

Client carozuleta | Audio N° 1 | CZ_CUVE_EP06_Los5LenguajesDelAmor_v3
[00:09:48]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenida a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Estoy feliz de tenerte aquí. Soy Carolina Zuleta y mi misión es impactar positivamente la vida de millones de mujeres.

[Música]

[00:00:24] [Carolina Zuleta]: Hoy vamos a seguir celebrando el día de San Valentín y les traigo una de mis herramientas favoritas que hemos utilizado mi esposo y yo, para mejorar nuestra relación. Imagínate que mi esposo y yo nos conocimos en un avión volando desde Chicago a Los Ángeles y cuando nos conocimos, éramos dos completos extraños. A medida que ha pasado el tiempo y hemos compartido más y más experiencias, nos hemos dado cuenta que somos muy diferentes y que hablamos dos lenguajes del amor completamente opuestos. Entonces por eso, la herramienta que le voy a compartir hoy se llaman: *“Los 5 Lenguajes del Amor”* y viene de un libro escrito por Gary Chapman y lo que esto nos ha permitido es, a mi esposo a mí, entender cómo cada uno prefiere recibir amor y así podernos sentir más amados dentro de nuestra relación. Estoy segura que a medida que te vaya compartiendo los cinco lenguajes, vas a sentirte identificada y también vas a poder empezar a pensar cuál es el lenguaje que utiliza tu pareja. Los 5 lenguajes del amor son: palabras de afirmación, tiempo de calidad, detallitos, contacto físico y actos de servicio.

[Música]

[00:01:33] [Carolina Zuleta]: El primer lenguaje es palabras de afirmación. Eso es cuando utilizamos nuestro vocabulario para comunicarle a la otra persona cuánto los amamos. Este es el lenguaje favorito de mi esposo Andrew. Entonces ha aprendido muchísimo sobre cómo utilizar mis palabras, para que él sienta el amor que yo siento por él; y hay muchas maneras, está decir: *“te amo”*, *“te quiero muchísimo”*; pero, he descubierto que las personas que prefieren este lenguaje, quieren que les digamos cosas específicas, como por ejemplo: *“te admiro muchísimo lo que estás haciendo con tu empresa o en tu trabajo, te felicito”* o *“te respeto por la manera que pasas tiempo con nuestros hijos, me encanta verte jugar con ellos”* o *“muchísimas gracias por haber estado hoy ahí para mí, por haberme apoyado con mi proyecto”*. Las personas que prefieren recibir el amor a través de las palabras, quieren oírte a ti decir esto todos los días para que ellas así sientan todo el amor que tienes por ellas.

[Música]

[00:02:32] [Carolina Zuleta]: El segundo lenguaje del amor es tiempo de calidad y este es con el que yo más me identifico. Cuando yo conocí a Andrew, no sabíamos nada de los lenguajes del amor. Sin embargo había algo que él hacía, que fue lo que más me enamoró y era que cuando salíamos a comer o a conversar pasábamos horas y él siempre me daba toda su atención, sin distracciones, sin afán y después de que yo

terminaba de contarle mis proyectos, de mis ideas, de lo que estaba haciendo, él me decía: “¿y qué más? ¿Qué más me quieres contar?” y a mí eso me da una felicidad tan grande. Hoy entiendo que es porque la manera en que yo recibo amor, es a través del tiempo de calidad. A las personas que nos gusta recibir amor a través de tiempo de calidad, lo que queremos es que la otra persona nos dé su atención sin afán, sin distracciones, sin interrupciones. Sentirnos que escuchados, sentirnos que de verdad le importamos a la otra persona porque nos está dando el regalo de su tiempo.

[Música]

[00:03:30] [Carolina Zuleta]: Te voy a dar un tip: cuando estás escuchando la descripción de estos lenguajes del amor, si hay algo dentro de ti que dice: “¡sí, a mí eso me encanta!” o “así soy yo”, eso quiere decir que éste es uno de tus lenguajes del amor.

[Música]

[00:03:44] [Carolina Zuleta]: El tercer lenguaje del amor es detallitos. Es decir, recibir regalos, cosas materiales. Este es el segundo lenguaje favorito de mi esposo Andrew y les tengo que confesar, cuando me enteré que este era su lenguaje, lo juzgué, ¿cómo podía ser tan materialista? Con el tiempo me ha dado cuenta que no tiene nada que ver con el valor monetario de las cosas que le doy, sino que para él es importante saber que yo estaba pensando en él. Entonces cuando me siento y le escribo una cartica de agradecimiento o le dejo una notica en el espejo o le envío unas galletas de regalo a su oficina, él sabe que yo estaba pensando en él y así es que él recibe amor. Esto es una lección muy importante y por eso es que me encanta esta herramienta de los lenguajes del amor; es porque cada ser humano recibe amor de una manera diferente y si tú no entiendes cómo tu pareja recibe amor, entonces nunca se lo vas a poder dar de una manera que esa persona de verdad lo sienta. Quiero invitarlos a que no juzguemos ningún lenguaje del amor, sino que nos intereseamos por aprender cómo las personas que amamos, se sienten amadas y les damos el amor de esa manera.

