda la familia, hasta a la persona infiel. Unas horas de placer egoísta, luego se convierten en años de sufrimiento para todos, se pierde la confianza para siempre, que ya nunca se recupera. Antes de seguir con esa vida, sería bueno hablar en pareja, ser honestos con lo que cada uno necesita, y entablar una nueva relación, que permita a ambos ser felices. Para continuar en paz, o para terminar en paz.



Amor sin Secretos...

En el amor no hay grandes secretos... cuando ambos nos sentimos aceptados, a pesar de como somos, esa relación de amor puede durar para siempre. Y si a la aceptación le agregamos el buen trato, el mimo, la caricia, la palabra amable, la sonrisa sincera, y esas picardías que sólo los dos entienden, será muy complicado encontrarle fecha de vencimiento a un amor así, que se construye con inteligencia y decisión.





Quien te violenta NO te ama...

En el amor no puede haber violencia de género; si vives con una persona agresiva que te golpea cada vez que está borracho, o cuando se le da la regalada gana, tienes que huir y alejarte lo antes posible, para protegerte con tu familia, haciendo las denuncias que correspondan.

Nadie tiene derecho de golpear a otro ser humano, por ninguna razón, sin ninguna excusa.

Lo mejor es alejarse, porque en un descuido, hay muertes y lamentos que ya son tardíos. Las personas violentas entienden así la vida, y creen que para someter a su pareja necesitan la agresión, porque de esta forma pueden someter a su antojo, y nunca quieren cambiar esa forma de vivir.

LOS GOLPES Y EL AMOR NO COMBINAN.



Si, en el amor siempre es necesaria la caricia, el beso suave y el abrazo profundo, rico y apretado. Hoy es un buen día para darle a su pareja una sorpresa, un mensaje cariñoso, una flor, una mirada pícaro, o una mano juguetona, que cuando se mueve suave y peligrosa, genera diversión y mucho placer, aunque contribuye bastante al calentamiento global.

DELE VIDA A SU





RELACIÓN DE AMOR...





PARA DARLE
VIDA
AL **AMOR**

En la vida de pareja nunca deben faltar los besos moja-
dos, las palabras
amables, el cariño
diario, o los masajes
suaves y mal inten-
cionados, con finales
felices.

Y entonces, nada ni na-
die podrá separar a los
enamorados. Y todo lo
demás estará demás.



Porque el amor se nutre de dos personas sabias. Un hombre cariñoso, detallista, protector, pendiente de su mujer, que no tiene reparos en mostrar su amor, que la escucha, que sabe lo que ella necesita e intenta complacerla, que la ayuda en la casa, o la comprende en sus días complicados. Una mujer comprensiva que cuida a su hombre, que lo trata con ternura, que lo apoya en sus proyectos, y que cada día lo llena de cariño; porque una mujer sabia edifica su casa, y un hombre sabio hace lo mismo. Y a pesar de los problemas que nunca faltan en la vida cotidiana, se elegirán mutuamente cada día, para seguir siendo felices.





LA MALDICIÓN DE LA

Todos los hombres, de buena salud, tienen esta condición hormonal diaria: Sus testículos, puntualmente y sin fallar, generan esta hormona que pone el deseo y ansiedad sexual en su máxima expresión, **TODOS LOS DÍAS**. La testosterona es la hormona que causa el deseo sexual, y cuando un hombre tiene escasa producción de ella, sus ganas de tener relaciones sexuales son casi nulas.

No tener testosterona produce graves efectos en la salud de un hombre, que pueden llevar hasta la impotencia.

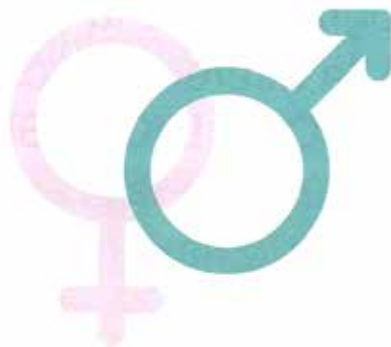
Para saber: Los valores que se miden en un laboratorio, con relación a la testosterona, si se comparan entre el hombre y la mujer, son más o menos así:



TESTOSTERONA



Mujer: 15 - 70 ng/dL *



Hombres: 300 - 1,200 ng/dL *

* (ng/dL = nanogramos por decilitro)



Entonces, si un hombre produce 1000 nanogramos de testosterona por día, y una mujer 50 nanogramos de la misma hormona, a diario, la diferencia podría ser de 20 veces más. **ESO ES INCREÍBLE!** En otras palabras, esta es una de las causas fundamentales del porqué hay miles de libros con un título parecido:

"Ellas quieren amor, ellos quieren sexo".

