



SESIÓN 1
PROGRAMA ONLINE

AMOR Y SEXO CONSCIENTE

**Para crear relaciones y parejas extraordinarias
con Nuria Benedito y Sebastian Trujillo**

¿Te imaginas experimentar relaciones de armonía
y una sexualidad que supera el instinto y te conecta
con lo más elevado de ti?

PROPÓSITO DEL PROGRAMA

Eliminar el distanciamiento, conectar profundamente, superar la negatividad, aprender a comunicarme amorosamente, elevar la pasión, explorar una nueva sensualidad...

¿Te imaginas experimentar relaciones de armonía y una sexualidad que supera el instinto y te conecta con lo más elevado de ti?

TEMARIO SESIÓN 1

- 1** ¿Qué es en realidad el amor?
- 2** ¿Qué sucede cuando nos enamoramos y nos desenamoramos?
- 3** Las 7 herramientas fundamentales para vivir en el amor
- 5** La ley del espejo para crecer en las relaciones (Ejercicio práctico desarrollado en la sesión)

EL AMOR

Para nosotros, **amar es aceptar y respetar al otro tal y como es, sin querer cambiarlo.** Amar se compone de comprensión, unión, valoración, apoyo, agradecimiento, confianza y libertad.

El amor romántico es el que hemos aprendido de la cultura y está basado en nuestro "sistema de creencias". Se puede reconocer en este tipo de amor, el apego, los celos, la posesividad, la sensación de vacío, la pérdida de paz y armonía. **Amar no es amarrar al otro.**

El amor incondicional está basado en la consciencia, la aceptación, el apoyo, el perdón, la flexibilidad, la nutrición afectiva y el crecimiento.

Que nos guste alguien no es amor; podríamos llamarlo atracción.

Que hagamos amistad con alguien no es amor; podríamos llamarlo compartir.

Que ayudemos a alguien no es amor; podríamos llamarlo un acto de bondad.

En el estado de amor somos cariñosos y dulces, y sentimos agradecimiento, afecto y humildad. La furia, los celos, la obsesión y la desesperación (llegando incluso al asesinato y al suicidio) no tienen nada que ver con el amor, porque el amor es un estado de armonía con el otro.

El amor no es solo una emoción que va y viene. En el estado de amor no hay intenciones ocultas ni manipulación. No esperamos nada a cambio. Esto se debe a que **el amor abre el corazón.** En vez de pensar, el corazón siente. La mente razona y discute; el corazón sabe y continua.

El amor, más que un sentimiento o una emoción, **es una filosofía de vida,** es una decisión que se toma en un momento de la vida.

Para nosotros el amor es aceptar y respetar al otro tal cual es y como es sin querer cambiarlo.

Es la ley que rige todo en el universo y quien la comprende tiene la comprensión total del Universo. En esta concepción de amor donde no tienen cabida la resistencia, la preocupación ni el miedo.

Es capacidad de servicio y compromiso al cien por cien. El amor libera del sufrimiento. Es la esencia del Ser, el objetivo de la vida.

Si acepto a los demás tal cual son, no los quiero cambiar.

Si aprendo a aceptar las costumbres y comportamiento del otro, sin juzgarlos.

Si trabajo por una comunicación sana: ayudo a encontrar solución a las dificultades y desarrollo la confianza.

*Si trabajo por la libertad del otro aunque sus decisiones no me incluyan
Entonces estoy sabiendo Amar.*

¿QUÉ SUCEDE CUANDO NOS ENAMORAMOS Y DESENAMORAMOS?

Las famosas mariposas en el estómago, la disminución del apetito, la sensación de euforia o excitación pensando en alguien, las ganas irrefrenables de estar con él o ella...

Aunque podamos pensar que el tiempo del enamoramiento es algo subjetivo, la mayoría de las investigaciones coincide en que esta fase oscila entre los dieciséis meses y los dos años, hasta un máximo de cuatro años.

Durante el enamoramiento ocurren cambios fisiológicos impresionantes: se modifica la producción de hormonas (con efectos sobre la mente y el cuerpo), lo que produce un cambio sustancial en nuestro estado de ánimo. Incluso se llega a tener una percepción diferente de la realidad.

Después de esta fase, las hormonas empiezan a bajar y empieza el acostumbramiento. Por supuesto que, se puede reactivar la pasión y vivir en un estado de amor.

En realidad lo ideal no es vivir en una fase de enamoramiento, sino de amor.

7 HERRAMIENTAS PARA VIVIR EN AMOR

ACEPTAR: acepto todo lo que ocurre es neutro y necesario.

Deja de luchar para tratar de cambiar algo o a alguien para que tú estés cómodo.

ASUMIR: asumiré el resultado de mis decisiones y de mi experiencia de vida.

Deja de culpar a nadie ni a nada por los resultados de las decisiones que tomaste.

ACTUAR: actuaré con total eficacia y serenidad ante cualquier circunstancia que se presente, dando lo mejor de mí en las labores que me corresponda realizar.


