

ANTONIA L.

HOY TE DEJO IR



CÓMO DESCUBRIRSE A UNO MISMO
TRAS UNA RUPTURA

ANTONIA L.

HOY TE DEJO IR

CÓMO DESCUBRIRSE A UNO MISMO
TRAS UNA RUPTURA



El libro no solo ayuda a superar la pérdida de seres queridos, sino también a dejar atrás situaciones pasadas y perdonarse a una misma. En mi opinión, este libro refuerza la personalidad.

— ANNA F.

Este es un excelente libro para cualquiera que necesite dejar ir a alguien que quiere, pero quien no siente lo mismo.

— MIA P.

Todo el mundo necesita un libro como este en algún momento de su vida.

— EMILA D.

HOY TE DEJO IR

CÓMO DESCUBRIRSE A UNO MISMO TRAS UNA RUPTURA

ANTONIA L

Copyright © 2020 by Antonia L.

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.

Printed in Spain

First Printing, 2020

Algunas aves no nacen para estar encerradas, eso es todo. Sus plumas son muy brillantes y sus canciones muy dulces y salvajes. Así que las dejas ir, o cuando abres su jaula para alimentarlas, de alguna forma se escapan y vuelan. Y la parte de ti que sabe que está mal tenerlas prisioneras se alegra, pero aún así, el lugar donde vives se siente vacío luego de su partida

— STEPHEN KING

ÍNDICE

Prólogo

Introducción

1. Por qué necesitas decir adiós
2. Decir adiós
3. Cuando él dice adiós
4. Construye tu tribu
5. Encuentra tu tiempo “yo”
6. Dar forma a tu hombre perfecto
7. Acepta que el hombre perfecto no existe
8. Sé feliz con la persona que ves reflejada en el espejo
9. Desengáñate de tu ex
10. Busca tu final feliz

Acerca del Autor

Si alguien te hace sentir más infeliz que alegre, no importa cuánto quieras a esa persona, debes dejarla ir.

PRÓLOGO

La relación ha terminado. Ahora tienes que dejar ir. ¿Y qué significa eso? ¿Se supone que debes dejar que el amor que sentiste desaparezca? ¿Se supone que debes dejar de lado los sentimientos que tenías? No puedes eliminar a esa persona de tus recuerdos como por arte de magia. Dejar ir significa sacar la ira, el malestar y la animosidad que en estos momentos posiblemente sientas por la persona con la que ya no estás. La ruptura física fue la parte fácil. Ahora debes concentrarte en la ruptura mental.

Es fácil decirle a alguien que deje ir. Sin embargo, cada uno deja ir a su propia manera. Para algunos es más difícil llevarlo a la práctica, y por eso es importante buscar consejo. Mi objetivo con este libro es ayudarte a que aprendas a sanar tu corazón y hacerte más fuerte.

Es posible que tengas amigos que te cuenten sus experiencias con el desamor y cómo lograron seguir adelante, pero no es lo mismo que cuando lo sientes tú. Debes descubrir cómo sanar de manera que a ti te funcione.

En este libro te ofreceré una serie de herramientas que te ayudarán a recordar que el hombre con el que estabas no era tu verdadero amor. Si ya no estáis juntos es porque no estabais bien el uno al lado del otro.

El amor lo conquista todo. El amor encuentra siempre su camino. Si vosotros teníais que estar juntos, estaríais juntos. Ahora que no estáis juntos debes aprender a soltar para seguir adelante. De lo contrario, él siempre estará en tus pensamientos. Cuando otro hombre ocupa tus pensamientos, te será imposible descubrir todas las posibilidades que existen con alguien nuevo. Este es uno de los motivos por el que debes descubrir cómo dejar ir. No es sano aferrarse a alguien que no es digno de tu amor. Déjale ir para que puedas convertirte en una versión más feliz y sana de ti misma.

Durante muchos años, he trabajado con innumerables mujeres y parejas para descubrir cómo ayudarlas a sanar. He visto cómo las relaciones han destrozado a algunas mujeres. He visto cómo las malas rupturas pueden tardar años en sanar. No hay ninguna razón para que pasen años mientras lidias con el dolor. Una mala ruptura puede hacer que tu autoestima caiga en picado, y yo estoy aquí para mostrarte cómo levantarte y superarlo lo antes posible.

Si te metes en un profundo vacío de depresión por culpa de un hombre, él ganará la partida. Se llevará tu autoestima, te dejará el ego muy dañado y te restará años de tu vida. Además, te quitará tu capacidad de amar. Y eso no es justo. Tú vales mucho más que eso y no debes permitirle que tenga tanto poder sobre ti. Este libro te mostrará cómo cambiar tus probabilidades. Con más auto-empoderamiento podrás tomar el control de la ruptura. Puedes aprender a controlar la

situación y dominar tus pensamientos para dejar ir y cerrar esa puerta.

Si te topas con tu ex por la calle semanas, meses o años después de la ruptura, podrás sentirte emocionalmente desapegada, y serás capaz de sonreír y saludarle sin sentir una punzada de dolor o arrepentimiento en tu corazón. De ese modo, podrás demostrarle que has seguido adelante. Ya no sufres por él, ni te preguntas qué pudo haber sido y no fue.

Dejar ir es un paso importante que afectará al resto de tu vida. Aunque puedes decirte a ti misma que es mejor haber amado y perdido que nunca haber amado, tampoco es cuestión de sentirte atrapada en una relación acabada que te cierra las puertas a futuras posibilidades. El amor es una emoción asombrosa, una sensación poderosa.

Lamentablemente, existen riesgos cuando se ama. Amar requiere que te abras y te vuelvas vulnerable frente a otro ser humano. Si tu pareja no es la persona adecuada, el fin de la relación podría destrozararte. Cuando te sientes más fuerte, serás capaz de identificar con más facilidad si esa pareja es la persona adecuada para ti. Consecuentemente, podrás avanzar más rápidamente sin sentir que has perdido algo invaluable.

La fuerza no siempre está presente, y debe y puede desarrollarse. Lo fuerte que te sientas al final de una relación

dependerá de una serie de factores. Si estuvisteis saliendo mucho tiempo, compartisteis “te quiero” o sentiste un gran shock en tu sistema cuando la relación terminó, entonces necesitas aumentar tu capacidad de recuperación para que no ponga patas arriba el resto de tu vida.

Es fácil dejar que una ruptura te consuma. Te sentirás mal y dejarás de salir, pasarás todo el tiempo llorando y te cerrarás a un mundo de posibilidades. Aunque levantar una barrera alrededor de tu corazón puede parecer la opción más segura, no es lo más saludable. He visto a muchas mujeres vivir con murallas alrededor de sus corazones y eso no las hace más felices. De hecho, la mayoría de esas mujeres son infelices porque bloquean la posibilidad de encontrar el amor en un futuro.

Este libro te mostrará que es mejor fortalecerse que levantar una muralla. Dejar ir es la mejor manera de superar una relación. Como asesora sobre relaciones y salud mental, estoy aquí para guiarte a través de ese proceso. Hablaremos sobre la ruptura, la sanación y la preparación para el amor en el futuro.

Quiero verte alcanzar la felicidad eterna. Pero, antes de nada, superaremos esa mala relación que tienes o acabas de terminar. Hay luz al final del túnel, así que vamos a encontrarla.

INTRODUCCIÓN

La felicidad es de suma importancia. Hay momentos en los que necesitas detenerte y reevaluar tu vida. Si hay una fuente de infelicidad en tu vida, es hora de dejarla ir. A menudo, esa fuente de infelicidad se presenta en la persona de tu pareja. Si tu pareja no te hace feliz y no te permite sacar tu verdadero yo, no tienes más remedio que dejarla ir.

El problema es que dejar ir a alguien no resulta nada sencillo. Es posible que tengas cientos de pequeñas razones por las que desees mantener a esa persona en tu vida, a pesar de no ser completamente feliz con ella. Tienes una historia con esa persona, no quieres estar soltera, la gente espera que estéis juntos. Y el listado de excusas puede seguir y seguir.

En algún momento debes concentrarte en ti y en tus necesidades. De lo contrario, nunca serás feliz, al menos no al máximo. Te debes a ti misma descubrir cómo dejar ir a una persona de manera que los dos podáis seguir adelante con vuestras vidas. No puedes disfrutar de tu vida al máximo si hay otra persona que te hunde.

Este libro intenta enseñarte cómo dejar ir a alguien de manera que te permita pasar página. Si alguna vez has visto

un *reality show* de citas, te habrás dado cuenta de que un historial de citas negativo puede resucitar en cualquier momento y sabotear una relación si no se ha superado a una antigua pareja. No quieres que tu propio pasado sabotee tus oportunidades de encontrar amor en el futuro. Por eso, es importante aprender la forma correcta de dejar ir.

Es fácil escuchar las palabras "déjale ir". Sin embargo, ya sabes que no es tan sencillo llevarlo a la práctica. Puede que incluso tus amigos más cercanos te aconsejen dejar ir a una persona, pero eso no significa que puedas hacerlo de la noche a la mañana. Se trata de un proceso. Y si no se respeta el proceso, el dolor de la ruptura puede perseguirte durante muchos años.

De hecho, el fantasma de relaciones pasadas persigue a demasiadas personas. Si piensas continuamente en alguien de tu pasado cuando estás con otra persona, es una clara señal de que no has cerrado esa puerta. Dejar ir se refiere al plano físico y también al plano mental. No es suficiente con que ya no tengas a esa persona físicamente en tu vida. Tampoco puede ocupar tu mente.

Hay muchos pasos involucrados en el proceso de dejar ir:

- Conocer tu “por qué” para dejar ir
- Decir adiós adecuadamente
- Construir un sistema de apoyo
- Buscar tiempo “yo”
- Saber quién eres
- Aceptar defectos
- Desarrollar tu autoestima
- Desengancharte de tu ex
- Seguir adelante

Cada paso en el proceso de dejar ir es importante por derecho propio. No existe un plazo de tiempo límite o determinado con respecto a cuánto tardará el proceso. Sin sonar a cliché, tómate el tiempo necesario. Lo importante es que te centres en usar todo el tiempo de manera provechosa. De lo contrario, habrás seguido los pasos del proceso sin ser realmente capaz de dejar ir. Si hay alguien en tu vida que te causa infelicidad, te debes el tiempo para superar a esa persona adecuadamente y que su recuerdo no te persiga y sabotee tu futuro.

Cada capítulo de este libro se centra en un paso diferente en el proceso de dejar ir, explicándote por qué es importante ese paso y cómo superarlo. No dejes que la gente te ponga una fecha límite. Solo tú puedes determinar qué tiempo necesitas para superarlo todo. Además, no permitas que otras personas respondan a ese "por qué" por ti. Muchas personas tienen opiniones sobre lo que deberías decir, hacer y pensar. Sin embargo, esas personas no son tú. Esas personas no viven tu vida. Tú sí la estás viviendo.

Tomar el control de tu vida no siempre es lo más fácil de hacer. Puede que ni siquiera te des cuenta de que no tienes el control de tu vida hasta que comiences a dejar ir a alguien. Ahí es cuando te darás cuenta de que esa persona tiene más control sobre tu vida de lo que tú esperabas. Y ahí tienes un motivo más para tomar control. No puedes dejar ir a alguien si se aferra a tu vida. Antes tienes que recuperar esa vida.

Muchas veces mirarás hacia atrás y te preguntarás cuándo perdiste el control. ¿Cómo dejaste que eso sucediera? ¿Cómo dejaste que alguien reuniera tanto control sobre tu vida? ¿Cómo se supone que debes dejar ir a alguien cuando está tan metido en tu vida? Todas estas preguntas obtendrán

respuestas, y algunas las responderás tú a medida que disfrutes de momentos de autorreflexión.

Algunos pasos serán fáciles, mientras que otros te harán llorar mucho. Está bien sentir todo eso. Está bien emocionarse. Estás terminando un capítulo de tu vida, y no pasa nada por sentirte triste. Lo importante es que recuerdes qué es lo que necesitas para avanzar. Es necesario que seas feliz. Comenzar un nuevo capítulo en tu vida será más fácil cuando hayas cerrado el anterior. De lo contrario, te estancarás en un estado en el que estarás permanentemente medio dentro y medio fuera.

Por otro lado, no puedes forzar nada y eso significa que tienes que estar preparada para soltar. ¿Estás lista para el próximo capítulo de tu vida? Puede que no resulte fácil cerrar el capítulo actual, pero es un paso necesario para seguir adelante con tu vida. La verdadera felicidad llega cuando se tienen más y mejores opciones. Sentirás que puedes sonreír con sinceridad, en vez de forzar una sonrisa mientras observas cómo tu vida se hunde.

Dejar ir. Son dos palabras sencillas, pero nada fáciles. Sin embargo, dejar ir puede ser una experiencia liberadora, y una que vale la pena vivir. ¡Vamos, es hora de dejar ir de una vez por todas!

No puedes comenzar el próximo capítulo de tu vida si sigues relejendo el último.

POR QUÉ NECESITAS DECIR ADIÓS

Dejar ir solo es posible cuando pones a la persona con la que estás en tiempo pasado. Cuando no desees que esa persona forme parte de tu futuro, tampoco puedes tenerla en tu presente. Esa persona solo puede pertenecer a tu pasado. Para que esto suceda, debes decir "adiós".

¿Por qué deberías decir adiós? Puede haber un millón de razones por las cuales esa persona debe desaparecer de tu vida de una vez por todas. Sin embargo, tú eres la única que puede responder a esa pregunta. ¿Por qué quieres dejar ir a esa persona? ¿Por qué esa persona no es buena para ti? ¿Por qué está comprometiendo tu felicidad? Responder a estas preguntas será el primer paso para dejar ir a esa persona para siempre.

Por qué tu “porqué” es importante

No puedes soltar a esa persona hasta que sepas tu "porqué". ¿Por qué necesitas dejarla ir? ¿Por qué necesita esa persona estar fuera de tu vida de una vez por todas? Puedes

decir adiós de mejor manera si inviertes tiempo siendo honesta contigo misma.

Aferrarte a tu **porqué** hará que sea más fácil avanzar en los siguientes pasos. No puedes romper con alguien y expulsarle de tu vida para siempre sin ofrecerle un "porqué". Además, debes asegurarte de recordar por qué esa persona ya no puede formar parte de tu vida. No podrás seguir adelante si tan solo dejas a esa persona ir sin un buen motivo.

Si notas que algunas de tus amigas siguen permitiendo que sus hombres vuelvan a sus vidas y a sus corazones es porque no han invertido tiempo para aceptar la situación. Puede llevarte cierto tiempo descubrir por qué necesitas a ese hombre fuera de tu vida. Sin embargo, una vez que hayas establecido la razón de la ruptura, te resultará mucho más fácil avanzar. También te sentirás más sana mentalmente.

¿Por qué deberías dejar ir a una persona? ¿Por qué esa persona tiene que estar fuera de tu vida? ¿Por qué ya no estás enamorada? ¿Por qué esa relación te hace tan infeliz? Estas son las preguntas que debes hacerte. Necesitas respuestas a todas estas preguntas antes de poder dejar ir. Cuando conozcas tu "porqué" de principio a fin, tendrás más claridad. Saber las respuestas te permitirá avanzar sin tener que mirar hacia atrás. Y eso puede ser el suspiro de alivio que estabas esperando.

¿Qué “porqué” puede significar decir adiós?

¿Cómo saber si vale la pena decir adiós a tu pareja para siempre? Te frustras con él de vez en cuando, pero ¿es eso suficiente para dejarlo ir? Esta es una pregunta personal que debes hacerte y solo tú puedes responder. Todo se reduce a analizar quién es tu pareja y cómo te hace sentir.

Si te sientes triste o enfadada, o sientes que se aprovecha de ti, probablemente valga la pena dejarlo ir, especialmente si ya has hablado con él sobre tus sentimientos y sientes que él es incapaz de cambiar. Entonces es hora de cerrar esa puerta. No puedes perder años de tu vida esperando que él tenga ese momento de "¡tachán!". Algunos hombres nunca te darán prioridad. Algunos hombres son incapaces de enfocarse en otro ser humano. Desde que te des cuenta de que estás en una relación que no te hace feliz, debes saber por qué esa situación tiene lugar y ponerle fin.

Algunas relaciones son directamente tóxicas. La persona no es buena para ti, te hunde y te hace sentir mal contigo misma. Sin embargo, por una razón u otra, mantienes a esa persona en tu vida y le permites que te manipule constantemente. Este tipo de personas deben ser identificadas por lo que son: personas tóxicas.

Estas personas pueden ser:

- Abusivas
- Narcisistas
- Auto-absorbentes

- Auto-destructivas
- Críticas y chismosas
- Mentirosas
- Inestables emocional o mentalmente
- Financieramente dependientes

Las razones pueden ser innumerables. No necesitas estar con alguien que no te haga sentir especial. Si bien todo el mundo tiene su vida y sus problemas, no siempre se trata de ellos. Si en esa relación hay más momentos malos que buenos, deberías ser capaz de darte cuenta. En lugar de pasar por alto los problemas y asumir que mejorarán, podría ser el momento de enfrentarse a esos problemas y darse cuenta de que la situación no cambiará.

En ese momento, necesitarás un poco de autorreflexión para identificar quién es esa persona que está a tu lado. Una vez que puedas categorizar con quién estás saliendo, puede resultarte más sencillo decir adiós de una vez por todas. Si omities este paso es posible que esa persona vuelva a tu vida y nunca lo superes.

Solo tienes una vida para vivir y, por lo tanto, debes aprovecharla al máximo. Si alguien abusa de ti, si te resta felicidad, si es un narcisista, si tus necesidades no se están cubriendo o si es una persona autodestructiva, entonces es solo cuestión de tiempo que también destruya tu vida. Este tipo de personas agotan mental o emocionalmente. Si tienes una pareja que está constantemente chismorreando o mintiendo puede resultar emocionalmente agotador. Al final eso te pasará factura en otras facetas de tu vida. Así, puedes

descubrir que no pasas suficiente tiempo con las personas más cercanas a ti, ya sean familiares o amigos. Incluso esa relación puede estar afectando a tu desempeño laboral.

No puedes permitir que una persona dirija constantemente tu vida con sus características tóxicas. Si alguien es inestable emocional o mentalmente, tu vida se desbordará. Puede que llegues a sentir que eres más una cuidadora que una novia. ¿Es eso lo que quieres para el resto de tu vida? Por supuesto que no. Es por eso que es crucial dejar claro por qué esa persona tiene que abandonar tu vida.

Puede haber más de un "porqué" con respecto a la persona que necesitas dejar ir. Quizás eres capaz de pasar por alto un aspecto de la personalidad de tu pareja, pero si hay varios aspectos de su personalidad que te hacen cuestionarte por qué estás con esa persona, puede que sea mucho más fácil entender por qué necesitas decir adiós.

Si esa persona nunca te antepone, controla constantemente tus conversaciones y te agota emocionalmente, nunca serás su prioridad. Y nunca disfrutarás de ese equilibrio saludable que necesita una relación. Aunque estés dispuesta a pasar esto por alto a corto plazo, no es una solución realista a largo plazo. En algún momento, te cansarás de sus travesuras. Cuanto antes le dejes ir, antes podrás seguir con tu vida. De lo contrario, puedes llegar al punto de ver cualquier relación a años luz de distancia. Eso no es justo para ti, y no quieres arrepentirte de no haber dejado esa relación antes.

Tu "porqué" puede ser personal. Recuerda, no le debes a nadie una explicación sobre por qué dejas a una persona. Es posible que tus amigos o familiares quieran saber por qué todavía estás con esa persona o por qué decides dejarla ir. Aunque puedes hablar con ellos sobre estas cosas, no le debe explicaciones a nadie. La única persona a quien se le debe una explicación es a la persona con la que estás cortando. Sin embargo, esa no es la etapa en la que te encuentras ahora mismo.

En lo más profundo de tu corazón y de tu mente tienes que tener claro que esa persona no es buena para ti. Puede que sea un hombre guapo. Puede que tenga un buen trabajo. Incluso puede tener una familia increíble. Sin embargo, esas no son razones suficientes para quedarse junto a una persona. Puede que al principio te sientas sola. Es posible que tus amigos no estén de acuerdo con tu decisión. Al final, depende de ti y se trata de tu felicidad. Si alguien te causa estrés y te impide alcanzar la verdadera felicidad, tiene que salir de tu vida.

