

Cliente Carolina Zuleta| CZ_CUVE_EP_Pareja02_Audio [00:08:21]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenidos a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Soy Carolina Zuleta y hoy vamos a seguir hablando de cómo cultivar una relación de pareja saludable.

[Música]

[00:00:25] [Carolina Zuleta]: La semana pasada empecé a contestar esa pregunta que he recibido varias veces de todas ustedes de: ¿cómo hago para cultivar una relación de pareja que me llene, qué me haga feliz y que de verdad sea la que yo quiero?

[00:00:39] [Carolina Zuleta]: Entonces, en el vídeo de hoy les voy a dar dos prácticas adicionales. Si no han visto el vídeo pasado vayan, véanlo y después vuelven a éste.

[00:00:47] [Carolina Zuleta]: Muchos creemos que las relaciones de pareja deberían ser fáciles, que porque nos enamoramos y decidimos estar juntos, entonces ya todo debería fluir, pero yo creo que una relación de pareja es el colegio más importante para superar nuestro ego y practicar lo que es el amor incondicional.

[00:01:07] [Carolina Zuleta]: Cuando me refiero a superar el ego me refiero a esa parte de nosotros que dice: *“yo tengo la razón o me quiero poner a la defensiva porque no quiero mirar mis errores”*.

[00:01:18] [Carolina Zuleta]: Yo creo que no ha habido un mejor lugar donde yo he podido volverme una persona más humilde, una persona que reconoce más rápido sus errores, que en mi relación con Andrew.

[00:01:29] [Carolina Zuleta]: Entonces, las prácticas que les voy a dar hoy no son fáciles, pero valen la pena, porque lo que hacen es permitirte evolucionar, dejar a un lado todas esas inseguridades, esa parte tuya que dice que debes defenderte y poder cultivar el amor incondicional, que es lo que va a hacer que tu relación de pareja sea un éxito.

[00:01:53] [Carolina Zuleta]: La primera práctica que te quiero compartir hoy me la enseñó mi esposo Andrew. Resulta que cuando Andrew y yo teníamos una discusión, a mi había algo que me molestaba y yo me ponía muy rápido a la defensiva y de verdad, dentro de mí lo empezaba a ver como mi enemigo, lo empezaba a ver como si él fuera una persona que me estaba causando dolor intencionalmente. Una vez Andrew me dijo: *“Caro, te puedes poner brava conmigo todas las veces que quieras, eso está bien, ¿pero te puedo pedir un favor? ¿Será que cuando estés brava conmigo te puedes acordar*

que yo soy tu amigo, que yo te quiero, que estamos del mismo lado? Para que así cuando estés tan brava, no me empieces a atacar como si yo fuera tu enemigo.”

[00:02:36] [Carolina Zuleta]: Y la verdad es que es una práctica difícil, porque cuando nosotros estamos alterados, cuando algo nos molestó, cuando nos sentimos heridos, nuestra naturaleza es querer defendernos, es querer empujar al otro, causarle daño para poder protegernos a nosotros mismos.

[00:02:53] [Carolina Zuleta]: Y por eso es que yo digo que una relación de pareja no es fácil, porque en ese momento hay que superar ese impulso natural que tenemos los seres humanos y recordar que nuestra pareja es nuestro amigo, es nuestra amiga, que estamos del mismo lado, que hay amor de por medio.

[00:03:10] [Carolina Zuleta]: Quiero hacer una pequeña aclaración. Esto no estoy hablando de una relación donde haya abuso emocional, físico o sexual. Esto lo estoy diciendo es para la mayoría de parejas que saben que se aman, que hay una buena relación, pero como todos los seres humanos, en algún momento nos ponemos a la defensiva. Así que esta práctica consiste en que te acuerdes que tu pareja es tu amigo, que están del mismo lado y que no lo veas como un enemigo en el momento de una discusión.

