

# Te has preguntado: ¿Estás preparado(a) para conocer a tu “media naranja”?



Lázaro Castillo Jr.

Pasar una temporada a solas después de una ruptura es positivo porque permite cerrar heridas, desengancharse de la antigua relación y prepararte para conocer a tu pareja competente.

Así, es un buen punto de partida si estás dispuesto(a) a superar barreras y creencias que te limitan. No lo es cuando consideras que tus experiencias previas te han condicionado demasiado, que prefieres quedarte aislado como un ermitaño antes de volver a sufrir o que es imposible intentar encontrar a tu “media naranja”.

Si tomas la decisión de volver a intentarlo, digamos que positivamente ¡enhorabuena! Pero antes, ten en cuenta una serie de aspectos que te ayudarán a elegir mejor y evitar sufrimientos innecesarios.

**Visualicemos 8 puntos de vistas antes de llegar a tomar una determinación**

1.- Piensa en el futuro: ¿Qué tipo de relación te gustaría tener? Podría ser una amistad íntima sin compromiso, pero también una pareja estable con la que crear una familia. Son dos puntos de partida muy diferentes y es importante que sepas qué es lo que quieres, cuál es tu proyecto de vida.

2.- Ahora, repasa el pasado: ¿Qué aspectos de tus anteriores relaciones te han hecho sufrir? ¿Qué actitudes o tipos de personas no te convienen? ¿Qué es lo que no estás dispuesto (a) tolerar o a repetir?

3.- En este punto, cuando ya sabes lo que no deseas, rememora los aspectos positivos de tus relaciones anteriores: ¿Qué echas de menos? Por ejemplo, tener una persona cariñosa a tu lado o alguien que realmente sepa escuchar. Enumera las virtudes de tus anteriores relaciones y parejas, aquello que te gustaría volver a vivir.

4.- Es posible que al hacer esa lista te asalten la tristeza, la nostalgia e incluso el temor de no volver a encontrar una persona que te quiera de verdad. Está bien, no corras de las emociones intensas: Respira hondo, deja que te atraviesen y no luches contra ellas, no te juzgues o te critiques.

5.- Bien, ahora ya sabes qué es lo que no quieres, y también lo que sí quieres. Incluso has dejado que los recuerdos dolorosos afloren a la superficie y con ello se vuelvan más dulces y menos incómodos.

6.- Da rienda suelta a tu voz interior y escribe sobre tu futura relación. Déjate llevar. No se trata de escribir un texto perfecto ni de que nadie lo lea. Es una hoja de ruta para ti misma. Tampoco te obsesiones intentando controlar todos los detalles. La vida tiene sus propias ideas al respecto. Piensa sobre todo en las cualidades que te gustaría encontrar en tu nuevo compañero, y deja que el

destino se encargue de detalles como su altura, su profesión o el color de sus ojos. Por ejemplo, puedes poner: que me resulte físicamente atractivo, que sea una persona generosa, que no mienta, que cumpla su palabra.

7.- Incluye en la lista las cualidades negativas, para tener bien claro que no son negociables y que no vas a volver a pasar por ahí. Puedes decirte a ti mismo (a) “nunca más una mujer u hombre perjudicial que me haga sentir inseguro(a) con su actitud hacia mí” o “que critique mi físico, emociones e intelecto”. Y después, comprométete contigo mismo(a) a romper el ciclo dañino y compulsivo.

8.- Utilizar la visualización es una herramienta muy poderosa para crear una imagen mental de lo que queremos. El cerebro no distingue si la “película” está sucediendo en la realidad o en la imaginación. De modo que si visualizas algo placentero, tu

organismo generará hormonas del bienestar que te harán sentir mejor. Además, la sensación penetra en la mente subconsciente, que es donde habitan creencias como “no merezco”, “no va a salir bien” o “nunca encuentro lo que busco”.

## ¿Te ayudo a pensar?

- Descubre qué es lo que no quieres y comprométete contigo mismo(a) a romper el ciclo.
- Pregúntate qué quieres realmente y cuáles son las cualidades que buscas en esa mujer u hombre.
- Permítete sentir tus emociones para poder liberarlas y cicatrizar heridas.
- Visualiza la relación que anhelas y convéncete a ti mismo(a) de que vas a encontrar a esa persona especial que complementará el resto de tus días.

## ¿Sabía usted que el Transfer Factor Plus

Suplemento 100% natural que equilibra su sistema inmunológico hasta un 437%?

Y su cuerpo responderá a cualquier enfermedad.

**Mata 98% de las células cancerosas**

Para ordenar llame al **1888.454.3374** use código **8742309** para descuento.



**4Life**  
TOGETHER, BUILDING PEOPLE!

Llame local al **561.301.2537**

O visite **www.6827730.my4life.com**

## OPTICA LATINA

15 años de servicio

**1** Hora Superóptica a precios de descuento

Ray-Ban  
Nike  
Guess  
Coach  
Dolce & Gabbana

Compre uno y reciba otro gratis

Incluye el examen de ojos

Empieza en **\$99**

Paquetes de lentes de contacto desechables

Costo extra por color, Toric, Monovisión y ajuste nuevo



**(561) 242-0525** español **(561) 687-1414** Inglés

**2532 Okeechobee Blvd., West Palm Beach, FL**

Aceptamos la mayoría de los seguros: VSP, Medicaid, EyeMed, Spectera, DavisVision, AmeriPlan y Superior Vision

Examen de la vista \$65 sin compra. El paciente o cualquier otra persona responsable por el pago tiene derecho a rehusarse a pagar, cancelar o recibir reembolso por el pago de cualquier otro servicio, examen o tratamiento que sea resultado de y dentro de las 72 horas de responder el anuncio.