Las buenas noticias son que cuando identifiques tu "porqué", te será más fácil avanzar. No tendrás que preocuparte de que esa persona llene tus pensamientos y sabotee tus futuras relaciones. No solo podrás alejarte, sino que también podrás avanzar. De hecho, puede ser una experiencia liberadora, y es algo en lo que vale la pena invertir tiempo para asegurarte de que se haga correctamente.

El viaje hacia tu “porqué”

Ahora mismo no tienes que preocuparte por lo que vas a decirle a esa persona. Todavía no tienes que preocuparte por la ruptura. Lo único en lo que necesitas concentrarte en estos momentos es en el "porqué". Saber por qué quieres decir adiós y por qué necesitas decir adiós hará que resulte mucho más fácil avanzar y crear un espacio sano para el futuro.

Ponlo todo por escrito.

Tienes que asegurarte de que crees en tu porqué. También necesitas un recordatorio constante de ello. Identificar por qué necesitas decir adiós es la parte más fácil de dejar ir. Una vez que estés segura de que tienes que irte, es más fácil mantenerte firme con respecto a tu decisión. Si dudas sobre tus motivos para la ruptura, podrías facilitar a esa persona el regreso a tu vida. Pero tú no quieres perder el control, y por eso debes poner tu porqué por escrito.

Ten un diario como modo de documentar el acto de dejar ir. Escribir tus pensamientos más íntimos puede convertirse en un modo de dialogar contigo misma. Comienza anotando algunos puntos que no te gustan de tu pareja. Sé específica. ¿Cómo te hace sentir? ¿Qué dice y hace que no te gusta? A medida que comienzas a ser honesta contigo misma y con tus sentimientos, es posible que tengas media docena de puntos (o más). Esto es genial porque te asegura que no estás de acuerdo con el rumbo que ha tomado tu relación.

Cuanto más tiempo hayas estado en una relación con alguien, más difícil será despedirse de esa persona. Hay

muchos sentimientos involucrados. Has invertido mucho tiempo en esa relación. Sin embargo, un listado de aspectos negativos de la relación podrá hacer que veas las cosas con más claridad.

Pensar en por qué necesitas dejar ir a esa persona tiene sus limitaciones. Ver un listado escrito te aportará más claridad. Cuando escribas que es un ególatra, es más fácil aceptar la situación. Puede que lo hayas estado pensando durante un tiempo, pero ahora que está escrito en una hoja de papel puedes procesarlo.

Su gran ego puede que se esté interponiendo en tu camino hacia la felicidad. Si, a lo largo de los años, él no ha cambiado a fin de controlar su ego con respecto a las mujeres de su vida, tú no tienes por qué aceptar esa situación.

Si bien algunos defectos son aceptables, otros no lo son. No puedes permitir que defectos inaceptables se interpongan en tu camino hacia tu felicidad. Basta es basta, y te debes a ti misma identificar sus defectos y elegir alejarte de ellos. Tu felicidad vale más que hacer feliz a otra persona. Tienes que anteponer tu felicidad y a ti misma.

Registrarlo todo en un diario tiene bastantes ventajas para tu salud mental, las cuales pueden ayudarte a procesar tu “porqué” de manera más eficaz.

Llevar un diario puede ser algo nuevo para ti, pero es algo que se hace desde, al menos, el siglo X. Puedes elegir usar un

papel y un bolígrafo, una aplicación en tu teléfono inteligente, o incluso crear un blog que solo tú puedas leer.

Escribir un diario también tendrá un impacto positivo en tu bienestar físico, ya que es una herramienta que te ayuda a gestionar el estrés. Decidir dejar atrás una relación es estresante. Por tanto, necesitas una forma de contrarrestar ese estrés. Escribir un diario te garantizará que el estrés no afectará negativamente a tu salud física.

Recuerda que no hay un plazo de tiempo determinado para cada paso del proceso. Cuando establezcas por qué necesitas decir adiós, podrás tomarte el tiempo que necesites para dar ese paso. Escribir un diario arrojará luz sobre tus pensamientos y sentimientos. Puede que por dentro te sientas confundida y, por eso, un diario podría resultar muy útil.

Si sientes que te está costando escribir tu lista de defectos, cierra los ojos un rato. Tras ello, tómate unos minutos para anotar tus pensamientos y emociones en cuanto a tu pareja actual respecta. Esta estrategia te facilitará ponerte en contacto con tus pensamientos más íntimos.

Descubrirás que el diario te permite conocerte mejor. Cuando alguien es tóxico en tu vida, eso se reflejará en tu escritura. Es posible que hagas florecer todo tipo de sentimientos que antes no podías ni mencionar. Esto puede resultar triste y puedes sentir ira, resentimiento y todo tipo de emociones

dolorosas. La intensidad de estos sentimientos tiene que ser liberada, y escribir un diario es una forma de lidiar con ello de manera eficaz. A medida que expresas todos tus sentimientos en un papel, descubrirás que no estás tan estresada. Eso es porque ya no tienes esas emociones reprimidas en tu interior. Escribir un diario se convertirá en ese alivio tan necesario que estabas buscando.

Tienes un problema que debes resolver: ¿por qué tu pareja actual es mala para ti? Si bien esta no es una pregunta fácil de responder, escribir un diario puede servirte para solucionar ese problema. Cuando haces que el lado derecho de tu cerebro se concentre, liberas la creatividad. Incluso si no eres un escritor nato, obligarte a escribir unos minutos te permitirá canalizar esa creatividad. Una vez vuelvas sobre esas páginas y leas las palabras que has escrito es posible que, inconscientemente, el lado derecho de tu cerebro haya resuelto algunos de tus problemas.

Adiós significa liberación

Necesitas decir adiós de tal manera que no dejes la puerta abierta para que tu ex vuelva. Debes asegurarte de cerrar esa puerta una vez te despidas para que esa persona tenga claro que la relación ha terminado.

En este punto es donde muchas personas fallan. Si no sabes por qué te estás despidiendo (o la otra persona no lo entiende), existe la posibilidad de que la invites a entrar en tu vida de nuevo. En un momento de debilidad, tu ex podría disculparse y lo siguiente que sabes es que es tu novio otra

vez. Tras ello, él continuará cometiendo los mismos errores, y tú comenzarás a tener de nuevo esos mismos sentimientos infelices.

Solo tienes una vida para vivir. ¿Por qué seguir cometiendo los mismos errores una y otra vez? Te mereces algo mejor, por eso debes decir adiós. Asegúrate de que tu adiós se convierte en una oportunidad para aclarar todos los sentimientos confusos que pudieran existir entre vosotros dos.

Es importante que pronuncies la palabra "adiós" en tu cabeza. El adiós no es "nos damos un tiempo" o "nos vemos después". Es un adiós. Es un capítulo que se está cerrando en tu vida. Adiós significa que no volverás a ver a esa persona. Te permite saber que el capítulo ha terminado para que puedas seguir adelante. Esto es algo más sano para los dos. Muchas personas en realidad no dicen "adiós". En cambio, dicen cosas como "necesito algo de tiempo". Un comentario como ese hace que parezca que la ruptura es temporal y es posible que no avances con la esperanza de identificar esa señal que necesitas para volver con él. Además, tan solo estás prolongando lo inevitable para no tener que lidiar con ello de inmediato. Sin embargo, esta no es una táctica saludable.

Prolongar lo inevitable solo te quitará más tiempo de tu vida y hará que te duela más cuando tengas que explicarle a esa persona por qué no es buena para ti. En el momento en que identifiques tu "porqué", por qué necesitas decir adiós, di adiós. De lo contrario, la ruptura se alargará mucho más

tiempo del necesario. Y eso no es justo para ti, y no es justo para la otra persona.

Romper es difícil y no existe una manera sencilla de hacerlo. Sin embargo, es algo que debe hacerse. Dejar ir no es algo fácil porque diste una parte de ti a otra persona. Te abriste y te permitiste ser vulnerable. Es probable que construyas barreras a tu alrededor para proteger tu corazón tras cada relación fallida. Sin embargo, si aprendes a dejar ir en el momento adecuado, no necesitarás esas barreras.

Puedes dejar ir como forma de proteger tu corazón. Las relaciones fallidas no son una señal de fracaso, sino una herramienta de aprendizaje, ya que aprendes lo que quieres en la vida. Te conviertes en un campeón del amor. Te aseguras de no conformarte con cualquiera.

Dejar ir se trata de estar emocionalmente disponible para la próxima persona a la que invites a entrar en tu vida.

Si quieres dejar ir de la manera más realista posible, tienes que despedirte y saber por qué lo haces. En el fondo de tu mente, tienes que saber que el adiós es un adiós definitivo. Es un buen viaje. No necesitas a esa persona en tu vida, al menos no de la manera romántica en la que ha estado presente hasta ahora. Tu "porqué" es lo que hará que sea más fácil dar los pasos restantes del proceso sin sufrir una recaída y evitar que la otra persona vuelva a tu vida.

Debemos estar dispuestos a abandonar la vida que planificamos para tener la vida que nos espera.

DECIR ADIÓS

Ahora que sabes por qué tienes que decir adiós, tienes que seguir adelante. No querrás recibir acusaciones de atar a nadie más tiempo del necesario. Tienes que cortar los lazos con tu pareja para dejarla ir.

Decir adiós no es tan fácil como enviar un mensaje de texto o un correo electrónico. Es algo que debe hacerse correctamente. Para que ambos puedan seguir adelante, debes gestionar la ruptura de forma madura. Esto significa que el adiós tiene que decirse a la cara. Aunque no resultará nada sencillo, a largo plazo será lo mejor para ti y para la otra persona.

Hay algunas cosas en las que tienes que pensar a la hora de despedirte. Debes romper con él, tener ese punto y final que ambos necesitáis, y establecer cierta distancia emocional.

Aunque es posible que no estés demasiado concentrada en tus sentimientos, asegúrate de que la ruptura quede clara. De

lo contrario, habrás dañado los sentimientos de la otra persona sin dejar claro que la relación ha terminado. Si realmente quieres dejar ir a esa persona, desearás que todo quede claro. Esa persona tiene que saber que todo ha terminado y que vosotros dos nunca volveréis a estar juntos. Para que esto suceda es posible que tengas que ser más dura de lo que, normalmente, te permite tu personalidad.

Decir adiós también necesita un poco de planificación por tu parte. No es algo en lo que quieras apresurarte. Concéntrate en lo que hay que hacer para poder seguir con el resto de pasos que te llevarán a superar la ruptura. Si quieres dejar ir a esa persona de una vez por todas, tienes que despedirte de tal manera que deje eco en los dos.

La ruptura

Lamentablemente, no existen normas inalterables a las que adherirse cuando rompes con alguien. Esa persona ha sido tu compañero durante cierto tiempo. Conoces a esa persona mejor que nadie. Eso significa que tendrás que prever cómo reaccionará. Lo último que deseas es montar una escena donde sea él quien decida romper. Además, debes asegurarte de tener una vía de escape una vez estés preparada para irte.

La ruptura no es algo que deba ser espontáneo. Una ruptura debe planificarse del mismo modo que planificas una cita. Esto te dará tiempo para concentrarte en una serie de detalles:

- ¿Qué quieres decir?
- ¿Qué quieres hacer?
- ¿Qué quieres hacer?
- ¿Dónde quieres romper?
- ¿Cómo vas a dejar las cosas?

¿Qué quieres decir?

Tienes que decir algo para que él sepa que se acabó. La frase "no eres tú, soy yo" es un mal camino a seguir. Todo lo que conseguirás es decirle a la otra persona que no quieres que se sienta mal. En la mayoría de las ocasiones, la relación se volverá confusa si terminas así porque había sentimientos reales involucrados. Si no te sientes mal con la idea de romper, entonces realmente no estás dejando ir nada porque ya nada tienes.

Cuando dices que quieres romper, no es tan sencillo como decirlo y seguir adelante. ¿Por qué quieres romper? ¿Por qué ahora? Estas son las cosas que debes responder tanto por tu salud mental como por la de la otra persona. Debes ser consciente de sus sentimientos mientras evitas reprimir los tuyos en el proceso.

¿Qué quieres decir?

No hay necesidad de contenerse. Puedes estar enfadada o triste con respecto al fin de la relación. Sin embargo, una vez que sabes por qué, sabrás que la ruptura tiene que pasar. Entonces, sigue adelante y deja ir a esa persona. No sientas que tienes que censurarte a ti misma.

Si no estás segura de cómo quieres decir lo que tienes que decir o no sabes cómo reaccionará la otra persona a tus palabras, ensaya la ruptura. Escríbela. Di las palabras frente a un espejo. Practica un juego de roles con una amiga. Puedes ser creativa con la forma en la que vas a decir las palabras que iniciarán toda la secuencia de la ruptura.

Ensayar la ruptura de una forma u otra es algo sano. Te aseguras de saber lo que vas a decir para que sea más fácil hacerlo. Si se te traba la lengua, puede ser más difícil para ti expresar tus pensamientos. Si no ensayas también puedes olvidarte de decir algo importante, como el hecho de que realmente quieres terminar con esa persona.

¿Qué quieres hacer?

Cuando intentas romper, tienes que verte a ti misma como a una ventrílocua. ¿Cómo quieres gestionar la ruptura para que siga el camino que planeaste? Es posible que desees sentar a la persona a tu lado o frente a ti. Es posible que quieras esperar hasta que los dos estéis en un lugar público.

Tú conoces a esa persona mejor que nadie. ¿Cómo es su personalidad? Si la persona es tímida y reservada, podría ser mejor romper en un lugar privado donde pueda quedarse a solas con sus sentimientos después. Si se trata de un hombre extrovertido y tiende a intimidarte, podría ser mejor romper con él en un sitio lleno de gente para que te sientas más protegida.

La ruptura debe hacerse cara a cara. Sin embargo, hay circunstancias en las que esto no es posible. Si tienes una relación a distancia, ninguno de los dos debería gastar dinero solo para enfrentarse a una ruptura. Entonces es mejor hacerlo por videoconferencia. De ese modo, podrás tener esa situación cara a cara que se merece una ruptura sin pedirle que venga a verte solo para romperle el corazón.

¿Dónde quieres romper?

La ubicación es crítica cuando se trata de romper, ya que no quieres montar una escena. Por otro lado, también tienes que sentirte segura en el sitio donde tenga lugar la ruptura. Si tu pareja tiende a ser impredecible, gritona o amenazante, debes elegir un espacio público. Si sientes que se pone violento o intenta convencerte para seguir adelante con la relación, es posible que lo mejor sea tener una amiga cerca para ofrecerte apoyo durante esta dura prueba.

Los restaurantes son públicos, pero pueden ser caros. No quieres disfrutar de una cena agradable solo para decirle a la otra persona que todo ha acabado. A esa persona le molestará el hecho de gastarse dinero en una cena de ruptura.

Las cafeterías son públicas, convenientes y asequibles. Si no deseas estar sola en la intimidad de tu casa lo mejor es ir a una cafetería cercana.

Si estás segura de que los dos podéis aceptar la ruptura como adultos sin demasiados dramas, piensa en la opción de hacerlo en su casa. Hacerlo en su casa te da la posibilidad de irte cuando la conversación acabe. Por otra parte, si es él quien está en tu casa es posible que tengas que echarle cuando des la conversación por finalizada.

Piensa en la posibilidad de darle cierta privacidad, sobre todo si crees que se echará a llorar. No es agradable estar en una situación en la que la otra persona esté llorando y siga en tu casa. Entonces, no podrás pedirle que se vaya así sin más.

¿Cómo vas a dejar las cosas?

Es importante saber cómo quieres dejar las cosas después de la ruptura. Esto no significa que dejarás la puerta medio abierta para que él vuelva, significa cómo lo harás para conseguir cerrar esa puerta de manera adecuada.

La forma en la que dejes las cosas dependerá, en gran medida, del tipo de relación que tengas. Si él es tu novio, simplemente puedes decir adiós. Si él es tu compañero de casa, uno de los dos tendrá que mudarse. Si él es tu compañero de trabajo, puede que uno de los dos tenga que buscarse otro trabajo. Si él es tu marido, deberás comenzar con los trámites de un divorcio.

Asegúrate de fijar pautas sobre cómo dejarás las cosas. En lugar de dejar la situación en un limbo, piensa en todo a lo que tendrás que enfrentarte.

- ¿Tienes cosas en su casa que debas recuperar?
- ¿Tiene él una llave de tu casa?
- ¿Compartís gastos?

Cualquier cosa que los dos compartáis tendrá que dividirse o separarse. Por ejemplo, si tenéis una mascota, es posible que haya que decidir quién tendrá su custodia. Es mejor pensar en todo eso antes del momento de la ruptura. Haz una lista para poder hablar de ello durante la ruptura. De lo contrario, estos asuntos tendrán que tratarse más adelante. Cuando minimizas los contactos tras la ruptura, te resultará más fácil cerrar esa puerta y seguir adelante.

Tener un buen final

Cerrar la puerta es lo que tú y tu ex necesitáis para seguir adelante. Ocurre cuando ambos aceptáis que la relación ha terminado y aporta el cierre que necesitáis para seguir con vuestras vidas. Sin ese cierre, nunca te sentirás realmente segura a la hora de meterte en una nueva relación, aunque no estés pensando en ello en estos momentos.

Cada final es distinto. Si bien puedes optar por eliminar su número de tu teléfono y eliminarle a él de tus redes sociales, también debes asegurarte de que la ruptura quede clara y las cosas solucionadas. Para que eso suceda, ambas partes deben enterrar el hacha de guerra.

Tienes que decir lo que necesitas decir.

Saca todo y desahógate para que él tenga claro por qué se acaba la relación. En las últimas semanas o meses él puede haber sentido que te has alejado. Por lo general, no pasas del calor al frío en cuestión de días. Como tal, ya habrás podido sentir que la ruptura se acercaba.

No es responsabilidad tuya proteger a la otra persona. No tienes que reprimir todas tus emociones que llevas dentro. Déjalas salir. Haz saber a esa persona cómo te sientes acerca de quiénes sois y qué hacéis. Si sientes que hay negatividad en tu interior, déjala que salga. Aunque es tarde para solucionar las cosas con esa persona, él sabrá que sus acciones han desembocado en el fin de esa relación.

Si se ha quedado algo que decir, puedes elegir la mejor opción para ti. Puede ser en persona y comprobarás cómo reacciona él. También puedes enviar un correo electrónico o una carta una o dos semanas después de la separación, lo cual te permitirá disfrutar de cierta distancia. Al no tener censura y expresar tus sentimientos, te resultará más fácil sacarlo todo.

Sin un final adecuado, terminarás en un limbo donde las cosas no han quedado claras. Decir cosas como "necesito tiempo para pensar" es una buena manera de tomar distancia de esa persona. Sin embargo, no proporciona un final porque no se ha dicho la última palabra sobre el tema. Eso te permite dejar la puerta abierta para volver con él.

También puede hacer sentir a esa persona que debería esperar hasta que hayas tenido tiempo para pensar.

¿Cómo se supone que debes cerrar la puerta si ni siquiera has cortado? Desde luego que no podrás seguir adelante si eso es lo que le has dicho. Él te estará esperando. Incluso puede que te llame y contacte de vez en cuando para comprobar si has tenido suficiente tiempo para pensar. Esto solo estará retrasando lo inevitable. No deberías tener que pedir tiempo para pensar y, tras ello, pedir la ruptura.

Sé directa.

La única forma de asegurarse de cerrar la puerta es ser directa. Cualquier otra cosa puede hacer que uno de los dos (o los dos) no tengáis claro que las cosas han terminado.

Otra cosa a tener en cuenta es que ambos sois humanos. Es posible que quieras obtener muchas cosas de tu ex para ser capaz de cerrar esa puerta. Pero el hecho de no obtener esas cosas es, en gran parte, lo que te ha llevado a romper con él. Puede que te haya sido infiel. Puede que haya sido violento. Puede haber sido negligente. Puede que sea un narcisista. Fuese lo que fuese, ya todo eso no te concierne porque has elegido terminar con la relación.

No esperes a que se disculpe.

Es posible que tu ex no pueda disculparse. Es posible que no vea nada malo en lo que ha hecho. Si esperas una disculpa de él antes de seguir adelante, es posible que nunca cierres la puerta. Esto significa que debes estar preparada para seguir adelante sin esa disculpa.