Esta es una información para que aprendas a conocerte, si eres hombre, y quizás comprendas un poco más al otro, si eres mujer.



Sólo sirve si se toma como lo que es:
Información que será útil para reflexionar,
conversar juntos, y tomar actitudes que
ayuden a mejorar la relación de pareja.



**Conocer la verdad,
suele ser el mejor
camino para ser feliz en
la vida de
pareja.**





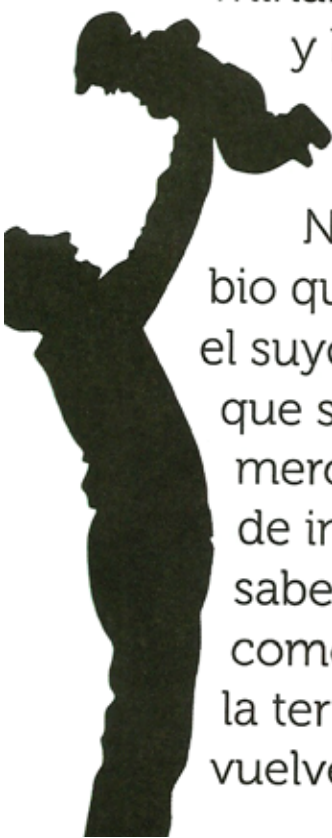
Cuando usted
cambia de actitud,
todo cambia
para
siempre





Claro que sí, porque el amor es una decisión de la voluntad. La familia, los hijos, y la vida que soñamos juntos vale la pena el esfuerzo. Nada está perdido si los dos quieren, a pesar de todos los problemas. Si aún hay deseo de estar juntos, un pequeño cambio de actitud puede hacer todo. Una mirada amable, una sonrisa, o la simpleza de terminar con las quejas, los reclamos, y la persecución diaria, pueden hacer la gran diferencia para renovar la relación.

No lo dude, el único cambio que está a su alcance es el suyo propio. No espere que su pareja cambie primero, y hágalo usted de inmediato. Quien sabe, quizás pudiera ver como la amistad, el cariño, la ternura, y la humedad, vuelven a visitar su casa.





LA VIDA ES MUY CORTA

Para gastarla sufriendo detrás de alguien que, por alguna razón, ya no te ama. Lo mejor es soltar, y dejar ir, para que ambos puedan ser felices. Querer forzar o mendigar amor, es un grave error, que solo te hará sufrir. Porque si alguien no es feliz a tu lado... para qué tener su cuerpo sin vida durmiendo contigo cada noche? Porque es seguro que su corazón ya está lejos de ti. Y entonces, para qué seguir sufriendo?



Para **Vivir En Paz**

Cuando tú cambias tu forma de pensar todo cambia para siempre. Lo mismo que antes te hacía sufrir, ahora ya no lo sientes como algo ofensivo o personal, y puedes comprender las carencias o necesidades ajenas, sin amargarte la vida. Y se puede vivir sin destruir la familia, en paz, sin decepciones, sin esperar nada de quién no quiere dar nada. Y de ser necesario, también se aprende que hay historias que no tienen historia, y se puede terminar en paz, para vivir en paz.



Construir la relación de amor implica

tener un pacto:

Te acepto como eres, me aceptas como soy, y nada, **NI NADIE**, podrá romper esta relación de amigos, compinches, amantes, y cómplices que juntos hemos formado. Y pase lo que pase, al fin del

día, seguro los dos iremos corriendo para estar en familia, y después de un buen masaje con final feliz, dormir abrazaditos.

!TE ACEPTO!



Desde hoy me amaré con locura. Comeré mejor, reiré más, caminaré y haré ejercicio.

Disfrutaré de las cosas simples, aceptaré a cada uno como es, y dejaré de pelear. Viviré y dejaré vivir; trataré a todos con cariño para vivir en paz, y buscaré a Dios. Y en esta vida tan corta, no perderé mi oportunidad de ser feliz.



noche, por eso ahora
ya no siente nada.

A los pocos días
o semanas,

él vuelve
buscando sexo,

y ella se ilusio-
na pensando

que vuelve
buscando amor.

