

TENDENCIAS

Conoce estas maneras de controlar los CELOS y sanar tu historia de amor

El Ciudadano · 23 de septiembre de 2015



Estos son algunos consejos sencillos que te ayudarán al fin a vivir con los celos, controlarlos y evitar que sean ellos quienes dominen tu vida y tu relación.

1. Acepta el hecho de que sientes celos.



Con mucha frecuencia cuando sientes celos, empiezas a discutir con agresividad, en vez de decir claramente lo que realmente te preocupa. “Sí, siento celos, porque él/ella estaba hablando con un desconocido en el bar la otra noche”. Para empezar sólo acepta el hecho de que sientes lo que sientes, y no te descontroles. Ese es un muy buen primer paso.

2. Intenta ver tu relación como la vería alguno de tus amigos.

Si fueras uno de tus amigos y escucharas acerca de lo que sucede en tu relación ¿qué pensarías? ¿Podría ser que pensarías que algo en realidad no está bien contigo, o bien que todo está completamente en orden al respecto? Ver la relación con los ojos de una tercera persona siempre ayuda a valorarlas con cabeza fría, y en ocasiones a notar eso, de lo que antes no eras consciente.

3. Concéntrate en lo que lo que significa estar en una relación



Vale, te pareció que tu pareja le coquetea a alguien más. Incluso si pensamos que en realidad así fue, recuerda que todos en algún momento lo hemos hecho sin siquiera notarlo.

Tu relación tienen historia, y esta es muchísimo más profunda que un segundo de atracción en las escaleras eléctricas. No te ahogues en un vaso de agua e intenta ser tú quien mantenga el buen ánimo y la armonía en la relación.

4. No te hagas "películas" pesimistas antes de tiempo.

¿Cuántas veces he temido algo que en ocasiones me parecía que ya había ocurrido y hasta he llorado la pérdida? En la mayoría de los casos la situación no estaba ni cerca de ser lo que yo pensaba.

Todos tus peores temores pueden ser sólo el resultado de una imaginación bien nutrida, además si no tienes ninguna prueba contundente no hay razón lógica para preocuparse. Si

las sospechas no te dejan en paz, habla de eso con tu pareja directamente. O te calmas o confirmas eso que temes, pero en cualquier caso no te quedas estancado en el mismo lugar.

5. Intenta ubicar la razón verdadera de tus celos.



A veces sentimos celos porque estamos enojados con nuestra pareja por cosas que no tienen nada que ver con la relación. Puede ser que haya olvidado tu cumpleaños o no esté presente tanto como antes. Pero en vez de hablar del tema de frente, prefieres mirarlo todo con desconfianza, sus amistades, sus quehaceres y todo lo que hace.

6. No reacciones de inmediato cuando sientas celos.

Cuando te sientes enojado seguramente querrás también gritarle a la primera persona que se te atravesase, incluso si estás en un lugar público. En vez de hacer una tontería tal, intenta repetirte que se trata de ira momentánea, y ya pasará. Lo mismo sucede con los celos, es sólo cuestión de esperar sin explotar, así no habrá víctimas.

7. No confundas lo que pasó en tus relaciones pasadas con lo que ocurre en la presente.



Podría ser que seas demasiado celoso porque alguna vez has sufrido una traición o tu padre traicionó a tu madre; pero las relaciones del pasado son una situación completamente distinta y las personas que hicieron parte de ellas son diferentes. Tu pareja no tiene nada que ver con tus experiencias pasadas, así es que compararlo con aquellos que se quedaron atrás y que te causaron dolor no sólo es injusto, sino además muy incómodo para él o ella.

8. Cree con todo tu corazón que mereces a una persona que te ame.

Dicen por ahí que las personas con peor autoestima son las que tienden a ser más celosas. Es posible que en lo profundo de tu alma tengamos la duda de no ser lo suficientemente amados, y quien en este momento es nuestra pareja podrá fácilmente encontrar a alguien mejor.

¡Pero eso no es así! Sin importar tus defectos y lo complejo que pueda ser tu carácter, eres una persona que merece tener a alguien para amar, y que por cierto te ha elegido entre muchas otras personas. Ya es hora de que te dejes hundir en dudas sin sentido, y si es el caso, es también hora de que trabajes en tu autoestima.

Vía: <http://difundir.org>

Fuente: El Ciudadano