La otra cosa es que él puede no darse cuenta de que ha hecho algo malo. Cuando rompas con él, puede que se enfade porque no entiende por qué estás dando la relación por finalizada. Lo que necesitas es identificar tu "porqué" pronto y seguir adelante. Del mismo modo que puede que él no se disculpe, tú tampoco tendrás que disculparte.

Prepárate para el chantaje emocional.

Puede que tú quieras terminar, pero que él no esté preparado para esa ruptura. Y en esas circunstancias tienes que estar preparada para un chantaje emocional. Quizás él te diga cosas como "puedo cambiar" o "dame otra oportunidad". Pero lo cierto es que ya has dejado que la relación crezca, ya has esperado ese cambio y ya has dado muchas oportunidades.

No pierdas más tu tiempo. No permitas que esa persona te haga cambiar de opinión. Hay una razón por la que estás rompiendo con él. Vuelve a tu "porqué" y deja que se apodere de tu mente. Tú deseas esa ruptura y, por tanto, esa ruptura va a suceder.

Espera un enfado.

Prepárate para un enfado, sobre todo cuando le digas por qué quieres romper y le enumeres sus defectos. Él puede devolvértela enumerándote algunos de tus defectos. Puede que te diga todo lo que tú has hecho mal en la relación. No permitas que se desvíe del tema. Y no permitas que eso te haga enfadar.

La relación ha finalizado. No hay nada que puedas hacer al respecto. Discutir con él solo retrasará la ruptura y hará que te enfades sin ningún motivo. Si él también cree que tú tienes defectos inaceptables es bueno que las cosas acaben. Del mismo modo que tú necesitas desahogarte, él también lo necesita. Si bien puede resultar doloroso, permítele esos momentos de enfado siempre que no se vuelva físicamente agresivo.

Si el enfado se alarga, páralo. Recuerda a esa persona que es normal que esté enfadada, pero que eso no cambia el hecho de que la relación esté acabada. Aquí eres tú quién tiene el control de la relación. Como la persona que ha decidido romper, eres tú la que decide cuánto tiempo vais a estar hablando. Puedes decirle que si tiene algo más que añadir te mande una carta o correo electrónico. No tienes que tolerar que alguien te grite durante más tiempo del que estás dispuesta a aceptar.

Una vez que hayas lidiado con las palabras de la ruptura, el chantaje, la ira y el intercambio de palabras, tienes que cerrar la puerta adecuadamente.

Mantener distancia emocional

Tienes que distanciarte de las emociones que tenías con respecto a esa persona. Aunque es posible que no estés preparada para sacarlo todo, debes pensar en los diversos aspectos de tu vida que te recuerdan a esa persona.

Tienes que quitar las fotos que tienes en tu álbum, y borrar aquellas fotos que tienes en el teléfono móvil o en una carpeta del ordenador. Además, durante un tiempo deberías evitar visitar vuestros sitios favoritos. La ruptura está reciente y tú no quieres que nada desencadene sentimientos en esos momentos. Tienes que procesar todos tus sentimientos antes de exponerte a cosas que están emocionalmente ligadas a él.

Una vez que todo se termine, asegúrate de regalarte la distancia emocional que necesitas en cada aspecto de tu vida.

Comienza con las redes sociales. Deja de seguir a esa persona en todas sus cuentas. No quieres ventanas emergentes en las que aparezca dónde está o con quién está, y que puedan resultarte molestas. Si crees que puedes terminar acosándolo en línea, bloquéalo por completo.

Piensa en aquellos sitios que solíais frecuentar. Si durante las primeras semanas tienes que atravesar toda la ciudad para ir a una tienda de comestibles, un restaurante o un bar nuevo, puede que sea lo mejor para ti.

Habla con tus amigos sobre la ruptura y pídeles que no hablen de él. Esto es importante si, sobre todo, tus amigos todavía son amigos de él y tú no quieres saber lo que está haciendo o a quién está viendo. Tan solo tienes que fingir que él ha sido eliminado por completo de tu vida.

Mantener distancia emocional es crucial porque no necesitas recordatorios físicos o mentales sobre vuestro tiempo juntos. Cuanto más tiempo permanezca esa persona en tu vida, más difícil será para ti seguir adelante. Sin esa distancia, lidiarás con cosas como depresión, ansiedad e incluso enfados. No necesitas ese tipo de negatividad en tu vida. Hay muchas cosas que puedes hacer para evitarlo, pero debes poner de tu parte para no activar esa negatividad.

Debes asegurarte de tener espacio para respirar. Si sientes que has cometido un error al mirar fotos de cuando erais felices, eso solo te hará pensar en “lo que pudo haber sido y no fue”. Si es necesario, llena tu espacio físico con recordatorios sobre por qué no funcionó la relación. Escribe sus defectos en pequeñas notas adhesivas o pósits. Recuerda cómo te hacía sentir y tu "porqué" tras la ruptura. Coloca esas notas adhesivas en tu espejo, sobre tu cama e incluso en tu cuarto de baño.

Recuerda que el dolor de estar lejos de él es temporal. Cuanto más tiempo pases sin recordatorios suyos, más fácil será desapegarse de esos sentimientos. Ver su foto no resultará tan doloroso y escuchar su nombre no será tan desgarrador tras cierto tiempo.

Encuentra otras cosas en las que concentrarte en vez de hacerlo en el fin de tu relación. Llena tu teléfono con *selfies*. Haz senderismo y saca fotos de toda la increíble flora y fauna que encontrarás en el camino. Llena tu agenda de citas nocturnas con eventos por la ciudad para que tengas una vida social sin necesidad de un hombre a tu lado.

La distancia emocional es difícil de conseguir, pero es un paso necesario cuando quieres dejar ir y seguir adelante con tu vida. En definitiva, date permiso para estar triste pero no te recrees en los detalles.

Dejar ir significa olvidar aquello que no era para ti.

CUANDO ÉL DICE ADIÓS

*A*unque te gustaría ser tú quién ponga fin a la relación, no siempre será decisión tuya. Si es él quien decide romper, tú perderás cierto control sobre la situación. Esto puede hacer que resulte más difícil para ti seguir adelante, especialmente si no conoces los motivos de esa persona para terminar la relación. Eso no significa que te vaya a resultar imposible dejar ir a esa persona. Tan solo necesitas saber cómo enfocar bien la situación y avanzar sin él.

Tanto si rompe contigo como si deja de hablarte, tienes que aceptar que él ha elegido seguir adelante con su vida sin ti. Es una situación difícil, pero es algo con lo que debes estar de acuerdo porque no tienes nada que añadir al respecto.

Acepta lo que te dice

Tienes que saber gestionar la ruptura como una persona adulta y madura. No quieres empezar a llorar, discutir o gritar. Si bien es posible que no te guste todo lo que él tiene que decirte, debes aceptarlo.

Todo lo que te diga durante su discurso de ruptura te ayudará a obtener las respuestas que necesitas para seguir adelante. Es probable que te esté diciendo por qué no puede tener una relación contigo. El cliché "no eres tú, soy yo" no es lo que quieres escuchar. Si crees que no te da una respuesta convincente, pregúntele por qué la relación realmente no funciona.

A menudo, el problema eres tú. Si bien es posible que técnicamente no hayas hecho nada malo, hay una razón para que él rompa contigo. Él no quiere estar en una relación contigo. Tal vez hay otra mujer, o tal vez no la hay. Sin embargo, debes darte cuenta de que está bien que él no quiera tener una relación contigo. Necesitas reunir hasta el último gramo de autoestima y aceptarlo.

Una ruptura puede seguir dos caminos.

Lo veías venir.

Es posible que ya hayas estado pensando que la relación estaba condenada. La única diferencia es que él fue quien dio el primer paso. En lugar de discutir o enfadarte porque fue él quien tomó la iniciativa, demuestra que eres capaz de ser madura. Acepta que él notó los mismos síntomas y tú no. De esta manera, existe la posibilidad de avanzar más rápidamente tras el fin de la relación. Si te molesta que él esté rompiendo, lo único que conseguirás es romper más tu corazón. Acepta la ruptura ya que sabías que la relación seguía ese rumbo de todos modos.

No lo viste venir.

Lamentablemente, hay ocasiones en las que estás completamente ciega. ¿Qué quieres decir con que todo ha terminando? ¡Creí que éramos felices juntos! Probablemente querrás gritarle eso a la cara. Sin embargo, eso no va a hacerte ningún bien. Acepta lo que te está diciendo y acepta que se acabó para que puedas seguir adelante sin él. Es posible que quieras estar en una relación, pero es bueno que el hombre también quiera estar en esa relación. Te amas demasiado para estar en una relación unilateral. Tan solo recuerda eso.

La aceptación es el primer paso para enfrentarse a una ruptura. Aunque es una pena que no fueras tú quien controlara la situación, ahora tienes que enfrentarte a la realidad. Si ya no tienes una pareja, estás sola. No importa si has estado en pareja durante meses o años, ahora eres soltera. Y a él no le interesa estar contigo. Eso está bien, incluso si no te suena bien en estos momentos. Hay un lado positivo en toda esta situación: te brinda la oportunidad de encontrar a alguien que quiera estar contigo.

Cuando él desaparece de repente

Lamentablemente, hay situaciones en las que la otra persona desaparece de repente. Un día tienes una relación increíble y al día siguiente experimentas el silencio de la nada. Y estas desapariciones pueden darse incluso cuando parecía que había una relación estable. Es posible que la otra persona desaparezca al principio, e incluso antes de tener la oportunidad de conocerlos cara a cara, o puede desaparecer tras meses y meses de citas.

Estas desapariciones se están volviendo cada vez más habituales, ya que muchos hombres no quieren enfrentarse a una ruptura. Como resultado, desaparecen por completo. Esta es una forma inmadura de lidiar con una relación vacía, temiendo lo que pasará.

El mayor problema es que cuando la otra persona desaparece, hace que la duda invada tu cabeza. Entonces te preguntarás por qué no fuiste lo suficientemente buena, qué hiciste mal o por qué no fuiste más amable. Aunque no resulta nada sencillo, debes darte cuenta de que tú no tienes la culpa. No fuiste tú quien no fue lo suficientemente buena. Él fue el inmaduro, incapaz de mantener una relación adulta. La relación acabó por su culpa, no por la tuya. Él era un fraude.

Muchas personas no se involucran en las citas y eso supone que tampoco se involucrarán en una ruptura. Es por eso que las desapariciones son cada vez más comunes. La buena noticia es que si crees que él va a desaparecer, es mejor romper cuanto antes. Que la otra persona desaparezca no reducirá el dolor de la ruptura, pero probablemente te sacará de una situación en la que no querías estar a largo plazo.

Pueden existir una docena de motivos por los cuales él ha decidido desaparecer. Puede ser que no fuera capaz de lidiar con las emociones que generaría romper contigo cara a cara. Por otra parte, puede que tenga una relación con otra persona y que esa persona haya estado a punto de descubrirlo, por lo que ha desaparecido para evitar dar

explicaciones. Cualquiera que sea la razón, él quiere ser el primero en rechazarte. Tómallo como un cumplido. Muchas personas que "desaparecen" son personas inseguras. Temen el rechazo y por eso se van antes de que les echen. Es posible que no sean capaces de ser abiertas a la hora de comunicarse con los demás. Estas personas pueden no sentirse cómodas con sus emociones.

Alégrate de no estar ya en esa relación. No tengas miedo a las desapariciones. Acepta que esa relación no era buena para ti y sigue adelante. Si bien es una pena que no puedas hablar con él sobre su decisión y sus sentimientos, evidentemente esa persona no es lo suficientemente madura como para tener una relación contigo o con cualquier otra persona.

Acepta que no puedes hacerle cambiar de opinión

No se puede hacer cambiar de opinión a la gente y tampoco deberías querer que él cambie de opinión. Del mismo modo que querrías que él respetase tu decisión, deberás estar dispuesta a hacer lo mismo por él. Si le suplicas que vuelva a ti, tan solo conseguirás avergonzarte a ti misma.

Una relación sólida se basa en muchos factores diferentes. La química debe estar presente, pero es posible que tú sientas la atracción y él no. Esto puede ser difícil de aceptar, pero debes estar dispuesta a hacerlo. Si la química no está presente en los dos, es mejor reconocer ese aspecto lo antes posible y seguir adelante. Cuanto más tiempo pase, más doloroso resultará y al final la relación acabará de todos modos.

Aunque es posible que la ruptura te haya pillado por sorpresa, no hay nada que puedas hacer ahora que la verdad ha salido a la luz. Puede que él te haya dado una razón para poner fin a la relación gracias a la cual te resulta más fácil aceptar el fin. Si no lo ha hecho, debes saber que él tiene sus razones, tanto si tú quieres escucharlas como si no. Él puede estar con otra persona. Puede que no tenga tiempo para salir. O puede que viaje mucho por motivos laborales. Puede que, sencillamente, no esté interesado en ti. Cualquiera que sea el motivo, no te molestes en intentar hacerle cambiar de opinión. Ya te ha dicho todo lo que necesitas saber: no está interesado en continuar en una relación contigo. Acéptalo.

Si ruegas y le pides que vuelva contigo, parecerás una persona muy débil y desesperada. E incluso si consigues que él vuelva, la situación será solamente temporal. Él realmente no cambiará de opinión. Tan solo estás retrasando lo inevitable. Te ha dicho que quiere terminar con la relación y si le haces cambiar de opinión, solo conseguirás que la ruptura le resulte menos incómoda. Lo recuperarás, pero solo por un corto período de tiempo. Piensa que no habría roto contigo si estuviera realmente interesado en ti y viera futuro en esa relación. En lugar de pasar por una ruptura por segunda vez, acepta que se ha ido. Cuanto más compliques las cosas, más difícil será al final. Si él quisiera estar contigo, encontraría una manera de superar cualquier obstáculo que se encuentre en el camino. Es por eso que no puedes permitir que las razones que te da sean utilizadas para hacerle cambiar de opinión. La relación no funciona y no quieres que funcione. No sirve de nada tratar de estar con alguien que no quiere estar contigo.

No montes una escena

La forma en la que gestionas una ruptura dirá mucho sobre tu carácter. También puede demostrar la madurez que tienes a las personas que te rodean. Si él decide romper contigo en un lugar público, asegúrate de no olvidar que estás en público. Puede que te esté viendo alguien a quien le has resultado interesante. Si te pones a llorar, arrojar cosas o gritar, puede que esa persona que te ha encontrado interesante salga corriendo porque te ve muy inestable.

Todo lo relacionado con la ruptura debe gestionarse de manera madura, incluso si él no lo ve de esa manera. Si él es inmaduro, no hay nada que puedas hacer sobre su comportamiento. Concéntrate en cómo lidiarás tú con todo el asunto.

Si estáis en un lugar privado, ya sea tu casa o la suya, también tendrás que comportarte como una persona madura. Vete cuando quieras irte o échale cuando hayas escuchado lo suficiente. No tienes que quedarte más tiempo del necesario, especialmente si él no está siendo respetuoso. Si quiere enumerar cada pequeña cosa que detesta de ti, toma el control de la situación. No hay necesidad de escuchar todo ese rencor. Puedes controlar cuánto deseas escuchar.

Si vivís juntos, ten en cuenta que tienes que llevarte todas tus cosas de la casa. Si explotas y actúas de manera poco madura, él puede decidir vengarse con tus pertenencias.

Procura hablar las cosas para saber cuánto tiempo tienes para mudarte. De lo contrario, es posible que antes de darte cuenta te encuentres todas tus cosas en la acera.

El objetivo debe ser siempre gestionar una ruptura del modo más maduro posible. Aunque puede que él haya sido quien decidiera romper, tú aún controlas tu modo de gestionar las consecuencias. Mantén tus sentimientos bajo control y habla sobre cómo gestionar las cosas ahora que no estáis juntos.

Mantras para sacarle de tu cabeza

Es posible que tú no quieras acabar con la relación, pero no es decisión tuya. Ahora debes estar lista para seguir adelante una vez que él se despida y termine contigo. Hay algunos mantras que puedes decirte a ti misma en voz baja o en voz alta, y que te ayudarán a prepararte mentalmente.

- No quiero estar con un hombre que no quiere estar conmigo
- No valoró lo que tenía conmigo
- La persona apropiada está ahí fuera
- Me merezco ser amada por un hombre que me respete
- Es una pérdida de tiempo aferrarme a un hombre que no está enamorado de mí

Ahora que tienes algunos mantras para usar, puede resultar útil hacerles un poco de espacio en tu mente durante la ruptura. Aunque podrías necesitar un tiempo para recuperarte de todo lo que él te dice, seguir adelante es la opción más sana para ti. Es posible que solo necesites

recordar esto de vez en cuando para que puedas superar el hecho de que te ha dejado.

A veces se necesita pasarlo mal para despertar y darnos cuenta de que valemos mucho más que aquello con lo que nos conformamos.

CONSTRUYE TU TRIBU

*P*uede que ahora mismo te sientas perdida. Ya no estás en una relación. Él ha renunciado a ti. Ahora, debes recordar lo que significa ser soltera. Puede que hayan pasado meses o años desde la última vez que estuviste soltera. También puedes sentirte sola, molesta e incapaz de seguir adelante.

En esos momentos es cuando resulta crucial construir una tribu. Necesitas personas que se conviertan en tu sistema de apoyo para superar la ruptura. Independientemente de cómo dejaste las cosas con tu ex, necesitas una tribu que se comprometa a ayudarte en el proceso de dejar ir a fin de ser libre de una vez por todas.

Tu tribu de amigos

Detrás de cada gran mujer hay un grupo de personas que la ayudan y la apoyan. Cuando atraviesas una ruptura, independientemente de la parte que haya decidido romper, necesitas una tribu de personas que estén allí para ayudarte.

Existen varios motivos por los cuales necesitas personas guardando tus espaldas:

- Compañerismo
- Apoyo
- Consejo
- Entretenimiento

No desees enfrentarte a los días y semanas posteriores a una ruptura tú sola. Si no tienes a nadie actuando como brújula moral es probable que levantes el teléfono y llames a tu ex. Es probable que le envíes un mensaje de texto, publiques algo en su página de Facebook o hagas alguna otra cosa para demostrarle que quieres volver.

Construir tu tribu puede no ser tan fácil como crees. Debes asegurarte de tener algunas personas que formen parte de tu círculo íntimo, personas a las que puedes contarle cualquier detalle escabroso de tu vida. Esas personas pueden ser amigos varones, amigas, e incluso familiares.

Cuéntale a tu tribu lo que pasó.

Si quieres que tu tribu te ayude en esos momentos difíciles, necesitan saber todo lo que sucedió. Explícales tu "porqué" para terminar la relación. Tras ello, asegúrate de contarles cómo fue la ruptura. ¿Hubo lágrimas? ¿Negociación? ¿Ira? Repasa los detalles para que ellos puedan sentir que estaban allí cuando él daba su discurso de ruptura.

Debido a una serie de motivos, es importante que tu tribu lo sepa todo sobre la ruptura.

Para empezar, necesitan saber tu "porqué" para que te lo recuerden en el futuro. Si en algún momento te sientes débil, ellos pueden recordarte a mantener a tu ex como ex.

En segundo lugar, pueden recordarte lo fuerte que fuiste durante la ruptura o cómo tu ex intentó culparte de todo. Cuando empiezas a distanciarte de esa ruptura, puedes olvidar lo malo que realmente fue. Tu tribu estará allí para aportarte sensatez.

Por último, tu tribu sabrá cómo sacarte de tus malos momentos. En un proceso de ruptura pasarás por varias etapas en las que te sentirás deprimida, sola o enojada. Tu tribu identificará los baches que estás atravesando. Como están más cerca de ti que cualquier otra persona, sabrán qué decir y qué hacer para hacerte sentir mejor. Pero no podrán hacer eso si no tienen todos los datos esenciales.

Compañerismo es la clave.

El compañerismo que consigues de tu tribu puede ayudarte de formas que aún no puedes entender. Necesitas más que solo amistad. Necesitas compañerismo. Los miembros de tu tribu pueden contarte todo sobre sus propias

experiencias con la ruptura y el abandono. Puedes aprender de sus errores. Puedes asegurarte de no sentirte tan sola.

