



## LA FELICIDAD VERSUS EL MIEDO A LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

SERIE: ADMINISTRACIÓN DE LA FELICIDAD.

ARTÍCULO: F031  
Fecha: 30 junio 2013  
Lugar: MONTERREY N L, México.

F-ARTICULO\_V2-XII-2012

### LA FELICIDAD VERSUS EL MIEDO A LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

*“La felicidad mece la cuna del amor”*

Algunas personas esperan ser felices cuando tengan pruebas del amor de su pareja...

Algunas personas dicen: “Yo seré inmensamente feliz cuando me demuestres tu amor...”

La felicidad mece la cuna del amor, le da ritmo, la acompaña. Para amar primero se requiere ser feliz internamente. Porque de lo contrario ¿Qué le dará a su pareja?

La felicidad lucha contra el miedo a la dependencia emocional. Cuando las personas sienten amor por otra, sufren por el ser querido si no está cerca y sufrirán más cuando lo pierdan. Existen personas que tienen terror a estas situaciones. Se puede decir que en el amor llevan la penitencia. ¿Cómo se debe amar para evitar esa dependencia emocional? ¿Para tener la libertad de sentir, actuar y ser uno mismo, plenamente sin el miedo a perder a la pareja?

“El amor es desinteresado... el amor todo lo puede, todo lo da...” Sí es una cita bíblica, pero no pretendo evangelizar. Solo reafirmar un hecho comprobado desde hace milenios. Cuando se ama la entrega es total, no se exigen pruebas, no se depende del otro, no se condiciona. La dependencia del otro cuando se ama es una limitante para su plenitud emocional. ¿Desea amar sin sufrir? ¿Desea tener ese sentimiento de amor completo? Le recomiendo seguir estos siete pasos:

- 1.- Ame en secreto, tanto como pueda. Decirlo compromete a su pareja.
- 2.- Entregue muestras de amor sin que se lo soliciten, para que su pareja se sienta amada.
- 3.- Haga este viaje: Imagine que su amor invade el universo y a su pareja también y tiene tanto que no hay lugar para tanto. Haga esto 10 minutos, al menos un par de veces por semana.
- 4.- Después del paso 3, ¿siente menos necesidad de que le demuestren que la aman? Si no lo siente repita el paso 3 hasta que lo sienta.
- 5.- Lance su amor a su pareja donde esté, una o dos veces al día.
- 6.- Disfrute de su pareja tanto como pueda cada vez que estén juntos y alimente su amor.
- 7.- De gracias por tener tanto amor para dar.

*“La felicidad está en usted, solo debe encontrarla”*

**Atentamente:**

Ing. M PNL Marciano Cárdenas

MC&ADS CONSULTORÍA

[www.adscase.com.mx](http://www.adscase.com.mx)

[marciano@adscase.com.mx](mailto:marciano@adscase.com.mx)

[ventas@adscase.com.mx](mailto:ventas@adscase.com.mx)

Tel: 81-8393-8211

**MC&AdS CONSULTORÍA es una marca registrada.**