[Música]

[00:04:52] [Carolina Zuleta]: El cuarto lenguaje del amor es el contacto físico. Es cuando nos abrazamos o nos tomamos de la mano o cuando le acarician a uno el pelo o le ponen la mano en la pierna. Éste es uno de mis favoritos, pero para Andrew pensaba muy distinto. Cuando nosotros empezamos a salir al principio, yo siempre quería tomarlo de la mano y él me la soltaba; y en mi mente yo empecé a pensar que era que a él le daba pena que nos vieran juntos en público. Obvio, después hablando nos reímos al respecto y cuando entendimos los lenguajes del amor, nos dimos cuenta que es que era que simplemente, esto no es uno de sus lenguajes del amor principales y que él tenía unas creencias, sobre qué era lo correcto o incorrecto de las demostraciones públicas de afecto. Con el tiempo él ha entendido lo importante que esto es para mí, entonces ahora cuando salimos a caminar él siempre me toma la mano o me da un abrazo o me pone la mano en el hombro, porque sabe que está la manera en la que yo recibo amor y esto es otro ejemplo de cuando empezamos una

relación con alguien, darnos cuenta que de verdad la manera que recibimos amor es completamente diferente, que nuestros lenguajes del amor son muchas veces opuestos y lo chévere de esta herramienta es que así nos podemos entender y una cosa, eso no tiene nada que ver con hombre o mujer, es más, estoy refiriéndome a tu pareja, pero realmente es cualquier persona que ames. Tú puedes hoy pensar: *“a ver, ¿cuál es la manera en la que a mi mamá le gusta recibir amor o a mi hermano le gusta recibir amor?”* y darle amor de esa manera, para que esa persona verdad pueda recibir todo el amor que tú sientes por ellos.

[Música]

[00:06:24] [Carolina Zuleta]: El último lenguaje del amor son actos de servicio. Un acto de servicio es cuando tú haces algo por el otro de una manera desinteresada, para hacerle la vida un poquito mejor. En mi caso, mi mamá es una de esas personas que tiene actos de servicios con nosotros. Ella es la persona que después de una fiesta, se queda lavando los platos o que llega temprano para ayudarte a organizar todo. Todos tenemos a alguien así en la vida, que es esa persona a la que llamamos cuando nos tenemos que mudar, porque sabemos que nos va a ayudar a pasar las cajas a empacar con las que nos sentimos en confianza. Lo importante para las personas que les gusta recibir amor a través de los actos de servicio, es que la otra persona está pensando en ellos y diciendo: *“¿cómo puedo hacerte la vida un poquito más fácil?”*. Para una de mis clientas, su lenguaje del amor principal es éste y ella lo que le encanta es que su esposo le ponga gasolina a su carro y que ella llegue a prender el carro y el tanque está lleno. De nuevo, no tienen que hacer cosas gigantes y que tomen mucho tiempo, es el pensar en el otro, es pensar: *“¿cómo puedo hacerle la vida un poquito más fácil?”*

[Música]

[00:07:30] [Carolina Zuleta]: Como te puedes dar cuenta, hay muchas maneras en las que todos recibimos amor. Nuestra naturaleza es dar amor de la manera en la que nos gusta recibirlo. Para mí es natural dar amor a través de un abrazo o de tiempo de calidad, pero no a través de los detalles; y lo importante de esta herramienta es que, si yo quiero que las personas que estén a mi alrededor sientan mi amor, les tengo que dar el amor en la manera en que ellos saben recibirlos. Por ejemplo, si a mí Andrew me diera muchas palabras de afecto, pero nunca me abrazara, yo nunca me sentiría 100% amada. Así que hoy quiero invitarlos a que aprendan cuál es el lenguaje de amor de los seres que ustedes aman y que les den amor de esa manera. Las relaciones con las personas que amamos, es la fuente más importante de nuestro bienestar y cuando nosotros aprendemos a dar amor de una manera que el otro la sabe recibir, mejoramos la calidad de esas relaciones y por ende nuestro bienestar y el de ellos. Muchas veces dar amor de la manera en que ellos saben recibirlo no es fácil, pero, ¿de eso no se trata el amor? ¿De hacer algo que es difícil, de ponernos en los zapatos del otro y de verdad, entender cómo es su experiencia de vida? Así que de verdad, hoy te quiero invitar: no juzgues al otro por la manera que recibe amor, aprende cuál es y entrégaselo de esa manera. Celebremos este mes de San Valentín, dándole amor a nuestros seres queridos en la manera que ellos les gusta recibirlo. Y ahora quiero

saber de ti: ¿cuál es tu lenguaje del amor favorito? y ¿cuál es el lenguaje favorito de una persona que tú ames? Compárteme aquí en los comentarios.

[Música]

[00:09:07] [Carolina Zuleta]: Si te gustó este episodio o tal vez tienes algunas preguntas, te va a encantar nuestra Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Este año, por el lanzamiento de mi canal, estoy ofreciendo cada semana, una videoconferencia donde continuaremos hablando sobre este tema y donde estaré ahí para contestar preguntas. Así que ve ya mismo a www.carolinazuleta.com, suscríbete y nos vemos en la videoconferencia. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

--END OF AUDIO--

--END OF ALL AUDIOS--