Si tu tribu nunca ha pasado por una ruptura y nunca ha tenido que dejar ir a alguien de sus vidas, no conseguirás el compañerismo que necesitas. Por eso es esencial que selecciones tu tribu con cuidado. Asegúrate de tener mucho en común con esas personas para que puedan ayudarte a superar esa situación tan difícil.

El apoyo hará que te sientas cómoda.

Tu tribu será esa manta cálida que necesitas, especialmente inmediatamente después de una ruptura. Hiciste algo valiente al elegir borrar a alguien que amabas de tu vida. Sin embargo, el proceso fue difícil. Ahora, te sientes vulnerable. El apoyo que obtienes de tu tribu puede hacer sentir mejor a tu corazón y asegurarte de que has hecho lo correcto.

Recuerda que ese apoyo que necesitas puede llegar de diferentes maneras. Alguien de tu tribu puede hacerte galletas o pastelitos. Otra persona puede venir y ver películas románticas contigo. Alguien más puede sentarse a tomar una taza de café contigo y brindarte un hombro sobre el que llorar.

Al tener varias personas en tu tribu, puedes obtener el apoyo necesario cuándo y dónde lo necesites. Aquellas personas en tu tribu pueden incluso hablar entre ellas para decidir quién irá y cuándo. Asegúrate de tener lo que necesitas sin tener que pedirlo.

El consejo te ayuda a seguir adelante.

Tú no tienes todas las respuestas y habrá momentos en los que tendrás que recurrir a tu tribu. Esas personas pueden ser tus confidentes. También pueden decirte qué debes hacer cuando te sientas insegura.

Es posible que no estés llevando bien el hecho de que ya no estás en una relación. Habla con tu tribu. Confía en sus experiencias pasadas para que te guíen y que no te sientas tan perdida. Tu tribu puede ayudarte con tus decisiones o darte consejos que llegan de personas que te conocen muy bien.

Quizás necesites a alguien con quien hablar sobre todos los sentimientos que experimentas. ¿Por qué sigues llorando por tu ex? ¿Cuándo será buena idea volver a algunos de tus lugares favoritos? ¿Cuándo está bien comenzar a salir? Si bien es posible que tu tribu no pueda aportarte todas las respuestas, pueden ayudarte de varias maneras. Hablar con amigos cercanos puede resultar muy terapéutico. A veces, ni siquiera se trata tanto de los consejos que obtienes sino de la terapia que supone sacar todo ese dolor. Necesitas tener a alguien con quien hablar sobre cualquier cosa.

Desahogarte es muy parecido a escribir en un diario, pero te permite escucharte en voz alta. También te brinda el compañerismo que necesitas para recordarte que no estás sola. No eres la única que ha tenido que romper con alguien y

seguir con su vida. Es difícil, pero es más fácil superarlo sabiendo que tienes el amor y el apoyo de tu tribu.

Ya que tu tribu te conoce bien, sus consejos pueden resultar muy acertados. Es posible que puedan aconsejarte mejor sobre lo que haces que cualquier otra persona porque saben quién eres y cómo piensas. Ese grupo de personas puede ser quienes te ayuden a sacarte a tu ex de la cabeza. Si descubres que tu tribu no puede aportarte el consejo que necesitas, siempre existe la posibilidad de trabajar con un terapeuta.

Mantenerte entretenida te ayudará a olvidar.

Es fácil perderse dentro de tu cabeza cuando pasas por una ruptura. Tal vez estés pensando en todo lo que podrías haberle dicho, cómo vas a seguir adelante o cómo cometiste un error y quieres que vuelva contigo. Lo mejor que puedes hacer es distraerte. De lo contrario, se te quedará todo eso dentro de tu cabeza hasta que te vuelvas loca.

Tu tribu estará allí para distraerte, incluso cuando no tengas ganas. Siempre habrá un amigo que te lleve a un bar, sin importar cuántas veces digas que no quieres ir. Esta es la clase de amigos que necesitas en tu tribu porque sabrán cómo ayudarte a sacar a esa persona de tu cabeza.

Es bueno tener personas que también te saquen de tu zona de confort. Quizás alguien de tu tribu tiene un pasatiempo que no conoces o que no compartes. Pueden enseñarte algo

diferente, que es exactamente lo que necesitas en estos momentos.

Las rupturas son difíciles. Pero si puedes mantener a tu ex fuera de tu cabeza el tiempo suficiente como para olvidarlo durante unas horas, habrás dado un gran paso hacia adelante. Comenzarás a desapegarte de la ruptura, permitiéndote tener pensamientos más felices que llenen tu mente.

Tu tribu de profesionales

No hay ninguna razón por la que no puedas expandir tu tribu para incluir a otras personas que puedan ayudarte de una forma u otra. Los profesionales pueden brindarte el apoyo mental y emocional que tu tribu puede no estar cualificada para ofrecerte.

No deberías sentirte mal por pedir ayuda. A día de hoy, mucha gente piensa que son débiles si solicitan ayuda de un profesional, ya sea un sacerdote, un terapeuta u otra persona. Pero no pienses que pedir ayuda es una debilidad. Necesitas tiempo para sanar y la curación debe venir de cualquier modo.

Puedes optar por recurrir a tantos profesionales como desees:

- Sacerdotes u otras personalidades religiosas

- Consejeros en salud mental
- Expertos en terapia de parejas
- Monitores de yoga

Si eres una persona de fe, recurre a un sacerdote o pastor.

El consejo basado en la fe puede ayudarte a entender que todo ocurre por una razón. Si necesitas renovar tu fe, o simplemente escuchar lo que una persona de Dios tiene que decir sobre tu ruptura, puedes concertar una cita con tu sacerdote o pastor. También es posible que quieras ir a misa y escuchar la palabra de Dios. A menudo, la misa diaria te ayudará a sentirte en paz con tus decisiones.

Dependiendo de la iglesia a la que acudas, unirte a un grupo también puede ser una ventaja para ti. Eso te permitirá pasar tiempo con otras personas que tienen las mismas creencias que tú. Pueden mostrarte que hay un propósito divino para ti. Te ayudarán a retomar al camino de la fe y te mostrarán que no hay necesidad de vivir en el pasado. De hecho, y en especial si estabas con alguien que no tenía la misma religión que tú, esto podría ser otra forma de ver por qué es bueno que ya no estés con esa persona.

Si te sientes deprimida, pide cita con un consejero en salud mental.

Un consejero en salud mental puede ayudarte cuando sientas ansiedad o depresión. Todos procesamos las rupturas de manera diferente. Si sientes que te oprime el pecho o

tienes ganas de llorar por cualquier cosa constantemente, puede que sea hora de aceptar que necesitas más ayuda.

Sesiones semanales o quincenales con un consejero en salud mental pueden ser una gran oportunidad para ti de hablar con alguien sobre lo que te está pasando. También puedes aprender algunas técnicas para enfrentarte a la ruptura y superar tu ansiedad o depresión.

Además, un consejero en salud mental puede recomendarte que acudas a un psicólogo o psicoterapeuta si cree que necesitas ayuda adicional, como medicamentos.

Cuando necesitas recuperar tu bienestar mental, esta puede ser una gran opción. No te deberías sentir rota por haber tenido una pareja inadecuada. Si no puedes superarlo por tu cuenta, hay profesionales cualificados que te ofrecerán sabios consejos.

Si deseas asegurarte de evitar errores en la próxima relación, pide cita con un terapeuta especializado en relaciones.

Los terapeutas especializados en relaciones son capaces de ayudarte de muchas maneras. A diferencia de un consejero en salud mental, los terapeutas se centrarán en ti y en tu relación en lugar de diagnosticarte una afección mental. Si estás intentando encontrarte de nuevo a ti misma, un

consejero sentimental especializado en relaciones puede ayudarte a volver al camino correcto.

Existe la idea errónea y muy habitual de que los terapeutas o consejeros especializados en relaciones son solo para aquellas personas que están en una relación. Esto no es cierto. Puedes ir a un terapeuta para que te ayude con tu forma de pensar. Si enfocas tu ruptura de un modo negativo, eso puede tener impacto en todas las relaciones que tengas en un futuro. Puede que tengas que repensar el modo en el que enfocas las relaciones para seguir adelante.

La ruptura de la relación puede haber sido culpa tuya, culpa suya o una combinación de ambas. De cualquier manera, un terapeuta es un oído comprensivo para hablar sobre el fin de la relación. Además, te hará preguntas que te ayudarán a explorar la relación desde diferentes ángulos.

Con la ayuda de un terapeuta puedes identificar y corregir errores. Puedes aprender más sobre quién eres, qué exiges de una relación y por qué mereces ser feliz en cualquier relación que elijas. Este tipo de información es extremadamente valiosa. Por ello, de vez en cuando, es bueno expandir la tribu más allá de tus amigos.

Si necesitas sentirte en paz contigo misma, apúntate en clases de yoga.

El yoga puede proporcionarte una serie de beneficios para tu salud física y mental. Aparte de ganar flexibilidad y

reducir la tensión muscular, el yoga también puede ser bueno para la salud mental. La primera y más obvia razón para asistir a clases de yoga tras una ruptura es aliviar el estrés. Y es que durante los primeros días tras una ruptura tendrás mucha tensión recorriendo tu cuerpo. Escuchar tu respiración y seguir las posturas del instructor puede hacer que te relajes.

Tienes que encontrar diferentes maneras de liberar tu mente y un instructor de yoga puede ayudarte a controlar tu tensión. Tomar consciencia es una de las primeras cosas que aprendes en el yoga. Eso te permitirá agudizar tu atención y concentración. De este modo, el yoga puede convertirse en una gran herramienta para liberar tu mente.

Asiste a todas las clases de yoga que necesites. Encontrar el instructor de yoga adecuado puede llevar tiempo, así que no pienses que tienes que quedarte con el primero que encuentres. Una vez que compruebes cómo el yoga tiene un efecto positivo en tu bienestar mental, es posible que desees continuar las clases mucho después de haber superado a tu ex.

Tu tribu puede estar formada por quién tú quieras.

Por supuesto, también puedes invitar a otras personas a tu tribu. El objetivo es no pasar por el proceso de ruptura tú sola. Puedes crear la combinación ganadora que funcione para ti. Al permitir que entren otras personas en tu círculo, no tendrás que enfrentarte a toda esa angustia mental por ti misma. Muchos de tus amigos estarán dispuestos a soportar algo de tu dolor si los dejas entrar en ese círculo. Cuando sientas que tus amigos no pueden ayudarte con algunos de

tus pensamientos, permite que los profesionales también te ayuden.

Cuando construyas tu tribu, podrás empezar a sanar de manera más eficaz. Tu tribu puede estar contigo todo el tiempo que necesites y, quizás, decidas mantenerla permanentemente. Esa puede ser una excelente manera de asegurarte de no caer en un caos o sucumbir a relaciones problemáticas en el futuro.

Mantras para dar forma a tu tribu

Un mantra es algo que puede ayudarte a concentrarte en los aspectos positivos de tu vida. En este caso en concreto, puedes repetir mantras como una forma de ayudarte a construir la tribu correcta cuando intentas dejar ir.

Mantras que te guiarán:

- Nada es máspreciado en la vida que la amistad
- Los amigos no te piden que les impresiones
- La amistad significa que no existen condiciones
- Los verdaderos amigos son los que están ahí en los momentos difíciles

Es importante tener mantras que puedan recitarse de vez en cuando. El objetivo es recordarte a ti misma que está bien apoyarse en los amigos. Y cuando ellos pasen por un momento difícil, tú también estarás allí para ellos.

Los verdaderos amigos siempre serán parte de tu tribu. Los mantras pueden ser recordatorios de que está bien dejar que los demás hagan cosas por ti. Dejar una relación es difícil. Si no permites que tus amigos estén allí para ayudarte, puede resultar imposible dejar ir a esa persona. No hay condiciones cuando se trata del amor, del apoyo y del consejo que recibes de tu tribu. Deja que tu tribu esté ahí para ti. Deja que te ayuden a sanar. Un día, tendrás la oportunidad de devolverles el favor cuando sean ellos quienes necesiten sanación.

Sé como las fuerzas de la naturaleza: Cuando sopla, sólo hay viento; cuando llueve, sólo hay lluvia; cuando las nubes se van, el sol brilla.

— LAO TZU, TAO TE CHING

ENCUENTRA TU TIEMPO “YO”

Ahora que tu ex está fuera de tu vida, sientes un gran vacío por el tiempo que pasabas con él y ahora tienes libre. En lugar de dejar ese hueco abierto para sentir el vacío, deberías llenarlo con tiempo “yo”. Tener tiempo “yo” es crucial para cuidarse a sí mismo. También te permitirá enamorarte de ti misma una vez más.

Si estuviste con tu ex mucho tiempo es posible que hayas olvidado quién eres sin él. Debes recordar quién eres y qué te gusta hacer ahora que ya no estás en pareja. Salir contigo misma puede resultar muy divertido y te permitirá dejar ir a esa persona de una vez por todas.

Saber por qué necesitas tiempo “yo” es importante. De lo contrario, tu tiempo libre se limitará a tu semana laboral y no te darás cuenta de que necesitas ese tiempo “yo” hasta que sea demasiado tarde. Tener tiempo libre para ti habitualmente dejará claro que te estás cuidando.

Si nunca has tenido la costumbre de salir contigo misma, ese período tras una ruptura es el momento perfecto para comenzar a hacerlo. No necesitas gastar mucho dinero. Ni siquiera necesitas mucho tiempo. Siempre que pases un buen rato, te estarás regalando un montón de beneficios. Hay muchas ideas que te ayudarán a curarte mentalmente.

Recuerda también que hay una gran diferencia entre estar sola y sentirse sola.

Por qué es importante tener tiempo “yo”

El tiempo “yo” trata sobre autocuidado. Demasiadas personas están tan ocupadas con su trabajo, amigos y otras cosas que se olvidan de concentrarse en sí mismas. Puedes estar tan ajetreada que ni siquiera te des cuenta de que no te estás cuidando. Quejarse por falta de tiempo es algo que, a menudo y por ejemplo, hacen muchas madres. Estas progenitoras están tan ajetreadas cuidando a su familia que nunca se paran a pensar en lo que ellas necesitan.

La razón por la que necesitas tiempo “yo” es doble. La primera es asegurarte de que se atiendan tus necesidades más básicas. La segunda razón es reconectarte contigo misma y descubrir quién eres.

Cuídate a ti misma.

Es posible que te estés ocupando de lo básico, como cepillarte los dientes y vestirte, pero ¿qué estás haciendo para cuidarte? ¿Cuándo fue la última vez que te mimaste a ti

misma? No importa si se trata de pasar un rato en una cafetería tomando tu café con leche favorito o de subirte a un crucero de fin de semana con las chicas, debes cuidarte mental y físicamente.

Cuidarte te dará la oportunidad de reiniciar tu cerebro. Así, podrás relajarte, mejorar tu concentración y reducir parte del estrés que has estado soportando. Al hacer esto, descubrirás que eres más productiva cuando tienes tiempo para relajarse de vez en cuando.

Cuando comiences a cuidarte mentalmente, descubrirás que se te da mejor resolver problemas. Y también puedes mejorar tus relaciones. Cuando tu mente está clara y se siente mejor, podrás ser una mejor amiga, una mejor colega e incluso una mejor jefa. De lo contrario, estás tan estresada que te dará por criticar a todos, quizás sin darte cuenta.

Conecta contigo misma.

Puedes pensar que nadie te conoce mejor que tú. Pero si has estado con tu ex durante mucho tiempo, te conoces más como la mitad de una pareja. Ahora que te falta la otra mitad, puede que te sientas un poco perdida. Tener tiempo para ti te brindará espacio para el autodescubrimiento.

Si no sabes quién eres es difícil que otra persona te conozca. El tiempo que pasas haciendo cualquier actividad que te gusta, te permitirá contactar con tus pensamientos. Puedes decidir lo que haces y lo que no te gusta. También puedes decidir si quieres un pasatiempo, sin que nadie en tu vida te

diga que no puedes hacerlo o controle tu tiempo. Ahora puedes hacer lo que quieras.

Conectar con una misma se trata de autodescubrimiento. Puedes determinar si estás contenta contigo misma o si hay cosas en las que quieres profundizar más, ya sea para aumentar tu autoestima, mejorar tu apariencia o incluso ser más sincera contigo misma y con los demás.

Cuando descubres quién eres es más fácil salir contigo misma. Cuando quieres dejar ir a alguien, debes sentirte cómoda estando sola. Si te sientes incómoda con esto, siempre vas a aferrarte a lo que tienes con esa persona. Ahora que él se ha ido, estás solo tú. Y deberás sentirte bien con eso.

Puedes estar sola sin sentirte sola. Es verdaderamente importante comprender la diferencia entre estar solo y sentirse solo. Cuando aprendes a pasar tiempo contigo misma, puedes estar sola. Y gracias a que te sientes cómoda estando a solas con tus sentimientos, no te sentirás sola.

Estar sola puede ser extremadamente gratificante. Te permite sentirte renovada mental y espiritualmente. Tan solo tienes que asegurarte de conocer la diferencia para que, si comienzas a sentirte sola, puedas identificar tus sentimientos. Asegúrate de tomarte el tiempo para identificar tus sentimientos cuando comiences a sentirte sola sin compañía. Si descubres que estás viendo televisión en

lugar de socializar o estás empezando a beber alcohol solo para olvidar, puedes estar sumida en una depresión. Entonces será hora de recurrir a algún profesional de tu tribu, como un asesor en salud mental.

Aprende a disfrutar de tu tiempo a solas para que termines sintiéndote llena de energía y plena. Si sientes inseguridades y agotamiento, estás haciendo algo mal. Abraza tu estado de soltera y experimenta las diferentes formas de disfrutar de tu tiempo “yo”. Tanto si eres introvertida o extrovertida, tienes que descubrir cómo salir contigo misma.

Salir contigo misma

Salir contigo misma puede sonar algo raro. No obstante, te lo mereces. Debes asegurarte de tener tiempo para salir contigo misma habitualmente. Diversos quehaceres domésticos, tu trabajo y compromisos personales pueden dificultar tu agenda social. Sin embargo, necesitas analizar tu agenda para tener bastante tiempo “yo”.

Hay varias maneras de crear tiempo “yo”:

- Despiértate un poco más temprano
- Desconéctate de las nuevas tecnologías
- Cierra la puerta de tu oficina
- Sal de la oficina para almorzar
- Incluye una cita contigo misma en tu agenda

No se trata de cantidad, sino de calidad de tiempo. Puedes convertir 30 minutos en tiempo de calidad si te lo propones. Por otro lado, también puedes desperdiciar un día entero sin generar suficiente tiempo “yo” de calidad.

Es posible que quieras pasar tiempo practicando deportes o haciendo ejercicio. Es posible que quieras pasar tiempo socializando con tus amigos. Por otra parte, es posible que tan solo desees ponerte al día con tu programa de televisión favorito o ver una película en pijama.

No hay una respuesta correcta o incorrecta sobre qué es tiempo “yo” aceptable. El objetivo es dedicarte tiempo y asegurarte de aprovechar al máximo el tiempo que tienes. Si te sientes contenta y relajada, significará que le estás dando a tu cuerpo lo que necesita.

Durante tu cita, aprende a apreciarte a ti misma. Tú eres la que está pasando por la ruptura. Puede haber todo tipo de demonios internos diciéndote mentiras y tendrás que pasar por esas luchas internas tú sola. Al valorarte más, podrás reunir más fuerza. Permítete ser vulnerable sin sentirte agobiada en el proceso. Aprecia todas las cosas positivas que suceden en tu vida.

Tienes el poder de controlar tu propia felicidad. Salir contigo misma puede hacer que conocerte a ti misma y hacerte feliz te resulte más sencillo. Cuando sales y te quieres a ti misma puedes hacer realidad todos tus sueños.

Salir con una misma tiene el potencial de cambiar tu vida. Cuanto antes aprendas cómo hacerlo, antes podrás aprender qué es la felicidad. Toma la iniciativa de salir contigo misma para que no tengas que depender de la compañía de un hombre para hacerte feliz. Incluso después de comenzar una nueva relación, puedes continuar saliendo contigo misma. Esta puede ser una de las formas más sencillas de controlar tu felicidad y asegurarte de controlar tus verdaderas emociones.

