



UN AMOR SALUDABLE

“No basta con amar mucho, es menester que te amen bonito”

tada o lacerante, si te amas lo suficiente, solo te mantendrás accesible a quien le viene bien a tu vida. Por tanto, el amor propio es la clave fundamental del amor saludable.

El amor que construye es, solidario, reciproco y voluntario. Nada debe forzarse en aras del amor, ya que este debe fluir desde dos almas que se encuentran para bien y que, consolidan en complicidad un buen presente y, un mejor futuro para ambos, donde exista la autorrealización y, el respeto por los valores individuales.

Toda relación es, una comunión donde no es suficiente la coincidencia de gustos y proyectos de vida, sino se honra la esencia personal con dignidad. Todo amor bien habido, tiene límites, no debe tolerar faltas de respeto, agresiones, sumisión, daños por descuido o intencionales; de ninguna forma permite que los valores personales sean vulnerados, ni que se atente contra la autoestima, la dignidad ni la integridad físico o emocional.

Tu sabrás que es la relación correcta, si te sientes plenamente amado tras cada interacción, sin tener que justificar acciones.

ELIZABETH MÁRQUEZ ES PSICÓLOGA
 WHATSAPP: 722 443 9233
 FACEBOOK: BETH MÁRQUEZ

POR: ELIZABETH MÁRQUEZ

Si bien es cierto que, la mayoría de las veces el amor inicia de manera inesperada, tras el enamoramiento se tiene la capacidad de elegir un amor edificante, que sea un buen compañero para lograr la mejor versión de nosotros mismos, alguien con quien compartir la vida, que elija acompañarnos de una manera gentil, en las bonanzas y las etapas difíciles.

Muchas veces me han preguntado ¿cómo saber si la persona es la indicada?

Al respecto pienso que, no existen recetas mágicas ni infalibles, sin embargo, hay pilares sobre los cuales se establecen relaciones sólidas y saludables.

En primer punto, siempre tendremos a el amor propio, eso que conocemos como autoestima. El amor que recibimos de los demás suele ser proporcional al amor, cuidado y respeto que tenemos por nosotros mismos. Ya que nunca te permitirás mantener una relación desgas-