

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 17 DE OCTUBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

## **CÓMO RENOVAR EL AMOR DE PAREJA**

El **amor de pareja** no es eterno y va madurando conforme ambos lo van haciendo. Para que esto ocurra, no debe dejarse morir y tiene que renovarse con el paso del tiempo, sino sufrirán las consecuencias.

Es importante saber que es posible estar siempre **enamorado/a de la misma persona**, siempre y cuando sepamos cultivar ese gran amor. Claro está que eso debe darse de las dos partes y no solo de una.

**Amar es mirar juntos en la misma dirección.** Si realmente deseas fortalecer tu matrimonio es importante que sepan que deben tener claros los objetivos por los cuales van a luchar, es decir que tus metas deben concordar con las de tu cónyuge, de lo contrario sería como estar nadando contra la corriente, cosa que lo único a lo que los llevaría sería a una crisis de pareja, lamentablemente es lo que hoy cada vez mas toma fuerza, puesto que las parejas se han olvidado del amor y compromiso con el que se unieron.

Recuerda en toda relación hay que compartir y crecer, así te encuentres en la etapa inicial o en la final, lo destaco porque si te estás preguntando cómo renovar el amor, es porque deseas mantener vivo el sentimiento que existe con tu pareja.

Para que un matrimonio se consolide con el paso del tiempo, los cónyuges deben aprender a respetar los espacios del otro, entender y comprender a su cónyuge dándole la libertad que este requiere para desarrollarse a nivel no solo familiar y conyugal sino también en el plano personal, profesional y espiritual, de esta manera estás apreciando y considerando la forma de pensar de tu cónyuge y evitando una separación matrimonial.

## **Lo que necesitas hacer.**

**1) Haz un cambio internamente:** El cambio no viene de afuera; el cambio es interno, enfócate en crear tu relación de pareja, tal como la deseas ver en la vida real; visualiza esas condiciones en las que te ves junto a tu cónyuge en amor, paz, armonía, veraz que pronto todo lo que deseas en tu relación de pareja empieza a manifestarse ya que tu mente la estas condicionando para que piense, sienta y actúe a favor de tu relación de pareja.

**2) Deja el orgullo y se humilde:** No seas de esos cónyuges que se quedan paralizados ante la evidente crisis de pareja que están viviendo, toma acción pero eso si en favor de tu relación de pareja, deja la arrogancia que no te va a servir para nada cuando veas partir a tu cónyuge sin poder hacer nada, recuerda el viejo adagio que dice: nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde.

**3) Ponle chispa a tu vida matrimonial:** Uno de los grandes errores que cometen las parejas, es olvidarse de estar avivando la pasión, se dejan llevar por los quehaceres del día como son los hijos, la escuela, las deudas, etc; cuando termina el día, uno o ambos cónyuges están tan cansados que se olvidan de cuidar su relación de pareja y es ahí cuando vienen las temidas crisis matrimoniales que muchas veces terminan en infidelidades.

Es muy sencillo hacerlo y no necesitas miles de dólares para poder **renovar ese amor** que te unió al hombre o la mujer de tu vida, para que ambos se sientan más felices cada día.

### **Actividades juntos:**

- **Cocinar.** Tomen un libro de recetas y comiencen a elaborar el platillo que más les llamó la atención. No importa que sea complicado o que tenga ingredientes que no siempre consumimos, el reto va a valer la pena cuando terminen y se sienten a comer.
- **Vayan de compras y encárguense una tarea:** uno compra el vino y el otro compra algo de comer, luego encuéntrense en casa por separado. La imaginación será lo mejor en este momento, ya que tú no sabes qué vino comprará y él o ella no

sabe qué delicias se te ocurrirán. Coman y beban en casa, solos, con un poco de música y mucho amor.

- **Un libro y léanlo juntos.** Un capítulo él, un capítulo tú, mientras están muy cómodos en la sala o en la terraza de la casa. Mientras uno lee, el otro se echa en su regazo; así se complementarán y podrán compartir algo más.
- **Planeen un viaje corto.** De repente en el campo o en la playa, incluso puede ser una noche en un hotel de la ciudad. No tiene que ser un lugar muy lujoso, sino que ambos deben aprender que el ambiente lo forman ustedes mismos y no la decoración del lugar. Compren algo de comer, lleven velas, y algo rico de tomar. Lo demás queda en sus manos.

**4) Siempre tengan metas, deseos, planes, sueños en común:** ya que esto los unirá cada día más a lanzarse unidos a lograr sus objetivos con determinación, esto aumentara los lazos de amor que debe existir entre los dos.

**5) Respetarse el espacio recíprocamente:** con esto estarán mostrando respeto y consideración el uno al otro, puesto que muchas veces uno o a veces ambos cónyuges, tienen la manía de querer absorber a su pareja y esto a lo largo de la relación deteriora la estabilidad en la pareja.

**6) Incrementen la pasión:** Cuando una pareja lleva buen tiempo junta y cae en la rutina, suele haber menos encuentros íntimos e incluso se tornan algo aburridos por varios factores. La palabra clave aquí es **creatividad**, para avivar la llama de la pasión es necesario seguir algunos trucos y sobre todo no permitir que la monotonía aplaste la relación. Jueguen y sorpréndanse.

\*Prepara el terreno durante el día. Coquetea con él o ella cuando estén fuera de casa. Mándale mensajitos subidos de tono, diciendo todo lo que te gustaría hacerle pronto. Ojo, debes cumplir lo que prometes.

\*No pongas horario, ni fecha. Sorpréndanse mutuamente y háganlo sin establecer horarios ni días para el sexo. Cuando tengan antojo déjense llevar sin prisa y olvídense de los problemas.

**7) Consentirse mutuamente:** Es maravilloso cuando dejamos de lado el egoísmo y nos centramos en dar amor a nuestra pareja, demostrándole cuánto vale él o ella para ti, si hacemos esto desinteresadamente nuestra pareja lo notara y también hará mucho por nosotros y de esta forma, la relación de pareja se enriquecerá y madurara cada día más.

Por ejemplo haz cosas de manera inusual a lo que normalmente están haciendo: regálale un obsequio en un día común y corriente, invítalo/a a cenar a un lugar diferente, dile lo feliz y afortunado/a que te sientes por tener la dicha de disfrutar la vida al lado de su compañía.

**8) Nunca descuiden su aspecto personal:** Es obvio que el tiempo pasa y este no perdona y naturalmente nos volvemos viejos, no obstante esto no justifica el abandono al que muchos cónyuges llegan, esto denota falta de respeto e interés por nosotros mismos y por nuestra pareja.

Por alguna razón están juntos, podemos estar seguros que es porque en algo congeniaron a la perfección, así que recuerden que los hizo poner sus ojos en el otro y realicen esa actividad, la decisión la tienes tú, lo importante es que estén de acuerdo ambos.

Si comienzas a buscar culpables porque la relación no está del todo bien solo perderás el tiempo y lo más importante, la magia que aún les queda. No olvides que pareja es equidad.

Si quieres a tu pareja pero sientes que te ha sido casi imposible llegar a acuerdos, volver a amarse, o algún otro factor les ha causado altibajos, un buen tratamiento psicológico será de gran ayuda para encausar y luchar por tu matrimonio.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.** Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.