Ideas para tu tiempo "yo"

Diviértete con tu tiempo "yo" para que puedas relajarte y encontrarte a ti misma una vez más. No tienes que gastar una fortuna para disfrutar de tiempo "yo". No importa si te quedas en casa o sales, si sales con amigas o eliges pasar un rato tú sola, hay muchas ideas por ahí.

Sé creativa con tu tiempo "yo". También es buena idea diversificarse y probar cosas nuevas. Necesitas enfocar ese tiempo como un camino hacia el autodescubrimiento. Si no pruebas cosas nuevas, no sabrás si te gustan o no. También puedes confiar en tu tribu para que aporten algunas ideas. No tienen que ir contigo, pero es posible que quieras que te den sugerencias porque te conocen muy bien. Incluso si suena un poco loco, podría ser algo de lo que terminarás enamorándote.

Día de spa

Tanto si eliges hacer esto en casa o en un spa real, relájate y mímate un poco. Podrías hacerte una manicura o una

pedicura, o hacer que una masajista te elimine contracturas. Calma tu piel con un buen facial y relájate. Puedes olvidarte de todas las preocupaciones del mundo durante unas horas. Invita a una amiga si quieres, aunque ir sola te permitirá evitar cualquier pequeña charla.

Ir al cine

No hay absolutamente nada de malo en ir al cine solo. Es posible que quieras ver la última comedia romántica o una proyección nocturna de la mejor película de terror. No importa qué género prefieras, saca una entrada y cómprate una bolsa de palomitas. Sentarse en el teatro durante dos horas podría ser la terapia que necesitas en estos momentos.

Salir con amigos

Cuando estás metida en una relación, tus amistades a menudo sufren. Tienes que pasar tiempo con "él" cuando tienes tiempo libre. Si has estado pensando en algunos de tus amigos, ponte en contacto con ellos. Probablemente te echen tanto de menos como tú a ellos. Es buena terapia salir a bailar o pasar una noche de chicas sentadas alrededor de la mesa bebiendo vino y cotilleando.

Apúntate en un curso

Sal de tu zona de confort y apúntate a algún curso. Es posible que quieras asistir a una clase de arte, como pintura o cerámica, o meterte en un curso de cocina. Aprender una nueva habilidad puede ser una excelente manera de olvidar a una persona. Si realmente te gusta la clase, podrás tener en

un nuevo pasatiempo que consiga llenar parte de tu tiempo libre para que no te sientas tan sola durante la semana.

Pasa tiempo en el gimnasio

Si no has ido todavía al gimnasio, ahora es el momento de ponerse al día. Puedes asistir a una clase o tan solo ponerte unos auriculares y saltar en la cinta de correr. Quemar calorías puede hacerte sentir mejor contigo misma. Además, las endorfinas pueden hacerte sentir más feliz con tu vida.

Ve a desayunar

Disfruta de un buen desayuno. Puede ser de camino a tu trabajo o en tu día libre. Ve a un nuevo lugar donde puedas pedir un delicioso café y probar algunos de los deliciosos productos en el menú. Sentarse a comer sola te da tiempo para pensar mientras disfrutas de algo delicioso. Mucha gente sale a comer sola, así que no te atrevas a sentirte cohibida por pedir una mesa para uno.

Acude a un concierto

Si quieres ver un concierto, no tienes que tener una cita para hacerlo. Una vez que comience la música, quedarás tan atrapada en la actuación que no importará si hay alguien a tu lado o no. Incluso si no hay conciertos en tu área, infórmate sobre si hay música en el parque cerca del que vives, un mercadillo de agricultura, el viñedo local o cualquier otro sitio. Hacer eso te sacará de casa y te mantendrá entretenida durante unas horas.

Sal de compras hasta desfallecer

Date permiso para gastar un poco de dinero. Dirígete a tu centro comercial favorito y regálale algunas cosas nuevas. Es posible que necesites algo de decoración para renovar un poco tu casa. También es posible que quieras un vestido nuevo o un par de zapatos que te hagan sentir bien. Nunca subestimes el poder de la terapia de compras. Tan pronto como tengas algunas bolsas de compras en tus manos, sentirás más energías.

Tómate unas mini vacaciones

¿Has estado pensando en visitar un lugar increíble? No importa si es un sitio cercano o se trata de viajar fuera del país, vete a dónde quieras ir. No tienes a nadie a quien informar o preguntar, así que tan solo haz la reserva sin que te preocupe nada más. Es posible que quieras ir en avión hasta el primer destino que veas en el aeropuerto o planificar un crucero para solteros. No importa lo que hagas, relájate, saca fotos y diviértete como turista.

Visita un museo

Puedes visitar un museo de arte, un museo de historia o incluso un museo de ciencias. Pasa unas horas deambulando por las salas y contemplando todas las exhibiciones. Aprende un par de datos nuevos. Toma nota. Saca fotografías. Diviértete un poco. Si hay conferencias o talleres en curso, asegúrate de participar. Incluso si has estado en ese museo miles de veces, finge que eres una turista. Puede que desarrolles un nuevo punto de vista sobre lo que te puede ofrecer esa galería de arte en cuestión.

Haz senderismo

Átate las botas de montaña, llena un par de botellas de agua y vete a hacer senderismo. Dependiendo de dónde vivas, puedes toparte con parques estatales o nacionales. Puedes seguir una ruta que implique escalar un poco. Incluso si no tienes rutas de senderismo cerca, busca una ruta divertida para caminar. Disfrutar del aire fresco puede ser una excelente manera de distraerse. Además, el aire fresco es bueno para tus pulmones. Saca algunos *selfies* para que puedas mostrar tu amor por la naturaleza.

Cocina algo diferente

Compra un nuevo libro de cocina y ponte manos a la obra. Es posible que decidas cocinar un nuevo plato, como un estofado o un soufflé. Por otra parte, es posible que quieras hacer pan o galletas con virutas de chocolate. Cuando pasas tiempo sola, puedes perfeccionar tus habilidades. Además, cuando hayas terminado tendrás la oportunidad de probar lo que has creado. Se trata de una oportunidad para aprender y disfrutar al mismo tiempo.

Lee un buen libro

Es posible que tengas un libro que te han recomendado y que querías leer. Cuando tengas algo de tiempo, por fin podrás abrir la tapa o poner en marcha el lector electrónico. De cualquier manera, sumergirse en una historia puede ser una excelente manera de olvidarse de las preocupaciones del mundo durante unas horas. Si aún no tienes un libro nuevo, dirígete a la librería o biblioteca para ver qué título te llama la atención.

Lleva un diario o un libro de recuerdos

Puede que te guste escribir o te dediques a ello, y pasar tiempo haciendo aquello que te gusta será bueno para ti. Puedes escribir algunos de tus pensamientos sobre lo que te ha sucedido a lo largo de la semana. Si no eres bueno con las palabras, haz un álbum de recortes. Llénalo con fotos, entradas, folletos turísticos y otras cosas que hayas hecho. Puede resultar más fácil recordar algunas de las increíbles cosas que has hecho gracias a este libro. Además, es un modo de alejar la realidad de tu mente durante un rato.

Si aprendes a relajarte y disfrutar, no importa lo que hagas. Analiza tu horario semanal cuidadosamente y asegúrate de sacar tiempo "yo". Te servirá no solo para seguir adelante, sino también para asegurarte de que mantienes una relación sana contigo misma durante los próximos años.

Mantras para crear tiempo "yo"

Los mantras se pueden usar cuando necesitas recordar la importancia de sacar tiempo "yo". Es fácil distraerse con la rutina diaria, pero tener tiempo para ti te hará sentir más feliz. Ese tiempo "yo" se puede disfrutar de camino al trabajo, a la hora del almuerzo o incluso de camino a casa.

Estos son algunos mantras que puedes repetir o añadir a notas de pósito:

- Me siento llena de energía para afrontar la vida
- Sé que lo que necesito es tiempo para mí misma
- Hoy tengo tiempo para centrarme en mí

- Invierto tiempo en mí y solo yo tengo el poder de sanar
- Salir conmigo misma me permitirá saber quién soy

Cuando recitas estos mantras, en voz baja o alta, puedes añadir enfoque y entender la importancia de por qué necesitas ese tiempo "yo" habitualmente.

*Una de las cosas más difíciles de la vida es dejar ir a quienes
más amamos*

DAR FORMA A TU HOMBRE PERFECTO

En algún momento, estarás preparada para seguir adelante con tu vida. Aunque no necesitas un hombre para hacerlo, es posible que quieras compartir los altibajos de la vida con alguien. Hay una razón por la cual las cosas terminaron con tu ex. Y esa razón es que él no era el hombre adecuado para ti. Ahora es el momento de divertirse creando tu definición del hombre perfecto.

No tienes que concentrarte en los atributos físicos, sino en cosas que hacen a un hombre perfecto según tus criterios. Profundiza en los diversos aspectos de su personalidad, quién es él, qué representa y cómo te hace sentir. Esto puede hacer que te resulte más sencillo identificar qué estás buscando. Es menos probable que te veas involucrada en una relación porque te sientes sola si no pierdes de vista algunos datos básicos.

Invertir tiempo en dar forma a tu hombre perfecto es bueno para tu autoestima. También establece un punto de referencia que te garantizará que no te conformarás con

menos. Te mereces ser feliz y no hay razón para precipitarse en una relación, especialmente si sabes que no es la relación adecuada para ti. Profundiza en los diversos aspectos de un hombre para que sepas exactamente lo que buscas.

¿Por qué dar forma al hombre perfecto?

Debes saber que es posible encontrar el amor otra vez. Lo último que quieres hacer es meterte en una relación porque estás aburrida o te sientes sola. Al saber más sobre qué aspecto tiene tu hombre perfecto, comenzarás a fijarte expectativas. No hay motivos para pensar que te tienes que conformar con algo o alguien que no te hace plenamente feliz.

Tú vales mucho más de lo que piensas. Si aceptas un cierto *status quo* constantemente, te encontrarás a ti misma en un estado de infelicidad perpetuo. No querrás darlo todo en una relación que no valga la pena. Si tienes claro lo que realmente quieres en un hombre es posible que encuentres una relación que valga la pena.

Cada persona tiene su propia visión sobre qué significa la palabra "perfecto". Seguro que muchas veces has mirado a los hombres con los que salen o se casan tus amigas y te preguntas qué demonios les ven. Probablemente ellas ven algo en ellos que es lo que hace que esa relación funcione. Seguramente tendréis ideales muy diferentes. No hay nada malo en cómo te sientes. Es buena idea fijarse en diferentes aspectos de un hombre y decidir lo que quieres. Al menos,

enfocarte en esto te hará pensar en los hombres otra vez y podrás dejar de lado al que tenías y no mirar atrás.

Aspectos emocionales

Cada hombre es diferente en cuanto a cómo mostrar emociones se refiere. Seguro que tú buscas a un hombre que exprese sus emociones de un modo diferente al que desean, por ejemplo, tus amigas. Tu instinto inicial puede ser buscarte a alguien completamente opuesto a tu ex. Sin embargo, asegúrate de que eso es lo que realmente quieres y necesitas.

Ver varios programas de televisión y películas puede ayudarte a identificar las diversas opciones disponibles cuando se trata de cómo los hombres expresan sus emociones. Es posible que quieras modelar a tu "hombre perfecto" a la imagen de un personaje de película en concreto.

Ten en cuenta si el hombre que buscas es abierto o cerrado a la hora de expresar sus emociones. ¿Quieres saber cada pequeño detalle sobre lo que siente o prefieres que se guarde la mayor parte de la información para sí mismo? Por supuesto, recuerda que siempre existirá un término medio. Es posible que no quieras saber todo lo que piensa y siente en todo momento, ya que opinas que siempre hay un momento y un lugar para expresar emociones.

¿Quieres a alguien que lllore fácilmente cuando se siente triste o superado por una avalancha de emociones? ¿Te sientes cómoda con un hombre llorando sobre tu hombro? Debes ser realista sobre este tipo de cosas.

Algunas personas ven el llanto como una debilidad, mientras que otras lo ven como una capacidad para expresarse. Tienes que decidir cómo ves el llanto tú para poder abordarlo cuando te encuentres en una situación así.

También hay muchas otras emociones a explorar. ¿Cómo gestiona él la ira? ¿Te montará una escena cada vez que algo no salga bien o se le pasará rápidamente? Mostrar enfado por cualquier cosa es una señal de advertencia de que algo no va bien. Es muy probable que no quieras entablar una relación con alguien que no es capaz de controlar sus emociones, especialmente en lo que respecta a la ira.

Otra emoción que te gustaría saber cómo gestiona un hombre es el amor. Si no sabes si te ama o no, tienes un problema. Si él no es el primero en decir: "te quiero", puede ser difícil avanzar en este aspecto. Por otro lado, tampoco te interesa una relación en la que el hombre te dice "te quiero" desde el comienzo de la misma y luego tú te sientes presionada a permanecer con esa persona para no herir sus sentimientos.

Recuerda que hay un equilibrio para todo en la vida. Muchas emociones son sanas, pero también debes asegurarte de que

se muestran con cierto equilibrio. Si alguien se pone muy emotivo cuando la situación no lo justifica, puede ser una señal de advertencia de que la persona no es tan estable mentalmente como tú esperabas. Del mismo modo, no mostrar emociones cuando la situación lo pide también puede ser un tema a poner en manos de profesionales y que dificultará el desarrollo de una verdadera conexión entre vosotros.

Si bien aquí solo estás fijando qué tipo de componentes emocionales quieres que tenga tu hombre perfecto, esto te permitirá estar atenta a las emociones reales cuando te involucres en otra relación. La forma en que reacciona un hombre en distintas situaciones puede ser extremadamente reveladora sobre cómo reaccionará frente a los altibajos de la vida.

Disponibilidad

La disponibilidad es un concepto importante a la hora de explorar lo que quieres en un hombre perfecto. Aparte de estar emocionalmente disponible, también querrás saber cuánto tiempo piensas pasar con él. Si eres una persona a la que le gusta pasar tiempo a solas, es posible que no quieras tener a alguien que siempre esté disponible.

Algunos hombres viajan mucho por cuestiones laborales. Esto significa que pueden pasar varias noches fuera de casa todos los meses. Si eres una persona celosa, esto podría generar una considerable tensión en la relación. Por otra

parte, si eres una persona ajetreada y tienes tu propia vida, es posible que ni siquiera te des cuenta de que él no está.

No hay una respuesta correcta o incorrecta cuando se trata de la disponibilidad que buscas en tu pareja. Y esto se reduce a cómo veas tú el amor. Si lo importante para ti es el tiempo de calidad, querrás a alguien que esté allí cuando lo necesites. Si para ti el romanticismo son palabras de afirmación, regalos y atenciones, puede que no te importe mucho si él no está presente todo el tiempo.

Sencillamente, tienes que ser sincera con lo que quieres para saber si lo consigues o no.

Orientación vocacional/capacidad de ingresos

La orientación vocacional y la capacidad de ingresos de tu hombre perfecto deben ser dos aspectos a tener en cuenta. Aunque no quieres parecer superficial al respecto, es algo que querrás tener claro.

Enfócalo de este modo. Si algún día quieres tener hijos y quedarte en casa una temporada mientras tus hijos son pequeños, necesitarás tener ingresos que te permitan quedarte en casa con los niños y seguir teniendo la vida que desees.

Si eres una persona enfocada en tu carrera y ganas bastante dinero, puede que no te importe que tu hombre muestre la

misma inclinación. Es posible que quieras a alguien que sea tan ambicioso como tú. Por otra parte, es posible que busques a alguien que esté más orientado hacia su carrera profesional para que no tengas que preocuparte de tu propia carrera y que quede en segundo plano respecto a tus prioridades en la vida.

Una vez más, busca el equilibrio aunque pueda parecer un tema recurrente en los rasgos que conforman a un hombre perfecto. Busca a alguien que te aporte equilibrio a tu vida presente y futura.

Saber más sobre qué tipo de orientación profesional deseas que tenga un hombre perfecto te permitirá ser más sincera con los hombres cuando vuelvas al mundo de las citas.

Religión

La fe es algo que puedes tener o no tener. Y creas en lo que creas, todo es aceptable. Es buena idea tener en cuenta la religión de tu hombre perfecto. Aunque en principio este tema pueda parecer irrelevante, puede convertirse en un problema más adelante. Aunque este tipo de cosas no te importen demasiado, no pasa nada por pensar en ello y decidir sobre ello lo antes posible.

Si eres una persona muy religiosa, independientemente de tus creencias o religión, es posible que busques a alguien que comparta tu fe. Si no estás dispuesta a ceder mucho con respecto a este tema, podría resultar difícil tener un compañero con quien no puedas hablar sobre estos temas

que son importantes para ti. Además, no quieres que haya una razón para discutir con tu pareja continuamente, ya sea para ir a misa, bautizar al niño o incluso qué días festivos celebrar.

Puedes decidir que tu hombre perfecto no sea religioso en absoluto o puedes decidir que tu hombre perfecto vaya a misa todos los domingos. Es posible que busques algo parecido a lo que tuviste en el pasado. Sé honesta con respecto a la importancia que tiene la religión en tu vida para que también puedas priorizar esto en tu próxima relación.

Objetivos en la vida

Puedes cerrar los ojos y hacerte una idea sobre cómo quieres que sea tu futuro. Esto incluye todo, desde la edad con la que te casarás hasta el número de hijos que quieres tener (si los quieres tener). Si bien solo se trata de echar un vistazo a tu vida perfecta, es bueno establecer los objetivos para que sepas lo que quieres en cada paso del camino.

Para lograr esa vida perfecta, tienes que echar un vistazo a los objetivos en la vida con respecto a tu hombre perfecto. ¿Cuántos años tendrá? ¿Cuántos hijos quiere tener? ¿A qué se dedica? Todas estas cosas pueden usarse para moldear a tu hombre perfecto. Tu "hombre perfecto" de la vida real no coincidirá en todos y cada uno de estos aspectos, pero es bueno tenerlos identificados para saber si están más o menos bien encaminados.

Personalidad

¿Qué tipo de personalidad tendrá tu hombre perfecto? Piensa en el tipo de personalidad que te gustaría que tuviera, tanto para tener una cita con él como pensando en cómo rinde en el trabajo. ¿Será dominante y dominado? ¿Será amable y calmado? Según los psicólogos, hay cinco rasgos principales que conforman la personalidad de una persona:

- Honestidad
- Conciencia
- Extraversión
- Amabilidad
- Neurotismo

Las experiencias pasadas pueden haber contribuido a dar forma a su actual personalidad. Pero, en general, su personalidad le viene de serie. No podrás cambiar gran parte de su personalidad, por lo que es mejor decidir lo que quieres en términos de personalidad y comportamiento por adelantado.

Cuando se trata de honestidad, hay gente que tiene pocos intereses y son muy humildes. Otras personas pueden ser más imaginativas y tradicionales. Debes decidir si buscas a alguien que quiera estar expuesto a sistemas morales e intereses alternativos, o no.

En cuanto a la conciencia o cuidados, algunas personas se sentirán incómodas cuando la otra persona decide pasar de todo y ser algo descuidada. Otras personas son organizadas,

disciplinadas y nunca llegarán tarde a una cita. Debes decidir si buscas a alguien que sea espontáneo o extremadamente orientado a objetivos.

La extraversión se refiere a si alguien es introvertido o extrovertido. Algunas personas pueden preferir tardes tranquilas mientras que otras tienden a ser la alegría de la fiesta donde quiera que vayan. Y en este aspecto, los polos opuestos se suelen atraer. El hecho de que tú seas una persona introvertida no significa que debas elegir a otra persona introvertida. Si eres una persona extrovertida, puedes elegir a un introvertido para lograr cierto equilibrio. Todo se reduce a determinar si buscas a alguien que prefiera noches tranquilas o noches locas por la ciudad.

La amabilidad es otro aspecto de la personalidad en el que realmente quieres profundizar. Algunos hombres pueden mostrar confianza con respecto a sus propias opiniones, mientras que otros se apresuran a estar de acuerdo con los demás. Aquellos que tienen menos probabilidades de estar de acuerdo con los demás también pueden ser vistos como manipuladores o groseros. Del mismo modo, los que aceptan las opiniones de otros rápidamente pueden ser considerados ingenuos y tienden a perdonar más fácilmente. Es posible que quieras a alguien que sea más amable o que estés dispuesta a aceptar que tenga fuertes convicciones sobre determinados temas.

