

# ¡Ámate!

**La relación más importante en tu vida es la que tengas contigo mismo. Es curioso, pero a través de la historia, en las culturas antiguas, el hombre siempre ha buscado el significado del amor.**

---

**P**or ejemplo, en la antigua Grecia Sócrates enseñaba sobre la paz interior del ser humano a través de su celebre frase “Conócete a ti mismo”. Según él, una vida sin reflexión no merecía la pena ser vivida. Basaba sus enseñanzas en el conocimiento de sí mismo, del alma, de descubrir el sentido de la vida, de lo que estamos llamados a ser y hacer. Toda una práctica dirigida hacia el descubrimiento del amor absoluto.

Entender que los desaciertos amorosos tienen que ver primero con uno mismo y con nuestro amor propio parece ser complejo. A veces somos incapaces de entenderlo, pero cuando constantemente vemos hacia fuera y nada anda bien, entonces hay que comenzar a mirar para adentro. Lo que vemos afuera, realmente podría ser reflejo de lo que está adentro.

## Relación personal

Cuando comenzamos a conocernos, podemos establecer una relación personal con un ser superior, el cual es la fuente de guía y amor incondicional así como la clave para comenzar a practicar el amor propio. Esto ocurre debido a que en el esquema mental, lo que creemos, nos cambia racional, psicológica, espiritual y físicamente. Todo está integrado en un solo ser y ese eres tú. Lo que necesitas saber está en tu interior.



## Base interior

Una vez estableces la relación personal con un ser superior, el segundo paso es trabajar contigo mismo desde la niñez. Lidar con los pensamientos es la base interior del amor propio. Para esto hay que recordar las etapas de la infancia nuevamente. No es casualidad que en las escrituras cristianas se haya escrito: “De cierto os digo, que el que no reciba el reino de Dios como un niño, no entrará en él” (Marcos 10:13-16). Esta es la manera más fácil de comenzar a amarse. Esto significa que vas abrir tu corazón, soltar y dejar ir todo tipo de pensamientos o creencias dañinas hacia a ti y los demás. Pensamientos que crearon algún dolor emocional, ansiedad, tristeza o sufrimiento en etapas tempranas y sustituir cada uno por un pensamiento de amor se convierte en un acto de perdón hacia ti. Este simple ejercicio es un acto de autococonocimiento tan real como cuando Sócrates enseñó que el conocimiento de uno mismo es esencial para encontrar el amor. Una vez logras conocerte a ti mismo, conseguirás entenderte a ti y a los demás. Entonces, sin darte cuenta, comienzas a cambiar tu destino hacia relaciones más sanas en tu vida. ❖

---

La autora es psicóloga y mediadora de conflictos certificada. Para más información, comunícate en el (787) 547-1636.