Nada que ver, sólo

quiere sexo. Entonces, si tu

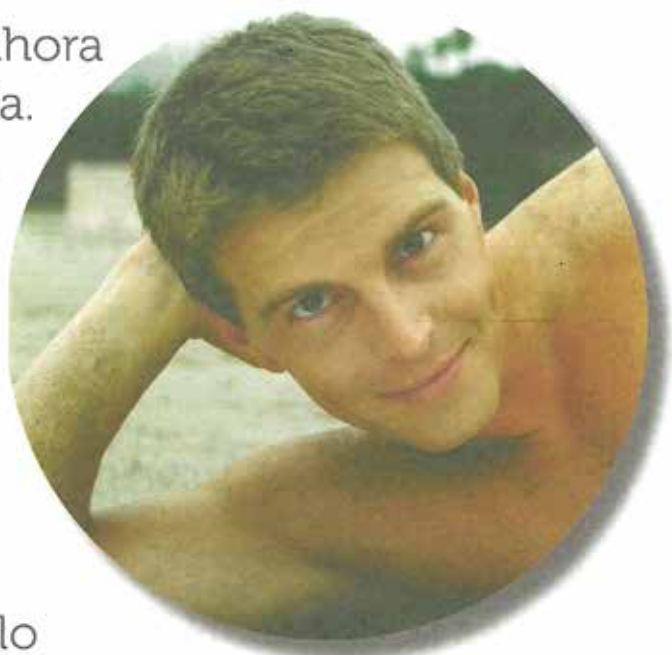
pareja se fue y al poco tiempo aparece en
tu puerta, mostrándose cariñoso, amable y

buena gente, recuerda que, en la mayoría
de los casos, solo viene para usarte, apro-

vechándose de tus sentimientos, después
se irá y se olvidará de ti, hasta volver a

sentir ganas. Si quieres estar con él, ese es
tu derecho. Pero saber la verdad siempre

te hará bien.





¿CÓMO SE REFLEXIONA PARA DEJAR ATRÁS UN AMOR SIN AMOR?

Si tienes un amor no correspondido, o vives infeliz al lado de alguien que no te ama, pero no sabes cómo dejar de amar a esa persona que no siente nada por ti, este es un ejemplo de la lista que debes hacer, **CON TODAS LAS RAZONES PARA DEJAR DE AMAR**, y repasar cada día, **DOS O TRES VECES POR DÍA**, aumentar y corregir, en cada oportunidad que tengas, para liberarte de un amor no correspondido. Gracias a la reflexión el cerebro comenzará a cambiar por medio de las nuevas conexiones neuronales. Y al poco tiempo, usted tendrá la fuerza de voluntad para volver a vivir.

UNA SENCILLA LISTA, QUE TE PERMITE CAMBIAR ESE SENTIMIENTO DE AMOR.



Este es un ejemplo, para poder hacer SU PROPIA LISTA:

- 1.** Ya no hay amor para mi, aunque yo sienta que me muero si tenemos que terminar.
- 2.** Me trata mal, me grita, o me mira mal siempre que no le doy la razón.
- 3.** Ya no me quiere tocar más. Aduce cansancio y falta de ganas.
- 4.** Solo tenemos sexo cuando quiere pero ignora mi placer.
- 5.** Su celular tiene clave, y lo lleva hasta en la ducha, duerme con el celular bajo la almohada.
- 6.** Cuando llega a la casa, mira la tele o juega videojuegos, y no tiene contacto conmigo ni con sus hijos.
- 7.** No quiere tomarme de la mano, ni en la calle, ni en el super, camina siempre lejos de mi, y antes no podía dejar de



abrazarme y tocarme.

8. Cuando alguien le llama al celular, sale afuera para atender.

9. Llega siempre muy tarde, y los fines de semana busca actividades fuera de casa.

10. Parecemos socios de una empresa, que pagamos los gastos a medias, y nada mas.

11. Creo que me engaña.

12. Ya no soy feliz en esta relación.

13. Si esto no cambia, no hay nada que hacer.

14. Ya no quiero mendigar amor.

15. Ya no siento que haya amor para mi.

16. Es obvio que mi felicidad no esta en sus planes.

17. Siempre dice que me ama, siempre me lastima, y nunca cambia.

18;19;20;21!!!!!!

**AHORA DEJE DE LEER, Y
!HAGA SU LISTA!**

EL AMOR

COMO RECUPERAR TU
AUTOESTIMA Y SER FELIZ

Ramón Torres

Psicólogo

Ramón Torres
Psicólogo

ISBN: 978-99967-43-00-9



9 789996 743009