Por último, debes explorar el neurotismo. Es muy probable que tu pareja se parezca mucho a ti en este aspecto, pero

seguramente será buena idea buscar a una persona opuesta para encontrar cierto equilibrio. Algunas personas no mostrarán muchas emociones y permanecerán tranquilas porque se sienten seguras en ciertas situaciones. Otras personas se preocuparán constantemente por cosas pequeñas e incluso pueden sentirse inseguras cuando atraviesan determinadas situaciones. Si bien no pasa nada por preocuparse un poco a veces, tampoco es bueno sentirse inseguro constantemente. Tienes que decidir que preferirías en un hombre. ¿Prefieres tener a alguien que se preocupe por las pequeñas cosas o prefieres tener a alguien que se sienta seguro en cada decisión que toma?

En cada uno de estos rasgos de personalidad existen extremos. Algunas personas pueden ser extremadamente neuróticas, mientras que otras tendrán muy poca extraversión. En la mayoría de los casos, es probable que no quieras que alguien se sumerja demasiado peligrosamente en un extremo del espectro o en el otro, ya que puede resultar difícil llevarse bien con estas personas.

Recuerda que tampoco se trata solo de su personalidad. Por mucho que pienses que quieres una personalidad en concreto, esa personalidad tiene que estar en línea con la tuya. Si el hombre tiene una personalidad que no caza con la tuya, puede ser difícil llevarse bien. Las personalidades tienen que combinar bien, especialmente cuando hablamos de una relación romántica.

Otros aspectos importantes

La felicidad no vendrá de la mano de un hombre que parece recién salido de una película de Hollywood. Hay muchos factores que ayudan a dar forma a ese hombre perfecto que buscas. Recuerda que buscas una relación duradera con esa persona.

Hay algunas cualidades que debes añadir a tu lista:

- Es educado
- Es sincero
- Es respetuoso
- Es maduro
- Es optimista
- Es una persona segura

Aunque algunas cualidades son bastante comunes, no todo el mundo posee todas las virtudes descritas en esta lista. Pero si no incluyes todas en tu lista de cualidades a buscar en el hombre perfecto, puede que te olvides de buscarlas.

Lamentablemente, hay hombres que no son educados. Aunque no tienes que esperar que un hombre te abra las puertas y diga "por favor" y "gracias", no estaría mal asegurarse de que atiendan tus necesidades.

La sinceridad también es importante. No querrás meterte en una situación en la que te mienten continuamente. Si estás con alguien que es deshonesto, esa persona no te tratará con el respeto que te mereces.

En cuanto al respeto, fíjate en cómo ese hombre trata a sus compañeros de trabajo y a sus padres. Cierra los ojos y piensa en el tipo de relación que quieres que tenga con su familia. Eso te dirá todo lo que necesitas saber sobre su respeto por las personas que le rodean.

Respecto a la madurez, quieres a alguien maduro a tu lado. Eso no significa que no pueda tener sentido del humor y saber cómo perder un poco la peluca. Sin embargo, debes asegurarte de salir con un hombre y no con un niño.

Alguien que sea optimista traerá positividad a tu vida. Cuando abandonas a alguien por cómo te hace sentir, lo último que quieres es volver a abrir la puerta a la negatividad.

Por último, quieres a alguien que se muestre seguro de sí mismo. Aunque no quieres que sea un narcisista, sí quieres que se sienta cómodo consigo mismo. Tienes que amarte antes de poder amar a otra persona. Por tanto, necesitas encontrar a alguien que sepa amarse a sí mismo antes de poder amarte a ti. Un poco de confianza en uno mismo puede resultar sexy, por lo que definitivamente esta cualidad debería estar en tu lista.

Por supuesto, puede que haya otras características que te gustaría añadir a tu listado. Es posible que te atraiga la

inteligencia, una gran profesionalidad, sentido del humor o cualquier otro rasgo. Añade esas cualidades a tu lista. Después de todo, si sueñas a lo grande, puede que la vida te sorprenda encontrando todo lo que desees en un hombre. Como dice el dicho, dispara a las estrellas y aterriza en la luna.

Mantras que ayudan a dar forma al hombre “perfecto”

Debes aprender que puedes tener al hombre que desees. Pero no podrás librarte de tu pasado hasta que no tengas nuevas esperanzas con respecto al futuro. Puedes repetir algunos mantras en voz baja o en voz alta y, de ese modo, asegurarte de saber que hay un hombre para ti que cumplirá la mayoría de tus expectativas.

- Me merezco al hombre de mis sueños
- Conformarse no es una opción
- Mis relaciones deberían apoyarme y no hundirme
- No necesito una relación, quiero una relación
- Ahí fuera está el hombre perfecto para mí

No hay fecha límite para encontrar un hombre que te guste. Tampoco necesitas estar en una relación. Cuando estés preparada para comenzar a salir, debes saber qué es lo que quieres. Hasta entonces, recita estos mantras para que puedas recordarte a ti misma que te lo mereces.

No importa como me sienta. Nunca ha importado. Yo voy a estar bien pero tú tienes que seguir adelante.

ACEPTA QUE EL HOMBRE PERFECTO NO EXISTE

El capítulo anterior te enseña una excelente manera de identificar qué es lo que quieres en un hombre. Ahora, tienes que aceptar el hecho de que no existe nada perfecto. Tienes que establecer expectativas en términos de lo que quieres en un hombre. Sin embargo, no puedes esperar de manera realista que ningún hombre tenga todas y cada una de las cualidades que buscas. Esperar esto es injusto, tanto para ti como para él.

Cualquier relación que establezcas necesita ser equilibrada. Del mismo modo que tú no estás dispuesta a cambiar por un hombre, un hombre no querrá cambiar por ti. Él necesita aceptarte como eres y tú debes aceptarlo como es.

Es importante recordar que no tienes que mantener una relación con la que no estés satisfecha. Pero recuerda que nunca encontrarás la perfección. Sin embargo, si él no tiene ninguna de las cualidades que buscas, o al menos no tiene las más importantes, lo mejor es no seguir en esa relación. Tener citas es el modo de conocer a alguien. Si, después de cierto tiempo, te das cuenta de que sales con un hombre que ni siquiera se acerca a lo que estás buscando, lo mejor es que lo dejes ir.

Cuanto más tiempo permanezcas en una relación que no sea buena para ti, más difícil será dejar ir a esa persona. La

razón es que te has acomodado a esa persona. La dejas entrar en cada aspecto de tu vida y, antes de darte cuenta, es una parte esencial de quién eres y de lo que haces. Luego, cuando decides dejar ir a esa persona, te quedas con un vacío en tu vida. El objetivo es evitar que esto suceda identificando desde el principio si esa persona es adecuada para ti.

Ahora que te has tomado el tiempo para establecer cuál es tu idea de un hombre perfecto, puedes buscar lo que quieres. Una vez que hayas establecido ciertos aspectos sobre lo que no estás dispuesta a aceptar, como la religión, la personalidad y ciertos rasgos emocionales, puedes redefinir esos factores a medida que tienes citas. Si tienes una cita con alguien que no tiene tu misma religión o que no es tan ambicioso como a ti te gustaría que fuera, pasa página.

Una cita no es un compromiso, sino una forma de conocer a alguien. No puedes esperar encontrar al hombre perfecto en una sola cita. El mundo no funciona de esa manera. Esperar moldear a la persona en el hombre que quieres que sea solo te aportará decepciones. Es mejor identificar algunas cosas a lo largo de las citas para asegurarte de que estás obteniendo lo que quieres.

Volver a tener citas puede resultar un tanto aterrador. No obstante, saber más sobre lo que quieres y que no existe la perfección, puede ayudarte a establecer tus expectativas a un nivel más realista.

No vas a poder contactar con alguien si no hay química. Aunque alguien pueda parecer la persona perfecta sobre el papel, es posible que no tenga la personalidad que buscas o que la química entre vosotros no aparezca. A veces, los sentimientos son unilaterales. Por eso no existe el hombre perfecto, pero hay muchos hombres que son perfectamente compatibles contigo y con tu estilo de vida.

Hay distintas formas de identificar si un hombre es lo suficientemente bueno para ti y digno de una relación a largo

plazo. No sientas nunca que tienes que precipitarte a meterte en una nueva relación. Puedes llorar por tu relación pasada durante un tiempo. Sin embargo, una vez que hayas seguido los pasos para sacar a tu ex de tu vida, debes centrarte en el futuro.

Fíjate en cómo te trata a ti y a los demás

Puedes saber mucho sobre alguien en función de cómo te trata a ti y a los que le rodean. Incluso antes de salir con alguien, puedes observarle en silencio durante un rato. Si tienes un ojo puesto en un compañero de trabajo, por ejemplo, presta atención a cómo trata a los que están por encima y por debajo de él en la escala profesional. Esto puede mostrarte algunos de los atributos de su personalidad antes de salir con él. Si no te gusta lo que ves ahora, ir a una cita con él no cambiará las cosas.

La compasión es algo que puedes identificar fácilmente. Si observas que un hombre trata a las personas que lo rodean con poco respeto, te está demostrando que carece de la compasión que lo puede convertir en un buen compañero. Incluso las personas a su cargo deben ser tratadas con respeto. Si lo ves ignorando continuamente a las personas que le rodean, hablar mal de ellos o incluso esperar que hagan más de lo que deberían, eso te dirá mucho sobre su personalidad.

Algunas personas pueden "ver" la compasión en las personas más fácilmente que otras. Esto, a menudo, está relacionado con su instinto o intuición femenina. Si ves que una persona es amable y leal, debes confiar en ella porque te has dado cuenta de que tiene compasión por las personas con las que interactúa a diario.

Puedes observar a una persona en silencio en cualquier lugar. Puede que te guste observar a un compañero de trabajo, alguien sentado en un bar o incluso al barman de tu cafetería favorita. No hay nada de malo en observar en

silencio y fascinación durante un rato. Si él se da cuenta de que le miras, tan solo sonríe porque, de ese modo, le harás llegar el mensaje de que estás interesada. Y si él también está interesado puede que empiece a hablar contigo.

Después de observar en silencio es posible que quieras confiar en tu instinto y decir "sí, le doy la oportunidad de ir a una cita". La cita puede ser vista como un modo de poner en práctica tus observaciones. Si te gusta lo que experimentas a lo largo de la cita es posible que quieras volver a salir con esa persona. De lo contrario, siempre puedes decidir no volver a quedar con esa persona porque lo que viste durante la primera cita no te terminó de agradar.

¿Está haciendo un esfuerzo?

Cuando observas cómo esa persona te trata y trata a la gente que le rodea, pregúntate ¿está haciendo un esfuerzo? Esta pregunta es fácil de responder. Si él no se ha preparado la cita, es muy posible que no quiera impresionarte. No quieres salir con alguien grosero, descuidado o que no te haga sentir querida. Debería hacerte sentir como si fueras una prioridad en todo momento. Si olvida que hizo planes contigo o actúa constantemente como "no sé, ¿qué quieres hacer?", está claro que no está haciendo ningún esfuerzo para agradarte.

Busca el esfuerzo en otros aspectos de su vida. ¿Es bueno en su trabajo? ¿Tiene una buena relación con su familia? Si no está haciendo un esfuerzo en ningún aspecto, no es buena idea ponerse a esperar hasta que decida o aprenda a hacerlo. No tienes que tener citas con alguien que todavía no es maduro. Se trata de saber lo que quieres y no aceptar menos de lo que mereces.

¿Te está dando señales positivas?

La persona con la que quieres estar necesita demostrar que está interesada. Si pasa más tiempo conversando por teléfono o no hace ningún amago de coger tu mano cuando

paseáis por la ciudad, es posible que tengas que cuestionarte sus verdaderos motivos para tener una cita. Fíjate en su lenguaje corporal. ¿Se lame los labios cuando está cerca de ti? ¿Se inclina hacia ti y sonríe a menudo? Si no está haciendo estas cosas puede no estar interesado.

En cuanto a los demás aspectos de su vida, observa hasta qué punto se involucra en la cosas. Si parece que no se interesa en aspectos de tu vida social es posible que no esté preparado para ningún tipo de compromiso. Y esto significa que, si ignoras estas señales, puedes acabar con el corazón roto.

¿Es agradecido?

"Gracias" es una palabra que llega muy lejos. No importa si te lo dice a ti o al camarero que le trae su comida, debes escuchar esa palabra. Si él no aprecia las pequeñas cosas ahora es difícil que quieras hacerle favores en el futuro. Las pequeñas cosas pueden irse acumulando con el tiempo. Al asegurarte de que es una persona agradecida puedes esperar un futuro que incluya respeto, amor y felicidad.

La apreciación se muestra en todo tipo de formas más allá del "gracias". ¿Te devuelve que tú seas agradecida? Si cocinas, ¿él limpia? No querrás meterte en una situación en la que él siempre da por sentado las cosas que haces (o que hacen otros), ya que más adelante puede surgir el resentimiento.

¿Es consciente de sus emociones?

Si estás molesta, él debería ser capaz de notarlo. Si eres feliz, él debería estar listo para celebrarlo contigo. Aunque muchas veces los hombres no captan las emociones, deberían ser capaces de detectar las más obvias. Especialmente si llegas a una cita sintiéndote un tanto deprimida, él debería preguntarte qué va mal e intentar animarte.

También debe ser consciente del efecto que tiene sobre las emociones de otras personas. Si insulta a alguien, necesita darse cuenta del efecto que tuvo y disculparse. Si hizo que alguien se enfadara o se molestara, debe ser consciente de ello. De lo contrario, corres el riesgo de estar en una relación con una persona que no entiende cómo afectan sus reacciones a los demás. Eso sin tener en cuenta que no tendrás el apoyo emocional que necesitas para que una relación sea sana y equilibrada.

Fijarte en cómo te trata un hombre y cómo trata a la gente a su alrededor, te dirá más sobre él que cualquier lista de cualidades. Aunque la lista es útil, debes tener muy en cuenta sus acciones porque te indicarán quién es realmente.

Busca patrones

Alguien con quien comiences a salir podría cumplir todas tus expectativas y compartir tu misma religión, tus mismos objetivos profesionales y mucho más. Sin embargo, es importante recordar que ningún hombre es perfecto. Una de las mejores maneras de determinar si un hombre es capaz de tener una relación amorosa y estable contigo es observar los patrones.

Muchas mujeres ignoran ciertos patrones porque prefieren estar en una relación que estar solteras. Esto es algo muy peligroso. Hay patrones de relaciones poco sanas que debes buscar para mantenerte alejada de ellos. Si estos patrones comienzan a aparecer, es tu señal de advertencia para alejarte lo máximo posible de esa relación. De lo contrario, quedarás atrapada en una relación tóxica de la que es difícil salir. Fíjate en cosas como:

- Es demasiado dependiente
- Es demasiado independiente
- No está dispuesto a sacrificarse
- Es incapaz de comunicarse

- Fomenta la desigualdad

Cada uno de estos patrones problemáticos merece un poco de atención extra para ser capaz de identificar las señales de advertencia durante las primeras citas con un hombre.

Es demasiado dependiente.

Aunque creas que eres una protectora nata, no quieres meterte en una situación en la que la relación se convierta en toda tu vida. No quieres ser su madre, quieres ser su compañera. El equilibrio es crucial, y la persona con la que estás en una relación no puede ni debe depender totalmente de ti. Esa persona debe respetar que hay cosas que haces de forma independiente. También debe respetar tu deseo de estar a solas. Ser financieramente dependiente de ti, especialmente cuando todavía estáis saliendo, también es una señal de advertencia que te indica que debes tener cuidado.

Es demasiado independiente.

El compromiso debe abarcar buena parte de la relación. La disposición de una persona a comprometerse debería estar en tu listado de cualidades a buscar en el hombre perfecto. No querrás entablar una relación en la que uno de los principales valores no sea negociable. Si hay algo que esa persona quiere hacer sin invitarte de vez en cuando, deja que se divierta. Pero si tú no estás en su toma de decisiones de manera constante, es hora de hablar seriamente. Que la otra persona sea demasiado independiente puede llevarte a situaciones en las que tu opinión nunca cuenta o no tiene el mismo peso.

No está dispuesto a hacer sacrificios.

Sacrificio es aprender que tienes que hacer algunas cosas cuando estás en una relación. No puedes vivir tu vida como si fueras soltera o soltero y estar en una relación comprometida al mismo tiempo. Algo tiene que cambiar. Si él nunca quiere

renunciar al tiempo con los chicos para que vosotros podáis tener una cita nocturna, tendrá que plantearse si quiere tener una relación contigo o no. No querrás ser la única que haga sacrificios para que la relación funcione, ya que las cosas no estarán equilibradas. Cualquier buena relación implica que ambos tienen que hacer algunos sacrificios y renunciar a algunos deseos para llegar a un punto donde ambos puedan ser felices.

Es incapaz de comunicarse.

La comunicación es un componente crucial en cualquier relación sana. Lamentablemente, incluso si el hombre parece perfecto sobre el papel, los canales de comunicación pueden no estar del todo abiertos. Esto puede deberse a que él no quiere compartir sus sentimientos contigo o, sencillamente, no sabe cómo expresarse. Una comunicación adecuada implica ser capaz de transmitir comportamientos, preferencias y demás. Si guardas tu enfado hasta que finalmente explota en una discusión acalorada, esto causará tensión en la relación. Si luchas constantemente por mantener una charla tranquila sobre ciertos temas, puede ser que no estéis hechos el uno para el otro.

Fomenta la desigualdad.

Pudo haber sido criado de cierta manera, utilizando estereotipos anticuados sobre las responsabilidades típicas del "hombre" y la "mujer". Los tiempos han cambiado y su forma de pensar necesita adaptarse. Si él fomenta explícita o implícitamente la desigualdad, ese patrón podría resultar en una relación poco sana a largo plazo.

Puedes fijarte en sus puntos de vista sobre la desigualdad cuando empieces a hablar sobre el futuro, en la posibilidad de tener hijos, cocinar, limpiar y hacer tareas domésticas. También puedes notar desigualdades en el dormitorio, especialmente si sigue un patrón anticuado donde el hombre

da el primer paso en el sexo, la mujer cumple y solo el hombre recibe placer.

Independientemente de lo que pienses sobre la desigualdad, debes identificar este patrón desde el principio para asegurarte de buscar una relación más sana. Y aunque creas que un hombre puede cumplir todas tus expectativas desde el principio, no olvides que no existe un hombre perfecto y que mereces estar en una relación sana en todo momento.

Ser capaz de detectar patrones desde el principio puede ahorrarte muchos dolores de cabeza a largo plazo. Recuerda que se supone que las citas son un período de prueba para entablar una relación larga. Si ignoras los patrones problemáticos durante demasiado tiempo puedes terminar en una relación con alguien que ni siquiera te gusta.

Sé honesta sobre cómo te hace sentir

También hay otro aspecto del hombre perfecto que no está escrito. Aunque es posible que pienses que te has llevado el premio gordo encontrando a un hombre atractivo con sentido del humor y un trabajo seguro, también tienes que tener en cuenta cómo te hace sentir. No querrás ignorar lo que te dicen tu cuerpo y tu mente, y tan solo fijarte en el hecho de que cumple todas las cualidades en tu listado de hombre perfecto. Tus amigos y familiares no pueden decirte cómo te hace sentir. Por tanto, debes tener en cuenta:

¿Te hace sentir que eres una prioridad?

¿Sientes mariposas en el estómago cuando él está cerca?

¿Te sientes segura a su lado?

¿Te sientes ilusionada cuando sabes que tienes que verle?

¿Piensas que hay futuro con él?

Nadie puede decirte cómo te hace sentir un hombre, excepto tú misma. Esto te devuelve a los conceptos básicos de la química. O sientes algo por alguien o no lo sientes. Si no

sientes mariposas en el estómago cada vez que te acercas a él, pasar más tiempo juntos no va a generar esa sensación.

Hay cosas que él puede hacer de manera diferente o hay cosas sobre las que podéis hablar para mejorar la forma en la que él te hace sentir. Sin embargo, a menudo todo se reduce a química. Si no tienes esperanzas sobre un futuro con él, no hay motivo para permanecer en esa relación porque pasar más tiempo con él no va a generar esas expectativas.