Renuncia a agredir de pensamiento, palabra y obra. haz lo que te corresponde. Ten absoluta firmeza y lealtad con los acuerdos y compromisos. El hacer es la clave del tener.

AGRADECER: agradezco TODO lo que tengo y todas las situaciones difíciles y dolorosas, porque ellas son oportunidades que nos da la vida para aprender y hacer nuestro desarrollo espiritual.

Renuncia a sufrir ante las dificultades, comprendiendo que tienen un profundo propósito de amor para poder liberarte de las limitaciones, las dependencias y el sufrimiento.

VALORAR: valoro y disfruto intensamente todo lo que tengo y todo lo que hago. Reconozco que siempre tengo conmigo todo lo necesario, y valorándolo, desarrollaré la capacidad para disfrutar nuevas cosas y relaciones.

Deja de quejarte de lo que tienes o no tienes. La queja te hace pobre. La prosperidad es el resultado de la valoración. El que no valora lo que tiene está en camino de perder lo que necesita.



RESPETAR: respeto a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias, comportamientos, y en su derecho a tomar sus propias decisiones.

Renuncia a criticar, descalificar, juzgar, condenar y castigar a toda persona por cualquier motivo, porque cada quien hace lo mejor que puede con lo mejor que sabe

ADAPTARSE: me adapto sin reservas al lugar donde me corresponde cumplir funciones para lograr en él una vida llena de satisfacciones.

*Renuncia a huir de lugar y de las situaciones que te corresponde vivir. no creas que la felicidad está en otra parte diferente a tu interior.
¡A partir de hoy sólo pensarás lo mejor, sólo dirás lo adecuado y sólo harás lo necesario!*

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR EN PAREJA?

Estar en una relación consciente significa vivir desde la zona de paz, igualdad y desde un compartir por ambas partes.

Una pareja no te convertirá en una persona más feliz, completa, satisfecha o más estable emocionalmente de lo que eres ahora.

Claro que podrás disfrutar de inmensos niveles de placer y plenitud mientras vives una relación ¡pero la causa no será la relación en sí!

Y si cuando tienes pareja piensas que el otro tiene la culpa de que tú no te sientas bien ¡También es falso! A veces no sabemos muy bien qué nos pasa o por qué no nos sentimos del todo bien; eso es habitual. Pero, tu pareja o la falta de ella no son responsables de que tú no te sientas bien contigo mismo/a.

Además, si tú no te amas, estableces una relación de dependencia con el otro. Inconscientemente, le das admiración al otro y esperas que te corresponda dándote lo que tú no te das a ti. Sin darte cuenta buscas en el otro una transacción de cariño, atención, reconocimiento y aceptación.

Ya te anticipo en que la clave más importante para construir y experimentar una relación plena, apasionada y profunda es que antes trabajes en ti: sueltes tus temores, te liberes de tus creencias negativas inconscientes, sanes viejas heridas y decidas centrarte en qué es lo que quieres y qué puedes darle a tu pareja.

PSICOTERAPIA

Si todas nuestras creencias, teorías y convicciones que tenemos fueran ciertas, estaríamos viviendo en paz. Pero como no lo estamos, significa que algo tenemos que cambiar.

Este programa te da la mano para el cambio que necesitas hacer y que estás preparado para ello. **Ya es el momento que encuentres tu propia verdad**, siempre la tuya, la que te trae el presente, que es lo único que existe y aquí encontrarás herramientas para hacer este proceso.

Una vez más, la vida nos trae oportunidades para crecer.

EJERCICIO

PARA DESPUÉS DE LA SESIÓN

Es esencial resolver el pasado para tener una relación de pareja sana y próspera. Si bien, el pasado no se puede cambiar, sí se puede aprender de él y resolverse a través de la comprensión de las experiencias. De igual manera, el pasado se sigue repitiendo en todas las experiencias que se tiene hoy como adulto.

¿Cómo era la relación de pareja de mis padres o la más altamente representativa de mi historia personal?

¿Cómo era la relación de pareja de mis padres o la más altamente representativa de mi historia personal?

¿Qué de tu pasado afecta tu relación de pareja actual?



¿Qué se decía en tu familia sobre el matrimonio?

¿Qué se decía sobre las mujeres?

¿Qué se decía sobre los hombres?

¿Quien representó la figura de afecto y la figura de autoridad en tu hogar?

“No es necesario estar detrás de unos barrotes para ser un prisionero. La gente puede ser prisionera de sus propios conceptos e ideas. Puede ser esclava de sí misma”.

Prem Rawat

GRACIAS



NURIA BENEDITO.

Doctora en Psicología, Investigadora, Coach y Psicoterapeuta especialista en relaciones interpersonales. Renacedora. Creadora del Taller Rebirthing para la Sanación Emocional.

SEBASTIAN TRUJILLO.

Consultor, formador y terapeuta en BioReprogramación. Co-creador de www.dear.Coach, reEvolucion femenina, Tantra y Seducción Consciente.

