

Error 4: Relacionarte desde los sentimientos (y no desde el amor)

Lección 4 de 10 – Los errores que te mantienen estancado en el trabajo interior

El error

Crear que amar es sentir.

Y que si no siento emociones bonitas, comprensión o buenas vibraciones... entonces no puedo amar.

Este error parece muy humano.

Y es justo lo que te mantiene atrapado.

* * *

Lo que te invito a recordar

- El amor **no es un sentimiento**.
- El amor es **la acción** de buscar el **máximo bien** para mí y para los demás.
- Los sentimientos van y vienen; el amor se decide y se mantiene.
- Si te relacionas desde los sentimientos, vivirás a merced de ellos.

* * *

Lo que te invito a comprobar

 Señales de que este error está activo en ti

Observa si te reconoces:

Solo te cuidas cuando te “sientes bien”.

Te maltratas cuando no estás a la altura de tu ideal.

- Confundes comprensión con permisividad.
- Si alguien no te genera buenas sensaciones, te cierras.
- Tu trabajo interior sube y baja según tu estado emocional.

Si dependes de cómo te sientes, no estás amando: estás reaccionando.

* * *

Experimento de 2 minutos

Piensa en una situación reciente en la que te hayas tratado mal.

Ahora pregúntate:

- ¿Qué habría hecho si hubiera buscado **mi bien**, aunque no me apeteciera?
- ¿Qué acción concreta habría sido amorosa conmigo?
- ¿Y con la otra persona?

No mires cómo te sentías.

Mira **qué hiciste o dejaste de hacer**.

* * *

Preguntas de verificación

- ¿Me trato con comprensión... o con exigencia disfrazada de espiritualidad?
- ¿Uso el amor como verbo (acción) o como emoción (excusa)?
- Cuando fallo, ¿me cuido o me machaco?

* * *

Cuando lo haces bien

Antes:

Vives atrapado en el vaivén emocional:
cuando sientes, te aferras a ello; cuando no, te juzgas y maltratas.

Después:

Te relacionas contigo y con los demás desde decisiones conscientes,
aunque no haya buenas sensaciones.

Y paradójicamente... aparece más paz y todo te sirve para avanzar y crecer.

* * *

Siguiente lección

En la siguiente lección veremos un error muy actual y muy peligroso:
usar la aceptación como excusa para no crecer y no mirarte de verdad.

👉 Antes de seguir “aceptándote”, ve la siguiente lección.

* * *

Los 10 errores del trabajo interior

- 1 Pensar que tienes un ego... ¡Cuando él te tiene a ti!
- 2 Luchar contra tus defectos y obedecer a tus ideales
- 3 Empezar el trabajo interior por el final
- 4 **Relacionarte desde los sentimientos (y no desde el amor) ← Hoy**
- 5 Buscar paz a través de la aceptación
- 6 Creer lo que te dicen, incluso cuando es cierto
- 7 Meditar cuando no toca
- 8 Usar la ley de la atracción... y acabar atrapado en el ego
- 9 Tener fe en vez de vivir lo que crees
- 10 Empezar sin comprometerte