

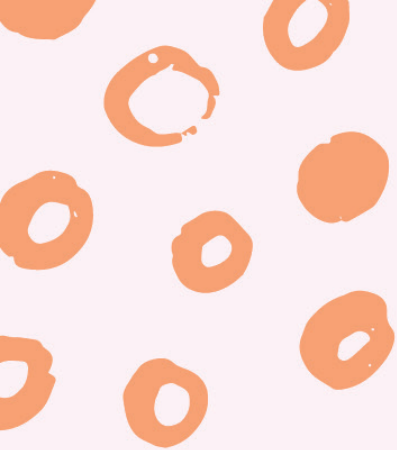


Reto PIM

Relaciones desde el Amor

WorkBook No.1

Relaciones



*"En el camino por encontrar
satisfacción en las relaciones,
terminamos descubriendo los
principios del amor"*



Autoras



Pilar Ibáñez

Fundadora de PIM Bienestar.
Conferencista, autora y consultora en Bienestar y Felicidad Organizacional. Mentor coach en temas de propósito, felicidad, desarrollo y crecimiento personal, profesional, y meditación.



Jenny L. Méndez

Psicoterapeuta, de corazón alquimista y artista. Acompañante en procesos de sanación, transformación y despertar de la consciencia. Ama servir, compartir e inspirar a quienes resuenan con reinventarse, sanarse, crecer, tomar su fuerza y ser leal a su corazón.



¿Cómo usar este Workbook?

Nuestro Reto se compone de 21 meditaciones diarias y un WorkBook con ejercicios, para poner en práctica los conceptos y afirmaciones que trabajaremos en las meditaciones.

Queremos que disfrutes este reto y fluyas con el proceso. Por eso, te recomendamos realizar los ejercicios de este WorkBook cuando te sientas listo.

Tómate el tiempo necesario para completar cada ejercicio y para reconocer tus avances y tu progreso en este camino hacia el autoconocimiento y la maestría del ser.

Relaciones desde el amor

A thick, pink, wavy horizontal line that underlines the title.

Las relaciones son una importante herramienta de evolución y auto conocimiento que nos ayudan a trascender nuestras propias limitaciones.

En el camino por encontrar satisfacción en las relaciones, terminamos descubriendo los principios del amor , más allá de lo aprendido, reconociendo al amor como la auténtica guía interna para llegar a la felicidad personal y a la construcción de una nueva civilización donde no existan conflictos personales ni guerras entre los hombres.

Este mes queremos acompañarte con un reto de meditación y algunos ejercicios prácticos, que te ayudarán a crear y sostener relaciones desde el amor, contigo mismo y con los demás.

A pink hand graphic with orange hearts is positioned in the top left corner.

Los principios del amor

*"No se puede amar lo que no conoces,
ni cuidar lo que no Amas"*


LEONARDO DA VINCI

Somos seres infinitos, creadores de realidades. Sin embargo, muchas veces no somos conscientes de éste poder y no nos damos cuenta de cómo creamos las realidades que vivimos.

A veces entramos en pelea con lo difícil, con lo diferente, no reconocemos cuanta energía invertimos sin lograr un cambio, aprendizaje o bienestar. El sufrimiento surge de querer controlarlo todo, querer que el otro se comporte como tú quieres, desear que las cosas sean diferentes, no aceptarte como eres, la partida de un ser querido o la ruptura de una relación.

Amar, abrazar lo difícil, amistarnos con lo que no nos gusta, abre un espacio interior que nos permite ver y vivir situaciones retadoras de maneras más sabias, nutriendonos , creciendo y aprendiendo....

El Amor siempre tiene su magia y su poder. Por eso, queremos compartirte **10 principios simples e intuitivos**, que te permitirán **SENTIR EL AMOR, VIVIR EN AMOR** y por supuesto, actuar en cada una de tus relaciones, incluída la relación contigo mismo, **DESDE EL AMOR**. No existe un orden para estos principios, lo único importante es que los integres a tus experiencias diarias.

A large orange star graphic is positioned in the bottom right corner.

No. 1



Aprender

En el inicio del todo, sólo existía la conciencia, el SOY. El SOY fue mucho antes de que existiera el YO. Era la conciencia pura, aquella que contiene toda la información.

Sin embargo, para llegar a la verdadera sabiduría, hacía falta la EXPERIENCIA.

Igual que sucede cuando vamos al mercado a elegir los alimentos que nos gustaría comer, antes de venir al mundo a nuestras almas se les permitió elegir nuestro nombre, los lugares, las formas, los quiénes y por supuesto, todas las experiencias que nos ayudarían a obtener sabiduría en esta vida

Cuando vivimos una experiencia, tomamos consciencia de ella y obtenemos sabiduría, el resultado es un APRENDIZAJE.