[Música]

[00:03:41] [Carolina Zuleta]: La segunda práctica es algo que es medio nuevo en mi vida. Digamos que lo he estado practicando hace un año y la verdad, es que me encanta y la oí de una coach que yo sigo y que me gusta mucho su trabajo. Ella estaba diciendo que estaba en un evento con muchas personas, con muchas de sus clientes, cuando su esposo la sacó a bailar y bailaron y se miraron enamorados y disfrutaron el baile y después, salieron todas sus clientas a decirle-- ella se llama Corine. *“Corine, ¿pero cómo haces tú para estar tan enamorada de tu esposo después de tantos años? Es que la manera en la que ustedes se miran, o sea, ¿ustedes como lograron eso?”*

[00:04:18] [Carolina Zuleta]: La respuesta de ella fue: *“yo todos los días practico sentirme enamorada de mi esposo, pensar los pensamientos que me generan esa emoción de enamoramiento.”*

[00:04:29] [Carolina Zuleta]: Muchas veces en este canal les he explicado una y otra vez que todo lo que nosotros sentimos viene de lo que nosotros pensamos y yo me di cuenta que yo también me quiero sentir enamorada de Andrew, que quiero admirarlo, que quiero sentirme orgullosa de él, que quiero verlo y sentirme súper atraída de él y como sé que los pensamientos son los que generan esas emociones, empecé a practicar esos pensamientos.

[00:04:55] [Carolina Zuleta]: La mayoría de personas creen que es que el otro tiene que cambiar para yo poderme sentir atraída a él, es que si yo para poderte admirar tú tienes que hacer estas cosas, es que para poder sentirme atraída entonces tienes que verte de esa manera, pero todas las emociones se cultivan dentro de nosotros, se cultivan en nuestro interior a través de nuestros pensamientos.

[00:05:16] [Carolina Zuleta]: Entonces, esta práctica consiste en que pienses cómo te quieres sentir frente a tu pareja. Que tienes que pensar para cultivar ese sentimiento y empieza a practicar esos pensamientos todos los días.

[00:05:29] [Carolina Zuleta]: Cuando le digo esto a otras personas me dicen: “pero, pero, ¿cómo qué? ¿Qué pienso?” [risas] Alguien me preguntó en estos días: “pero, ¿qué es lo que piensas sobre tu esposo?” Y digo, no es que te vas a inventar algo que es mentira, es ver lo que ya está ahí. Todos los seres humanos tenemos cosas lindas y cosas no tan chéveres y tú puedes elegir en qué te quieres enfocar.

[00:05:47] [Carolina Zuleta]: Yo me puedo enfocar en que Andrew a veces es un poquito desorganizado o que cuando está enfocado en su trabajo se olvida del mundo y que esas cosas me molestan y me ponen de mal humor con él o me puedo enfocar de cómo me parece físicamente atractivo, como me hace reír, como siempre me escucha, como siempre somos capaces de solucionar nuestros conflictos, como es un papá increíble. Entonces, no estoy diciendo que te inventes pensamientos, sino que mires a tu pareja y veas las cosas que sí te gusten y elijas pasar más tiempo pensando en esas cosas buenas sobre tu pareja, que el tiempo que estás pasando pensando en lo que no te gusta.

[00:06:27] [Carolina Zuleta]: Es más, quiero que te preguntes en este momento, ¿cómo te sientes frente a tu pareja? Escríbelo, ¿cuál es el primer sentimiento que se te viene a la cabeza? Y te des cuenta que ese sentimiento lo has venido cultivando a través de unos pensamientos. Entonces, escribe cuáles son esos pensamientos que tienes que te hace sentir ese sentimiento y mira si te gustan o no y si no te gustan, busca en tu pareja cosas que sí te gusten, práctica pensarlas y cultiva el sentimiento que quieres tener por ella.

[Música]

[00:06:59] [Carolina Zuleta]: Nuestra relación de pareja es una parte tan importante de nuestra vida. Nos puede llenar la vida o nos puede causar tanto dolor y, además, es la escuela más increíble para evolucionar como seres humanos. Así que hoy quiero invitarte a que vuelvas y veas esos dos vídeos, tomes todas esas prácticas y las empieces a aplicar y me encantaría saber de ti: ¿cuál de esas prácticas vas a empezar a aplicar? Y ¿cuál es el resultado que quieres generar con tu pareja?

[00:07:32] [Carolina Zuleta]: Te quiero invitar muy especialmente a la Comunidad de Mujeres Extraordinarias, porque yo sé que lo que yo comparto en esos vídeos suena simple; intelectualmente sé que me entiendes, pero a veces no es tan fácil aplicarlo. Por eso es que cada jueves hago una llamada para todas las mujeres de la comunidad, donde les ayudo uno a uno a aplicar todas estas herramientas en su vida. Lo único que tienes que hacer es ir a mi página web www.carolinazuleta.com, suscribirte a mi comunidad y nosotros te enviaremos toda la información para que participes en la próxima llamada. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DEL VIDEO--