

***“Autoconocimiento es el estudio crítico de nuestras acciones, a veces mediante el enjuiciamiento de nuestras acciones por otros.”***

***Carl Gustav Jung***

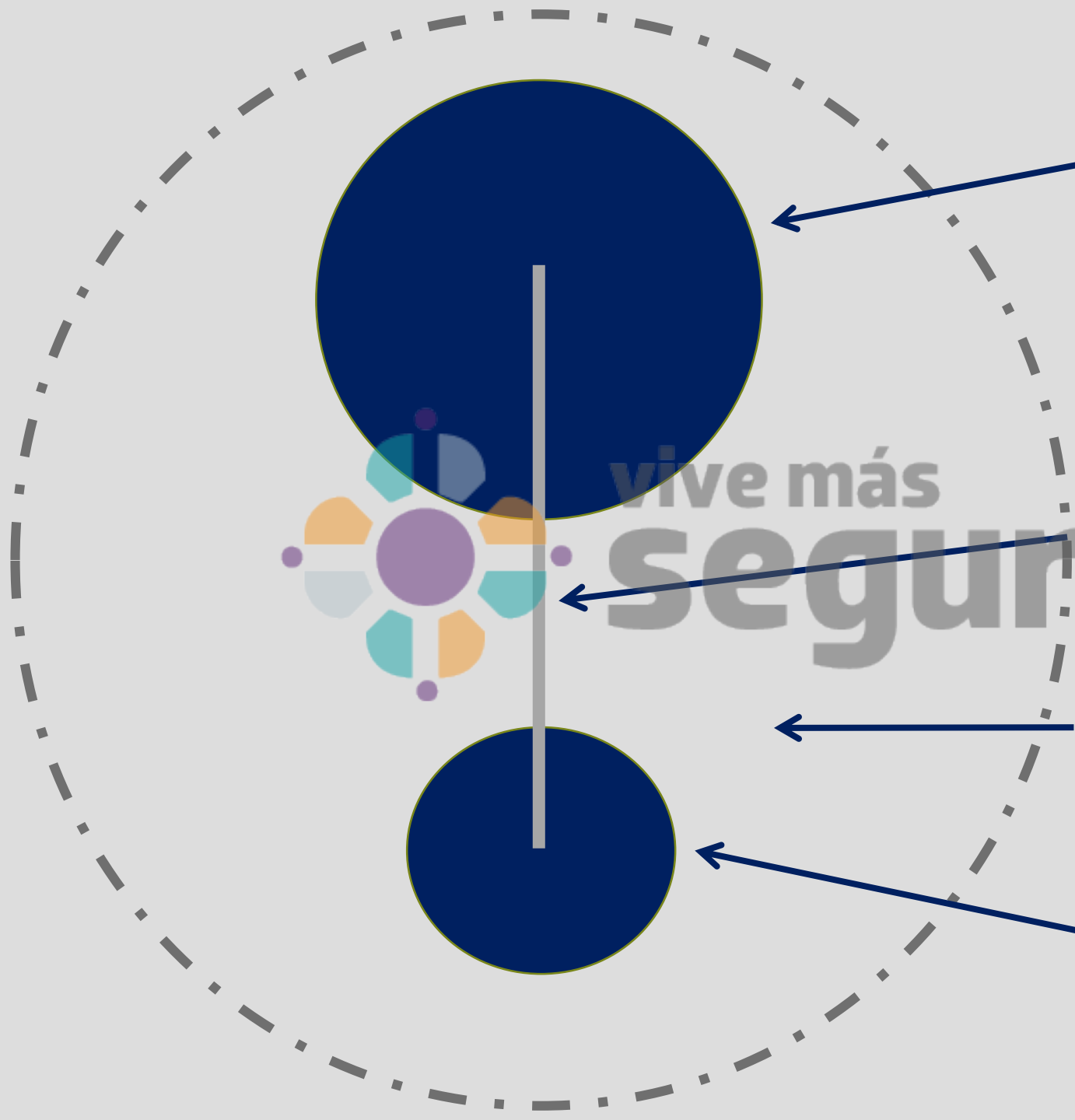


FUNDACIÓN  
*Carlos Miró*

## • PUNTOS IMPORTANTES

- - Los celos y la envidia son estados emocionales que tiene la misma experiencia interior como origen y la misma posibilidad de solución.
- - La experiencia de alienación la vivimos todos, como parte del proceso de desarrollo pero cuando se mantiene por tiempo prolongado puede dar lugar a los celos, la envidia y la violencia.
- - El amor, la aceptación y la experiencia de completar el círculo de inflación y alienación son el mejor camino posible de trabajo personal y resolución de este conflicto.
- - Todos podemos aprender y desarrollar la capacidad de amar en estos procesos.





- MADRE
- INCONSCIENTE
- EJE DE CONEXIÓN
- VÍNCULO DE RELACIÓN
- ATMÓSFERA EMOCIONAL
- HIJO
- CONSCIENCIA

vive más

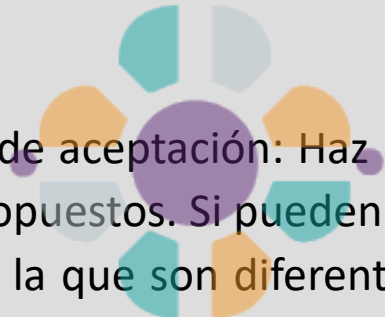
seguro

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*



- SUGERENCIAS:

- 1.- Piensa en tus relaciones como el mejor medio de autoconocimiento, asume una actitud de apertura y trata de mirarte a través de los ojos del otro. (Función de espejo)
  - 2.- Toda posibilidad de transformación a través de tus relaciones depende del impacto emocional que experimentas en la interacción con el otro. Date la oportunidad de reflexionar sobre tus sentimientos y lo que piensas de ti en esa relación.