En Pim Bienestar creemos que APRENDER, es sin duda, el primer paso hacia la evolución del Ser, puesto que para aprender, se requiere que desarrollemos una consciencia de nosotros mismos y de nuestras experiencias.

~~~~~ Ejercicio práctico: ~~~~~

Escribe 10 aprendizajes que has obtenido según las experiencias que has vivido en relaciones con otras personas y en la relación que has sostenido contigo mismo.

No. 2

# Comprender



El universo es perfecto y todo lo que en él sucede también lo es. Comprender esto toma tiempo y pone a prueba nuestra capacidad de observación e introspección, y finalmente, nos recuerda que todos estamos en un proceso de aprendizaje.

*"Amar es aprender a hablar en chino usando un diccionario búlgaro al que le faltan la mitad de las palabras" Miguel Aranda*

¿Cuántas veces nos hemos sentido así, al tratar de razonar con la persona amada? Nos pregunta Alex Rovira en su libro 'Amor', y concluye que:

*"Aunque no lleguemos a ninguna conclusión, el mero hecho de estar dispuestos a escuchar, de intentar descifrar la "lengua extranjera" en la que nos habla el otro, nuestra disposición, enciende su corazón y sus esperanzas. Porque el esfuerzo por comprender a los seres que amamos nos acerca a ellos. Y escuchar sin juzgar es la hoja de ruta hacia el corazón de cualquier persona"*

**Recuerda que la mente es el filtro de nuestra percepción. Por ende, lo que sucede realmente, no es objeto de juzgamiento.**

~~~~~ Ejercicio práctico: ~~~~~

Cuando te encuentres en una situación que normalmente juzgarías, escribe lo que crees que te encuentras aprendiendo a través de ella.

No. 3



Valorar

Cuando se presentan dificultades en cualquier aspecto de nuestra vida, es fácil dejar de reconocer el inmenso valor que tienen todas las cosas buenas que se nos han dado o aquellas experiencias únicas que hemos tenido la dicha de disfrutar.

La magia de reconocer y valorar lo que ya tenemos, nos permite atraer nuevas experiencias y relaciones, mucho más enriquecedoras, que se crean a partir de una emoción tan hermosa e indescriptible como el aprecio

En el momento en que dejas de enfocarte en las diferencias que existen entre tú y los demás, y centras tu intención en reconocer lo bello, auténtico y único de cada ser, se abre la oportunidad de experimentar esa relación desde el Amor puro e incondicional, en el que no hay nada que cambiar, pero sí mucho por valorar.

~~~~~ Ejercicio práctico: ~~~~~

En cada encuentro o conversación que tengas hoy, tómate un momento para reconocer el valor que tiene esa persona para tu vida y envíale luz.

No. 4



# Aceptar

Una vez que comprendemos el aprendizaje de cada situación, tenemos la posibilidad de elegir si queremos aceptarlo o resignarnos.

Aceptar es la actitud de acción y la decisión de hacernos cargo de nuestra vida, contrario a la resignación, en la que no hacemos nada al respecto y nos autosaboteamos, sacando miles de excusas para no actuar.

La aceptación es la actitud vital, que sube la energía, mientras que la resignación es la emoción negativa que nos hace perder energía y nos indispone frente a la acción.



~~~~~ Ejercicio práctico: ~~~~~

Escribe en un post it la siguiente frase:

“Te acepto tal como eres”

Pégala en tu agenda o un lugar visible para ti y llévalo a todas partes sin removerlo. Tómalo un momento en la noche, para escribir sobre esta experiencia.

No. 5

Respetar

Creemos que respetar al otro es liberarlo de nuestros juicios, cuando en realidad, es liberarnos a nosotros mismos de la búsqueda constante de aprecio y reconocimiento.

Respetar es darnos el permiso de SER, sin condiciones, reglas ni expectativas.

~~~~~ Ejercicio práctico: ~~~~~

Repite las siguientes afirmaciones:

- Respetar a otros, es respetarme a mí mismo
- Me amo con mis ideas, comportamientos y decisiones.
- Te amo con tus ideas, comportamientos y decisiones.
- Libero a todas las personas de mis juicios y expectativas, y así me libero a mí mismo.

No. 6

# Agradecer

---

Así como al valorar, la **GRATITUD** es una señal de recibir, de darnos cuenta de la bondad que hay en el generoso universo.

*Cuando me abro a recibir puedo experimentar la generosidad de la vida manifestada de infinitas maneras!*

Agradecer es tener la certeza de que en cada uno de nosotros se encuentran todos los recursos para vivir felices, y que la gratitud es la puerta de la prosperidad a través del amor, que es la mayor fuerza de manifestación que tenemos.

