

A SOLAS CON CAROLINA



A solas con Carolina Reflexiones Libro La muerte del amor
Gaby Pérez Islas

- **La única manera de mantener vivo un amor es con la clara conciencia de que puede acabarse y de que se va a pagar un precio.** Se paga **con el dolor de la ausencia** una vez que la persona muere, decide irse o deja de querernos.
- **Amar debería ser una decisión que te lleva a fijarte en lo que, si hay dentro de la relación, no solo en lo que le falta.** (Quejas y expectativas sobre el otro).
- **Actualiza tu relación de pareja...Las relaciones sanas revisan con frecuencia:**
 - Si el otro sigue riendo como antes.
 - Si conversan tanto como al principio.
 - Y si la pasión sigue viva o se va volviendo rutina.
- **Cuando estás en pareja, pregúntate constantemente si es fácil vivir contigo o no.**
- **Aprende a expresar tu enojo sin dañarte ni perjudicar a otros.** El enojo es un gran maestro que nos enseña a defender nuestras fronteras y límites.
- **Expresar tu sentir, escuchar lo que él otro siente, y saber callar cuando se requiere son ingredientes básicos de una buena comunicación.**
- **El propósito de las emociones es abrirnos el corazón.**
 - Descubre que sientes y acéptalo.

A SOLAS CON CAROLINA



- **Lo que no se siente no se sana** porque la única manera de salir del dolor es a través del dolor. (culpa por dejar a LF al irme viaje)
- **Pídele a ese dolor** de la misma manera que le pedirías a una montaña que vas a escalar **que te muestre el camino y guíe**. No maldigas la montaña si de verdad quieres llegar a la cima.
- **Las relaciones son de dos. Podemos encontrar al otro a la mitad del camino, pero no cargarlo durante todo el trayecto.**
- **Repítete constantemente que no puedes hacer más que el otro.** **No puedes hacer todo por el otro, déjalo que haga su parte para que sigan siendo pareja.**
- **La mejor forma de acompañar** a alguien es preguntándole **¿cómo te puedo ayudar?**
- **La pena y el dolor se encarnan en el cuerpo.** Suelta el dolor haciendo ejercicio. Date un masaje o simplemente un descanso reparador.
- **Se vale que te dejen de querer, pero no se vale que te dejes de querer.** Cuando lo haces dejas de honrar tus talentos, e ignoras la luz que tienes para compartir con el mundo. Puedes compartirla a través de pequeñas acciones: con tu vecina, con lo que dices, ayudas o escuchas de manera generosa a otros, confiando más, siendo una mejor amiga, etc.

A SOLAS CON CAROLINA



- **Tras una ruptura o separación, nadie se llevará tu capacidad de amar, esa la traes puesta.** Cuando se van, podrán llevarte su persona y con ella su presencia en tu vida, pero no lo que viviste a su lado. Eso ya es parte de ti.

Carolina