Es posible poner a prueba la química que tienes con otra persona fijándote en varias señales. Es posible que veas que su lenguaje corporal cambia cuando está contigo con cosas como que se apoya en ti o pone tu mano en tu cintura. Puede que te enfades por cosas que él te dice y que no suelen enfadarte si vienen de otra persona. El contacto visual entre vosotros dos también puede ser muy intenso. También podéis notar pequeñas cosas el uno en el otro y la conversación puede fluir más fácilmente, lo cual hace que perdáis la noción del tiempo.

Una palpable tensión es otra forma de comprobar si hay química. La atracción física y el deseo son indicadores de buena química. Si sientes que el aire parece más espeso entre vosotros dos, eso se debe a una palpable tensión. Sin embargo, no quieres que este tipo de deseo sea lo único sobre lo cual construir una relación. Eso no es suficiente. Debes asegurarte de que la relación te satisfaga a todos los niveles: cuerpo, mente y alma.

Al final, debes ser honesta con la forma en la que él te hace sentir. Si esperas con ansias cada encuentro, eso es buena señal. Si te sientes nerviosa cerca de él, en el buen sentido de la palabra, eso demuestra que realmente te gusta. Sin embargo, la química no siempre fluye en ambas direcciones. Por eso, debes buscar señales de que él también siente esa química, incluyendo su capacidad para fijarse en las pequeñas cosas, sonreír constantemente e incluso

coquetear de manera sutil. Cuando ves esas señales en él y tú emites vibraciones similares, podrías acabar en una relación feliz y sana que sea verdaderamente sostenible.

Mantras que ayudan a encontrar un hombre de verdad

Cuando comienzas a fijarte bien en los hombres para saber quiénes son realmente, eso te permitirá decidir si quieres tener una relación o no. Hay algunos mantras que puedes repetir en voz alta o para ti misma, y que te ayudarán a recordar que no existe el hombre perfecto.

- Me merezco ser feliz en una relación
- Los hombres no son perfectos y no puedo cambiarlos
- Me merezco amar y ser amada
- La falta de química significa infelicidad
- Las citas son solo un modo de conocer a alguien

Estos recordatorios diarios pueden serte de gran ayuda cuando comiences a tener citas. No te apresures a meterte en una relación a largo plazo hasta que no conozcas a esa persona un poco mejor.

A veces tienes que dejar ir para ver si había algo a lo que valiese la pena aferrarse.

SÉ FELIZ CON LA PERSONA QUE VES
REFLEJADA EN EL ESPEJO

Cuando te miras al espejo, ¿estás satisfecha con tu reflejo? No se trata solo de la apariencia física, aunque también debes sentirte segura con ello. Gran parte de ello se reduce a ser honesta sobre quién eres y en quién te has convertido.

Si no te sientes cómoda en tu propia piel, no vas a sentir que te mereces a un buen hombre. Las buenas noticias son que se pueden hacer muchas cosas para que sentirte más feliz con quién eres, cómo te sientes e incluso cómo te ves.

Es importante abrirse con respecto a tus defectos. Puede que seas consciente de ellos. Si no es así, aprovecha tu tribu para ayudarte a identificar algunos de tus mayores defectos y trabajar para mejorarlos. Puede que seas una persona que siempre llega tarde. Quizás eres una pesimista. De un modo u otro, lo mejor es ser consciente de tus defectos para poder hablar sobre ellos y ser honesta al respecto. Algunas cosas se pueden mejorar, mientras que otras cosas solo puedes reconocerlas y aceptarlas.

A medida que te sientes más cómoda con quién eres y con lo que ves reflejado en el espejo, la confianza en ti misma crecerá. Eso hará que te resulte más fácil decir "no" cuando te encuentres con un hombre que no cumple los requisitos que estás buscando. Las mujeres con baja autoestima tienen más probabilidades de tener malas relaciones porque no quieren estar solas.

Hay muchas oportunidades ahí fuera. Puedes elegir cuándo salir y con quién salir. No te vendas al primer hombre que muestre interés en ti. Si no sientes química y no cubren tus expectativas es perfectamente aceptable decir: "no, gracias". La mayoría de los hombres preferirán que seas honesta en vez de mentirles.

Sé la mejor persona en tu vida

Los seres humanos cometemos errores y no pasa nada por reconocerlos. Deja atrás todos esos errores para convertirte en la mejor versión de ti misma. Debes concentrarte en mejorar cada día en diferentes aspectos de tu vida. Esto es más fácil decirlo que hacerlo. En algún momento debes ser honesta con respecto a algunos de tus malos hábitos y reconocerlos. Si sientes odio en tu corazón, eso te impedirá seguir adelante de manera positiva. También significa que has dejado que tu ex te convierta en alguien que no quieres ser, permitiéndole ganar la partida. Tú puedes ser mejor que todo eso.

Una buena idea es practicar el perdón. Si te aferras al resentimiento, ya sea hacia tu ex o hacia cualquier otra persona en tu vida, no podrás perdonar y olvidar. Aprende del sufrimiento por el que has pasado y agradece esas lecciones. No pienses en perdonar a alguien como forma de "liberación". Hazlo para alejarte de las experiencias negativas. De lo contrario, esa persona seguirá en tus pensamientos.

No excuses ciertos comportamientos. Es fácil culpar a otra persona por lo que has hecho tú, pero eso no te llevará muy lejos. Si no estás satisfecha contigo misma, debes recordar que tienes el control de tus sentimientos. Nadie más puede hacerte sentir de cierta manera porque tienes el poder de eliminar a las personas negativas de tu vida. Aprende de tus errores, tanto en tu vida personal como profesional, para convertirte en una mejor persona.

No se necesita energía extra para ser amable. Palabras como "por favor" y "gracias" pueden llegar muy lejos. Además, a las personas que te rodean les encantará que demuestres lo agradecido que eres. Los pequeños actos de amabilidad tienen el potencial de alegrarle el día a alguien. Si alguien es grosero contigo, sonríe. No te rebajes a su nivel, ya que permites que el odio entre en tu corazón. No permitas que el mal comportamiento de otra persona determine el tuyo propio. No te rebajes a eso.

Edúcate sobre cosas que no sabes. Es buena idea adquirir conocimientos sobre otras culturas para que seas consciente de ellas. Si te ves en una situación en la que puedes entablar una conversación sobre política, cultura o cualquier otro tema, ponte al día sobre esas cosas. Te sentirás más segura

cuando puedas defenderte en cualquier conversación. No olvides que hay muchas maneras de convertirte en la mejor versión de ti misma.

Por último, no dejes que nadie te diga quién tienes que ser. Tú tienes el control de tu vida, por lo que solo tú puedes decidir quién quieres ser. No pasa nada si tienes que mejorar. Con un poco de esfuerzo puedes convertirte en la persona que quieres ser.

Aprende a desarrollar autoestima

Antes de poder desarrollar tu confianza es bueno hacerte un auto-análisis. ¿En estos momentos muestras señales de autoestima?

- ¿Caminas recta?
- ¿Te vistes para causar sensación?
- ¿Aceptas bien un cumplido?
- ¿Celebras las victorias de los demás en vez de sentir celos?
- ¿Buscas consejo?
- ¿Dices lo que quieres decir?
- ¿Te rodeas de gente positiva?

Si la respuesta a algunas de estas preguntas es “no”, quizás puedas mejorar tu autoestima un poco. Esto no sucederá de la noche a la mañana. De hecho, vas a tener que dedicar tiempo a cada área para que, poco a poco, puedas desarrollar

tu autoestima. A medida que desarrollas tu autoestima es posible que descubras que más personas se fijan en ti.

Trabaja tus posturas para que puedas demostrar que estás orgullosa de quién eres. Saca una foto para comprobar cuánto te encorvas. Tal vez sea hora de ir a clases de yoga o visitar al quiropráctico para obtener un poco de ayuda en ese aspecto.

Vístete para sentir que puedes enfrentarte al mundo. Cuando te vistes de la forma en que quieres sentirte, en lugar de la forma en la que realmente te sientes, es posible que tu actitud cambie para bien.

Se supone que los cumplidos son una forma de aumentar la autoestima de otras personas. No permitas que los pensamientos negativos nublen tu capacidad de aceptar cumplidos. Tampoco le debes a alguien ningún cumplido. Si esa es tu reacción natural, trabaja un poco para frenarla.

Ten presente lo que vales. Cuando eres un miembro valioso del equipo o un buen amigo, recuérdate esto a ti misma. Será más fácil celebrar la victoria de otras personas en vez de llenar tu cabeza de ideas sobre que no eres lo suficientemente buena. Agradece lo que has logrado, incluso si alguien ha conseguido un logro increíble.

Busca habitualmente consejos que te permitan mejorar. Estos consejos pueden ser tanto personales como profesionales. No seas la persona que no pregunta cómo puedes mejorar porque no quieres escuchar la respuesta. Con el conocimiento viene el poder. Es posible que quieras empoderarte con conocimiento cuando alguien te dice que necesitas seguir aprendiendo. También puedes cambiar un hábito, ya sea hacer ejercicio, organizarte más o ser más puntual.

Ten confianza al hablar. Tienes que intentar hacer contacto visual con la persona con la que hablas. Habla en voz alta y asegúrate de mantener la cabeza en alto. También es buena idea hablar despacio para que la gente pueda entender todo lo que tienes que decir. Las personas expertas en sus trabajos hablan lentamente para mostrar confianza. Si tienes la costumbre de hablar rápidamente, intenta reducir la velocidad un poco.

Elige pasar tiempo con personas positivas. Puedes actuar positivamente, pero si todos a tu alrededor actúan negativamente, eso afectará tu confianza en ti misma. Elige a tus amigos con precaución para asegurarte de que sean tan amables y generosos como tú.

Felicítate tan a menudo como sea posible. Si te ves bien, tenlo en cuenta. Díselo al espejo mientras te arreglas el pelo o cuando salgas de casa por el día. Celebra tus propias victorias sin importar si son grandes o pequeñas. Eso te recordará que eres una persona increíble.

A veces, una sola sonrisa puede ser una excelente manera de aumentar tu autoestima. Descubrirás que te sientes mejor cuando sonríes. Y eso puede iniciar una reacción en cadena y animar a los que te rodean.

Cuando tienes más confianza en ti misma, puedes mejorar todos los aspectos de tu vida. Las personas, incluyendo los hombres, se sentirán atraídas hacia ti porque querrán saber más sobre quién eres. La confianza en una misma resulta sexy y, por tanto, es algo que debes trabajar. En cuanto a tu vida profesional se refiere, puedes descubrir que eres capaz de ascender en la escala corporativa más rápidamente, reunir más clientes, y que pidan tu opinión en reuniones.

Mímate con un cambio de imagen

Al mirarte al espejo tienes que adorar tu reflejo. Si no estás satisfecha con algún aspecto de tu *look*, puede que necesites un cambio de imagen. Ese cambio puede ser sutil o drástico. Pide ayuda a tus amigos. Mímate y darte una nueva apariencia puede ser justo lo que necesitas para ser feliz con quien ves en el espejo.

Si estuviste en una relación larga, cambiar un poco tu apariencia puede resultar una excelente manera de aportarte una nueva identidad. Quizás llevabas un cierto *look* cuando estabas con tu ex porque a él le gustaba. No importa si te cortas el pelo, te lo tiñes o recoges, o cambias el maquillaje,

todo puede experimentar un cambio. Ya no estás con él, así que cambia tu aspecto por otro con el que te sientas cómoda.

Un cambio de imagen no tiene porque ser algo muy elegante o elaborado. No obstante, puedes pedir consejo a un estilista y añadir un cambio de imagen a tu vida. Todo depende de cuánto dinero quieras gastar.

Comienza con tu vestuario.

Puede que quieras cambiar el modo en el que vistes. Entonces, ten en cuenta una serie de cosas:

- Cambiar los colores de tu ropa y tu pelo
- Tipos de blusas y *tops*
- Pantalones o faldas
- Estilo de zapatos

Si tu ex era bajito es posible que te hayas limitado a usar zapatos planos. Ahora podría ser el momento perfecto para romperte los talones. Pero si tu ex era alto es posible que hayas estado usando tacones de gran calibre, y que ahora quieras ponerte un par de zapatillas bajas o incluso coloridas zapatillas deportivas.

Lleva a una de tus amigas de compras contigo. Permítele elegir algunos atuendos que ella crea que te pueden sentar bien. Intenta que sea una velada divertida con la ayuda del

personal de las tiendas. Entre todos elegiréis atuendos que te sienten bien. Puede que algunos *looks* se salgan de lo que tú usas habitualmente. Si te gusta cómo te quedan, cómpratelos. Ese podría ser el comienzo de un nuevo tú.

Explora nuevos peinados.

Tu cambio de imagen puede continuar de camino a tu peluquería. Si te vienes arriba, permite a tu peluquero elegir tu nuevo estilo para que se convierta en una nueva oportunidad en tu vida. Aunque también puedes llevar unas cuantas fotos que has encontrado en internet y que sirvan al peluquero o peluquera como guía.

Es posible que quieras teñirte el pelo, o hacerte mechas o algunos reflejos. Si tienes el pelo castaño, piensa en la posibilidad de teñirte de rubio. Si tienes el pelo rubio, puede ser buena idea ponerte unos reflejos rojos o incluso rosas, púrpura, turquesa u otro color divertido. ¿Por qué no?

Cambia el largo y el estilo en general. Es posible que quieras hacerte un cambio radical. Si no eres capaz de recordar la última vez que cambiaste tu corte de pelo, ¡pierde la peluca! Recuerda que el pelo vuelve a crecer. Es posible que tu estilista te corte el pelo de tal manera que te sientas más liberada y libre que en años.

Actualiza tu maquillaje.

Puedes cambiar drásticamente tu aspecto cambiando el maquillaje que usas. Hay cientos de marcas de cosméticos.

Tal vez conoces a alguien que vende maquillaje y quien podría invertir tiempo en enseñarte algunas técnicas. Incluso te pueden aconsejar sobre los colores que mejor le van a tu piel. También puedes ir a una zona de maquillaje en un centro comercial y pedir a los profesionales que están allí que te echen una mano.

Comienza cuidándote la piel. Es posible que quieras comenzar a usar un nuevo limpiador para deshacerse de los puntos negros o poros grandes. Tras ello, asegúrate de buscar una crema hidratante para que tu piel esté bien hidratada.

El maquillaje te enseñará a conseguir pómulos más delgados, una nariz más pequeña y mucho más. Esto significa que si hay algún rasgo en tu cara que no te entusiasma puedes descubrir cómo desviar la atención de esa zona sin tener que recurrir a la cirugía plástica.

A veces, todo lo que se necesita es asegurarse de tener el tono de base de maquillaje correcto. También hay algunos colores que se ven mejor en ciertos tipos de piel. Se pueden añadir tonos azules, verdes, grises, marrones, rosados y otros alrededor de los ojos para crear un aspecto neutral o imponente. Recuerda que una esteticista puede igualar el color del maquillaje a tu tono de piel y ojos.

Cuando hayas terminado con esta parte de tu cambio de imagen es posible que no te reconozcas. A menudo, las

personas en relaciones largas se vuelcan en la otra persona y dejan de ser ellas mismas. Si has dejado de reconocerte o has dejado de preocuparte por tu apariencia, cambiar tu maquillaje como parte de un cambio de imagen puede convertirse en un paso importante para recuperar tu identidad.

Cambia algunas cosas en tu mundo.

Un cambio de imagen no es solo un cambio físico. Puede tratarse de cualquier otra cosa que te ayude a desarrollar confianza y hacer que te sientas cómoda con la vida que estás viviendo. También puede ser una oportunidad para desengancharte de tu ex.

Es posible que quieras comenzar cambiando el aspecto de tu dormitorio. Cómprate un nuevo edredón con un aspecto más fresco del que compartías con tu ex. Añade algunas velas, cambia el color e incluso disfruta de una nueva decoración.

Pon nuevos cojines en tu sofá. Es posible que quieras adquirir algunos con frases inspiradoras con las que te sientas identificada. De ese modo, te brindarán comodidad y recordatorios regulares de la nueva confianza que has adquirido.

Piensa en la posibilidad de comprar un nuevo coche. Puede que el último coche lo compraras con él y de acuerdo con sus gustos. Compra el vehículo del color que más te guste para que adquieras más confianza en la carretera.

Cambia tu perfume. A veces un nuevo aroma puede ser justo lo que necesitas, especialmente si solías comprar una fragancia en concreto porque a él le gustaba. Ahora es el momento de encontrar un nuevo perfume con el que rociarte.

Trabaja como voluntaria en algún sitio divertido. Es posible que quieras añadir un poco más de gratitud a tu vida. Encuentra un comedor social, un refugio para personas sin hogar o incluso una biblioteca local donde puedas ser voluntario. Podrás ayudar a los menos afortunados, y al mismo tiempo recordar que eres afortunada en la vida. Si has olvidado todo lo bueno que tienes en la vida, hacer voluntariado puede ayudarte a abrir los ojos.

Da un cambio radical a tu rutina. Si siempre has ido al gimnasio antes del trabajo, piensa en la posibilidad de ir al finalizar la jornada. Prueba una cafetería diferente en lugar de la que siempre visitas. Vete al trabajo usando una ruta distinta. Con tan solo modificar un poco tu horario puedes conseguir un gran impacto en la forma en la que te sientes a diario.

Una vez que te renueves a ti misma (y a tu vida), estarás lista para pasar a cosas más grandes y mejores. Tienes la confianza para seguir adelante, así que no hay razón para aferrarte a tu ex. Si tu ex todavía está presente de una forma u otra, puedes alejarlo con confianza sin sentir que eres vulnerable.

Tu cambio de imagen puede llevarte un día, una semana o incluso un mes. Si crees que tu transformación te llevará mucho tiempo, piensa en crear lo que se llama un tablero de visión. Esto hará que te resulte más fácil visualizar lo que quieres. Imprime fotos o recortes de revistas para tener claro el aspecto que quieres conseguir. Tener un tablero de visión te servirá como recordatorio de cómo quieres que sea tu mundo cuando el proceso haya finalizado. Te sorprenderás de lo bien que ese tablero te mantiene enfocada en tus objetivos.

Mantras para desarrollar autoestima

Necesitas toda la ayuda que puedas obtener para desarrollar tu autoestima. Al autoanalizarte es más fácil tener claras tus prioridades. Los pensamientos positivos harán que resulte más fácil darte cuenta de que te mereces lo mejor.

Recitar algunos mantras puede marcar la diferencia. Di estos mantras en voz alta, o escríbelos en un pósit para recordarlos a diario.

- Muévete con confianza en el camino hacia tus sueños
- Toma el control sobre quién quieres ser
- Ámate a ti misma para que puedas ser amada
- Cree que eres capaz de cualquier cosa
- Lo hago lo mejor que puedo y lo mejor es lo suficientemente bueno

Una vez que comiences a recitar estos mantras con cierta frecuencia, tu confianza en ti misma se disparará, y eso te facilitará vivir mejor tu vida y reconocer tu autoestima todos los días. También puedes cambiar los mantras cada semana para aplicarlos de manera más eficaz a todo lo que haces.

Es mejor haber amado y perdido, que nunca haber amado.

DESENGÁNCHATE DE TU EX

Ahora eres más fuerte. Sabes que no perteneces a tu ex. Pero para realmente dejarlo ir debes asegurarte de que esté fuera de tu vida. Dependiendo de cuánto tiempo estuviste con tu ex y la forma en que os conocisteis, él podría ser más importante en tu vida de lo que te gustaría que fuera. Esto significa que quizás tengas que trabajar un poco para desengancharte de él.

Sacarlo de tu vida puede resultar difícil. Él puede estar en todas partes donde mires. No es sano tenerlo en todos los aspectos de tu vida. No puedes seguir adelante si él todavía es parte de tu vida. No querrás tener ese tipo de recordatorio a tu alrededor. Incluso si ya te has despedido, eso solo te ha dejado claro que ya no estáis juntos. Ahora, debes asegurarte de que él no está presente en tu mente.

Aunque es posible que podáis ser amigos en el futuro, en estos momentos tienes que hacer todo cuanto esté en tu mano para proteger tu corazón. Desengancharte de tu ex requiere ciertas dosis de esfuerzo, pero vale la pena hacerlo.

Puede llevarte un tiempo y puedes necesitar el apoyo de tus amigos, pero te ayudará a tener un estado mental más positivo. De lo contrario, su constante presencia puede hacer que te hundas más en la depresión.