~~~~~ Reflexión: ~~~~~

Agradece por todas las situaciones, relaciones y pertenencias que tienes hoy. Agradece en especial por todas las dificultades y reconócelas como oportunidades para sacar a brillar tus propios dones y talentos.

No. 7



Disfrutar

El universo nos trajo a un mundo abundante, lleno de experiencias extraordinarias, personas magníficas, situaciones, cosas materiales etc.

Disfrutar es que te sientas con la alegría y la energía muy altas por algo que estás haciendo. Disfrutar de las cosas es darle el uso adecuado a tu energía en cada situación y que te sientas bien por ello.

Es nuestra tarea tomar cada una de esos regalos y disfrutarlos. El disfrute conlleva sentirse merecedor de recibir, valorar y aprovechar al máximo lo que la vida nos provee en cada momento. Las relaciones son uno de los regalos más valiosos y una gran fuente de energía positiva cuando aprendes a disfrutar de ellas.

~~~~~ Ejercicio práctico o reflexión: ~~~~~

Hoy observa cómo se encuentra tu energía.

Mientras trabajas ¿Disfrutas lo que haces?

Mientras comportes con tu familia

¿Disfrutas de su compañía?

Mientras caminas o vas en el automóvil

¿Disfrutas del Sol, la lluvia o la brisa?

# No. 8

## Servir



Todos vinimos a servir a otros a través de nuestros dones y talentos. Por eso, cada vez que nos negamos a reconocer nuestra propia luz, nos negamos también a servir a los demás. Cada relación es una oportunidad de crecer juntos, y para que esta sea sana y próspera, es necesario que uno se haga cargo de su propia luz. Te invitamos a leer este lindo poema:

### NUESTRO MIEDO MÁS PROFUNDO

Marianne Williamson

Nuestro miedo más profundo no es el de ser inapropiados.

Nuestro miedo más profundo es el de ser poderosos  
más allá de toda medida.

Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que nos asusta.

Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante, precioso,  
talentoso y fabuloso?

Más bien, la pregunta es: ¿Quién eres tú para no serlo?

Eres hijo del universo.

No hay nada iluminador en encogerte para que otras personas  
cerca de ti no se sientan inseguras.

Nacemos para poner de manifiesto la gloria del universo que  
está dentro de nosotros, como lo hacen los niños.

Has nacido para manifestar la gloria divina que existe en  
nuestro interior.

No está solamente en algunos de nosotros:

Está dentro de todos y cada uno.

Y mientras dejamos lucir nuestra propia luz, inconscientemente  
damos permiso a otras personas para hacer lo mismo.

Y al liberarnos de nuestro miedo, nuestra presencia  
automáticamente libera a los demás.

No. 9

# Amar

---

El amor no es una emoción, sino el lenguaje que por excelencia habla el Universo a través de nuestras acciones. Amar es el verbo que pone en movimiento el lenguaje universal.

"Amar es entender que todo lo que esta a tu alrededor es una creación de tu corazón. Abraza cada instante, acepta tu vida, disfruta cada experiencia, asume con sabiduría" En Rem

Amar implica crecer o evolucionar, actuar con sabiduría, tener voluntad o fuerza vital para continuar, y co-crear con el universo.

~~~~~ Ejercicio práctico o reflexión: ~~~~~

Cuando veas que alguien se encuentra con la energía bajita o triste, escríbele un mensaje lleno de amor, firmándolo por el Universo o como un anónimo. Observa desde lejos la reacción de esa persona al recibir tu mensaje. Recuerda que al dar amor, llenas también tu vida de AMOR.

No. 10

Ser

El verdadero Ser se origina en lugar más allá de la mente, el pensamiento, los sentimientos, los roles, una profesión o los objetos materiales.

"Metafóricamente el ser podría ser representado como la ENERGÍA contenida en un bombillo. Puedes coger el bombillo, hacerlo parte de una lámpara muy costosa, en una casa o oficina muy lujosa, o que ilumine toda una ciudad. Pero la energía no es la ciudad que ilumina, ni la casa u oficina, tampoco es el cable, ni el interruptor, ni la lámpara, ni siquiera el bombillo. Si la liberas de su contenido igual seguiría existiendo. La sientes, la vez y te beneficias de ella".

~~~~~ Ejercicio práctico o reflexión: ~~~~~

Hoy crea tu hoja de vida del Ser.  
Escribe en una párrafo aquello que eres en esencia  
y compártelo con tres personas que amas.



*¡Felicidades!*

Has hecho un excelente trabajo y en Pim estamos felices de seguir acompañándote en el camino hacia el autoconocimiento y la transformación personal.

Hemos llegado al final...

*¡Pero el camino continúa!*

Te esperamos en el siguiente  
Reto Pim.



[www.pimbienestar.com](http://www.pimbienestar.com)