Si te topas con él constantemente, te enfadarás si le ves con otra persona antes de que tú hayas encontrado pareja. Si te enteras de todo lo que está haciendo, eso puede provocarte una recaída y hacerte recordar esos primeros días de vuestra relación en los que erais felices juntos. Aunque puedes intentar acordarte de los motivos que os alejaron, también debes deshacerte de su presencia física.

Ya has hecho la parte difícil al separarte emocionalmente de tu ex. Una vez que lo saques de tu vida físicamente, te desapegarás emocionalmente de una vez por todas. El desapego físico puede no ser algo sencillo de hacer, por lo que debes estar preparada para tomar decisiones difíciles. Tan solo recuerda que tienes el control de tu vida. Ningún hombre tiene derecho a decirte quién eres o cómo te debes sentir. Hazte cargo de tu vida y sácale de ella.

Revisa tus rutinas diarias

Lo primero que debes hacer es echar un buen vistazo a tu agenda para ver cómo y cuándo es probable que te encuentres con él. Piensa en su rutina diaria para ver cuándo es más probable toparse con él. Su rutina diaria debe incluir su horario laboral y su tiempo libre.

¿Vas a la misma cafetería que él?
¿Trabajas en el mismo edificio que él?
¿Acudes al mismo gimnasio?
¿Cuántos amigos en común tenéis?

Estas son las preguntas que debes hacerte para establecer un plan de juego. Cuanto más probable sea que veas a tu ex, mayores serán los movimientos que tengas que hacer para alejarlo de ti. No va a resultar fácil. Sin embargo, tienes que estar preparada para hacer grandes esfuerzos a fin de sanar por completo.

Es posible que quieras introducir algunos cambios en tu horario. Si siempre vas a la cafetería a primera hora de la mañana y te encuentras con tu ex, ve unos minutos más tarde. De lo contrario, vete a otra cafetería.

Si siempre vas al gimnasio por la tarde, ve por la mañana o más tarde por la noche para que no tengas que hablar con él.

Hacer algunos ajustes en tu horario puede ser inconveniente. Pero esos inconvenientes te permitirán mantenerte alejada de él. Es un sacrificio que debes hacer para no tener su recordatorio físico donde quiera que vayas.

Si sigues un nuevo horario, será más fácil evitar a tu ex. No lo veas como una molestia, sino como una forma de cambiar las cosas y centrarte en el futuro. Es posible que te guste tu

nuevo horario. No dudes en cambiar un poco las cosas y salirte de la norma para crearte una nueva vida. Esta es la forma más saludable de sanar, especialmente ahora que tienes el control de todos los aspectos de tu vida.

Toma decisiones difíciles

Un cambio en tu horario diario puede no ser la respuesta a todo. Cuando intentas alejarte de tu ex es posible que tengas que tomar algunas decisiones difíciles. Todo esto dependerá de la parte de tu vida que ha ocupado él.

Puede que en estos momentos estés durmiendo en el sofá de una amiga porque vivíais juntos. Hasta que te encuentres fuerte y tengas tu propio sitio es posible que tengas que salir un poco más de tu zona de confort.

Si trabajáis en el mismo edificio es posible que pienses en buscar un nuevo trabajo. Piensa que no puedes obligarle a irse solo porque ya no estáis juntos. No obstante, trabajar con tu ex puede resultar un problema por varias razones, entre ellas que no querrás que todo el mundo lo sepa todo sobre tu vida. No tienes ni idea de lo que dirán de ti, por lo que es mejor alejarse de esa situación.

Buscar un nuevo trabajo puede resultar una gran oportunidad para ti. Además, obligarte a sonreír y parecer feliz te puede llevar a un estado mental más saludable. No te gustará saberlo todo sobre sus aumentos salariales ni quieres estar cerca cuando comience a salir de nuevo. Tienes el poder de desengancharte de él. Sin embargo, eso puede necesitar

tomar una decisión difícil como decidir que es hora de buscar otro trabajo.

Puede haber otras decisiones difíciles que deben tomarse para que puedas alejarte de tu ex. Vuelve a echarle un vistazo a tu horario. Si hay momentos en los que te encuentras con él, tienes que descubrir qué puedes hacer para evitarlo. El tiempo cura todas las heridas, por lo que debes asegurarte de darte ese tiempo. Si él está en tu línea de visión constantemente, será muy difícil sanar y seguir adelante.

Él podría tener el mismo círculo de amigos que tú, podría trabajar en tu restaurante favorito o acudir a la misma universidad. Donde quiera que esté él, ese será un lugar donde no deberías estar tú. Quizás sea necesario que renuncies a tu restaurante favorito, o cambies los horarios de tus clases para no encontrarte con él en el patio o en ningún otro lugar.

Aunque no quieres que el fin de la relación arruine tu vida, tampoco puedes permitirle que él dicte tus pasos durante más tiempo. No veas estos cambios como una forma de que él te controle aún más. En cambio, obsérvalos mientras tomas el control de tu vida para desengancharte conscientemente de él.

La decisión de alejarte físicamente de él puede ayudarte a superarlo.

Consigue el apoyo de tus amigos

Necesitarás el apoyo de tus amigos para superar a tu ex. Desengancharte de tu ex puede ser especialmente difícil cuando tienes amigos que también son amigos suyos. Se supone que tus amigos tienen que apoyarte en la ruptura, así como en el proceso de desengancharte de él.

En un divorcio se dividen todas las pertenencias para que cada uno obtenga algo. En una ruptura es posible que debas separarte de algunos de tus amigos. Aunque no puedes pedir a tus amigos que elijan entre uno de los dos, sí puedes pedirles que hagan ciertas cosas contigo y no con él y, viceversa. Si todos solíais hacer deporte juntos, buscad otro sitio para ambos. Tus amigos deberían entender por qué ya no quieres pasar tiempo con tu ex. Deben estar dispuestos a hacer cosas contigo sin la presencia de tu ex. Si no están dispuestos a ello, tal vez eran más amigos de tu ex que tuyos. Sabiendo esto, te resultará más sencillo filtrar a tus verdaderos amigos.

Tus amigos deben ser conscientes de tus sentimientos. No querrás quedar con ellos solo para que cotilleen sobre tu ex. No quieres saber qué está haciendo tu ex o con quién sale. Eso solo te hará cuestionarte las cosas o mantener a esa persona en tus pensamientos de forma constante.

Aunque no puedes decirles a tus amigos con quién deben mantener una amistad, puedes pedirles que no hablen de él cuando estés con ellos. Déjalos chismear sobre él cuando tú no estés cerca. Deben estar dispuestos a controlar sus

conversaciones para que no te ofrezcan actualizaciones sobre la vida de tu ex.

Tus amigos deberían ayudarte en el proceso de desintoxicación. Si ven venir a tu ex, deberían ser los que te guíen en la dirección opuesta. Si tu ex se acerca, deberían ser ellos quienes le digan que se vaya. Y si uno de tus amigos menciona su nombre, tus otros amigos deberían recordarle que se calle.

Aquellos que están en tu tribu son los que más necesitas para brindarte apoyo. Necesitan ayudarte a desintoxicarte de tu ex desvinculándote de él en todos los aspectos de tu vida.

Este paso puede ayudarte a identificar a tus verdaderos amigos. Si alguien no quiere apoyarte, es fácil darse cuenta de que no piensa en tu bienestar. Procura rodearte de personas que te hagan más fácil el proceso de desengancharte de tu ex. De lo contrario, solo conseguirán que te resulte más difícil dejarle ir. No quieres más negatividad en tu vida de la que ya has tenido. Deja que tus amigos te ayuden. De todos modos, aquellos que no están ayudando no son personas que quieres tener en tu vida.

Mantras para desengancharte de tu ex

Debes recordar que es importante desengancharte de tu ex. Si aceptas el *status quo*, te convencerás de que está bien verlo todos los días y no quieres lamentar esta decisión algún día. Tampoco deseas que se te recuerde constantemente lo que tenías, independientemente de por qué decidisteis romper. Esto significa que tienes que recordarte a ti misma

por qué es vital desengancharte de tu ex. Esto te ayudará a mantenerte enfocada en tu objetivo final de dejar ir a tu ex. Recitar algunos mantras solo para ti o en voz alta puede aportarte el valor de tomar todas esas decisiones difíciles.

- Puedo sanar mejor sin él cerca de mí
- Soy libre para ser yo y ser feliz con quien soy
- Puedo elegir quién quiero ser y hacia dónde quiero dirigir mis pasos
- Ningún hombre puede dictarme lo que hago
- No le amo, pero no tengo que estar cerca de él

Si se te ocurren otros mantras, añádelos a tu lista. Todo lo que sirva para aportarte valor y confianza será útil. A medida que avanzas en tu nueva vida, debes recordarte que tienes el control. Él debería estar fuera de tu vida por completo. Esto significa que debe estar fuera de tu corazón, fuera de tus pensamientos y fuera de tu línea de visión directa. Cuando consigas todo esto, podrás dejarle ir de una vez por todas.

BUSCA TU FINAL FELIZ

Es hora de encontrar tu final feliz. Después de todo lo que has pasado, mereces ser feliz en el amor. No hay un período de tiempo concreto para encontrar la felicidad eterna, por lo que no tienes que apresurarte.

Una vez que has dejado ir a tu ex, es más fácil entablar una relación sin que tu anterior amor te persiga. Nadie quiere sentir que está en una relación contigo y con tu equipaje. Es por eso que es buena idea evitar salir hasta que hayas dejado ir completamente a tu ex. Esto te permitirá comprometerte plenamente en la nueva relación que se abre frente a ti.

Empieza a tener citas

Es hora de volver a salir. Puedes elegir introducirte en el mundo de las citas poco a poco o lanzarte de cabeza a la piscina. Todo depende de lo cómoda que te sientas. Es posible que permitas que un amigo te presente a alguien. Vuelve a experimentar lo divertido que puede ser tener una cita y conocer gente nueva. Por otra parte, es posible que

quieras darte de alta en una aplicación de citas y probar un poco.

También está bien diversificar y salir de tu zona de confort de vez en cuando. Nunca se sabe cuándo vas a conocer al hombre de tus sueños o incluso dónde. Como tal, debes estar dispuesta a probar cosas nuevas.

Hay varias maneras de comenzar a salir:

- Usa una aplicación o plataforma de citas
- Asiste a reuniones o conferencias locales
- Deja que una amiga te organice una cita
- Pasa un rato en la disco
- Hazte voluntaria en una ONG
- Participa en una red de contactos profesionales
- Echa un vistazo a una convención que te guste, como una convención de cómics, libros, música, etc.

Tu objetivo es ser tú misma. No hay necesidad de pretender ser alguien que no eres. La persona adecuada para ti se sentirá atraída por quien eres. Si sales al mundo con una máscara invisible, la gente nunca conocerá a tu verdadero yo. Es más fácil comenzar una relación auténtica si hay honestidad con respecto a quienes sois. Además, si conoces a alguien en un sitio que te guste existen más posibilidades de tener gustos en común.

Aunque es posible que quieras permitir que un hombre te persiga, recuerda que estamos en el siglo XXI. Puedes elegir ser tú la que des el primer paso. Si ves a alguien que te gusta, no dudes en acercarte a él. Puedes ser tú la que inicies la primera cita. De esta manera, no tienes que dejar que su timidez le impida ver si sois compatibles.

No importa si él te invita a salir o si eres tú quien le invitas a salir, mantén tu mente abierta sobre las citas. No hables sobre tus ex y céntrate en tu futuro. Mantén la conversación ligera mientras exploras algunos puntos en común. Deberíais identificar esa chispa de química instantánea y, al mismo tiempo, asegurarte de que ambos tengáis intereses en común.

Pero recuerda que solo una chispa no es capaz de mantener una relación a largo plazo. Del mismo modo, los intereses comunes por sí solos no generarán la pasión que necesita una relación larga. Necesitas ambas cosas si quieres avanzar más allá de la primera cita.

No dejes que tus expectativas sobre lo que debe ser un hombre perfecto te impidan ver el potencial de alguien. Si no tiene la carrera laboral que te hubiera gustado, concéntrate en si le apasiona su profesión y si puede ser fiable con el trabajo. Del mismo modo, no te centres tanto en adivinar si sería capaz de hacerte feliz. Si no tenéis mucha química y no sientes buenas vibras, sería mejor quedar con otra persona.

Es normal que la idea de salir con alguien nuevo todavía te de miedo.

Puedes elegir moverte a un ritmo que te resulte cómodo. Puedes dejar que una amiga te organice una cita o puedes usar una aplicación de citas. De cualquier manera, antes de quedar con una persona, habla por teléfono o envía mensajes de texto durante unos días. Esto puede ayudarte a romper el hielo un poco antes de verle cara a cara. Puedes conocer a la otra persona y saber qué hace. Conocer un poco mejor su personalidad hará que te resulte más fácil sentirte cómoda cuando tengas que verle en persona. Ese conocimiento previo puede darte más confianza cuando por fin llegue la cita.

Ten cuidado con los fraudes.

Aunque conocer a alguien en internet puede resultar útil, la relación no debería quedarse en ese punto. Si has estado intentando fijar una cita para quedar con la persona cara a cara y siempre te da excusas, ten cuidado de lo que estás pescando. Fraude es el acto de fingir que eres otra persona. A menudo, si alguien no quiere participar en una videollamada o no quiere quedar contigo cara a cara, no es la persona que aparece en la foto o no está tan disponible como dice.

Aunque algunas personas están más ocupadas que otras, debes saber protegerte. Si no puedes entrar en video conferencia con él y no quiere quedar contigo, corta la comunicación. Cualquiera que esté realmente interesado en una relación hará el esfuerzo de verte en persona.

Conoce a la persona.

Después de algunas citas, deberías tener una mejor idea sobre quién eres tú y quién es él. Aunque es probable que no estés preparada para comprometerte con un "sí quiero", deberías poder determinar si esa persona tiene las cualidades que deseas.

Tómate tiempo para conocer bien a esa nueva persona con el objetivo de saber si estás frente a una relación a largo plazo. Descubre su lenguaje del amor, cómo puede expresar su amor. Estas expresiones serían palabras afirmativas, actos, regalos (dar y recibir), tiempo de calidad o contacto físico. Y ten en cuenta que te sentirás más identificada con unas personas que con otras. Cuando sales con alguien, debes poder expresar amor y afecto en un lenguaje que funcione para los dos. Idealmente, los dos hablaréis el mismo lenguaje de amor. Sin embargo, podéis aprender a hablar el lenguaje del amor del otro.

No te olvides de ti misma.

Es fácil involucrarse en una nueva relación. Todo es nuevo y te gustaría pasar todo tu tiempo con esa nueva persona. Aunque quieres darle prioridad a tu relación, no deseas dejar que te consuma. Es por eso que tienes que establecer un horario y asegurarte de seguir saliendo contigo misma.

Si te olvidas de ti misma, puedes volver al punto de partida si esa relación termina. No querrás perder de vista quién eres como individuo solo porque ahora eres parte de una pareja.

Permítete tu tiempo "yo", incluso si eso significa pasar una noche sin tu nuevo hombre.

Tener citas es divertido y romántico. Sin embargo, no debería consumirte del todo. Toda relación requiere un equilibrio. Hazle saber a esa persona desde el principio que necesitas tiempo para ti misma para que sea algo que él espere durante toda la relación, sin importar cuánto tiempo pueda durar esa relación. Si bien al principio esto puede parecer un inconveniente, finalmente lo respetará. Si no lo hace, entonces sabes que no es el hombre adecuado para ti.

Lista de cosas a tener en cuenta durante una cita

Todo lo que creaste y aprendiste que debe tener (y que no debe tener) el hombre perfecto en capítulos anteriores puedes ahora usarlo para crear tu lista de verificación de citas. A medida que comienzas a salir, ya sea usando una aplicación de citas o contactos espontáneos, debes tener siempre en mente qué tipo de hombre buscas.

Una lista de verificación de citas te facilitará salir en citas, divertirse y esforzarse para lograr una relación comprometida a largo plazo.

Tienes que recordar que las citas pueden terminar en cualquier momento. No estás obligada a salir con alguien que no te gusta. Si ves que la relación no va a ninguna parte, pon fin a eso antes de que alguno de los dos se apegue demasiado.

Tu lista de verificación debe incluir algunos datos importantes:

- El tipo de hombre con el que quieres salir, incluyendo valores fundamentales
- Iniciadores de conversación o palabras para romper el hielo que escritas en una nota te ayudarán a sacar conversación
- Recordatorios para no decir cosas que no debes (especialmente en la primera cita)
- ¿Por qué eres una persona increíble y digna de amar?

Aunque esta lista de verificación no tiene que escribirse en ningún lado, puede ser algo que desees incluir en tu diario. Escribirla para que puedas verla puede ser lo que necesitas a la hora de prepararte para salir a una cita. Si tienes en mente que no estás preparada para salir a citas, la lista de verificación puede demostrarte todo lo contrario.

Nadie tiene que ver tu lista de verificación de citas. A medida que quedas en citas, puedes ir incluyendo algunas actualizaciones. Esto puede ayudarte a acordarte de buscar cosas específicas, hablar sobre ciertos temas o incluso hacer varias preguntas. Es tu guía para asegurarte de que las citas se desarrollan en tus términos en todo momento.

No tengas miedo a comprometerte

Tener miedo al compromiso es lo que termina con muchas relaciones. No querrás encontrarte perdidamente enamorada de un chico solo para dejarlo escapar entre tus dedos porque eres demasiado cautelosa con respecto al compromiso.

No puedes permitir que el miedo dicte tu felicidad. Aunque tu última relación no funcionó, eso no debe afectar a las siguientes. Si bien nada te garantiza que esta relación te funcione, tampoco tendrás las respuestas si no lo intentas.

Si permites que tu ex te impida seguir adelante, él ganará. Estás permitiendo que continúe dictando un aspecto de tu vida y eso no es justo para ti. Y desde luego, tampoco es justo para el nuevo hombre en tu vida. Si realmente has superado a tu ex, él no debería estar en tus pensamientos. No deberías ponerte nerviosa al verlo. No debería importarte si lo ves con otra persona.

Cuando estás bien y realmente has superado a tu ex, verlo o escuchar acerca de él no te hará palidecer. Saber que está fuera de tu vida debería darte la fuerza necesaria para seguir adelante. Él no te frenará. Solo tú puedes retenerte. Recuerda que eres digna de encontrar el amor. Recuerda todo lo que te has esforzado para subir tu autoestima. Puedes comprometerte con alguien porque eres digna del amor de esa persona.

No levantes barreras, ya que permitirás que tu ex gane la partida. En cambio, prepárate para abrirte a la posibilidad del amor. Si bien es posible que no ocurra con la próxima persona con la que salgas, la única manera de saberlo con certeza es si te permites probar. Si sientes la química con alguien y tenéis algunos puntos en común, podrías dar en el clavo. Permítete comprometerte para que puedas ver a dónde te lleva esa experiencia. Podrías terminar teniendo el final feliz que has estado buscando.

Mantras para ser feliz

Es importante recordar que mereces ser feliz y encontrar tu final feliz. Por ello, quizás debas recitar algunos mantras más de una vez hasta que llegue el momento en que estés preparada para encontrar ese amor. Aunque no necesitas salir, estás eligiendo salir.

Recita algunos de estos mantras cuando sientas dudas sobre ti misma:

- Me amo a mí misma, pase lo que pase
- No necesito a un hombre para ser feliz
- Acepto el amor y el optimismo en mi vida
- Soy digna de amor y de ser amada
- Hay un hombre digno de mi amor ahí fuera

Con estos recordatorios en voz alta o para ti misma, puedes reunir el valor de seguir adelante con tu vida. Puedes ser feliz, ser amada y estar en una relación equilibrada. Tu ex no

te merecía. Ahora que está lejos de tu vida, puedes allanarte el camino para vivir una vida mejor.

ACERCA DEL AUTOR

Antonia Lehmann tiene una misión: enseñar a la gente a manejar su propio dolor. Antonia cambia vidas. Ella guía a las personas a través de un simple pero efectivo proceso de introspección que las lleva a cambiar radicalmente sus comportamientos no saludables en sus propias vidas o en las vidas de los demás. A través de este proceso, Antonia muestra a las personas afectadas el camino hacia la liberación.

Puede encontrar más información sobre su trabajo en su