  - 3.- Ejercicio de aceptación: Haz una lista de las diferencias que percibes entre tú y tu pareja. Anota primero aquellas en las que son opuestos. Si pueden platicuen la actitud que asumen frente a ellas. Selecciona una de esas características de tu pareja en la que son diferentes, puede ser la que más te incomode o una de las que menos molestia te cause. Sólo una. ¿Cuántas veces te has quejado de esa característica de tu pareja? ¿Cuántas veces le has pedido que la cambie? ¿Estarías dispuesto a hacer un esfuerzo por primero tolerar y después aceptar esa característica de tu pareja sin quejarte? Si en este momento no puedes hacerlo, observa la forma en que te quejas o le reclamas por esa característica.
  - Si logras tolerarla y llegar a aceptarla sin quejarte observa cómo te sientes contigo y con tu pareja. ¿Qué puedes aprender o descubrir de ti mismo en este ejercicio?
- 4.- Ritual de comunicación: Busca un lugar neutral, dedica un tiempo establecido sin interrupciones, es indispensable tu disposición y deseo de mejorar el sistema de comunicación.



vive más

seguro

FUNDACIÓN

Carlos Linares

**”Supongamos que alguien quisiese hacer el esfuerzo de realizar su aportación infinitesimal al anhelado ideal de mejorar a los demás , en ese caso debe ser capaz de comprender verdaderamente a otra persona. La condición imprescindible para esto es que se comprenda a sí mismo“.**



**Carl Gustav Jung**

**Seguro**



- BIBLIOGRAFIA:
- El potencial de una relación de Pareja. Te amaré en silencio. Luis José Ubando. Instituto de Estudios de la Pareja, S.C. México 2012.
- Las parejas. El juego de los opuestos. Luis José Ubando. Instituto de Estudios de la Pareja, S.C. México 2015.
- Los envidiosos. Francesco Alberoni. Gedisa. Barcelona 1999.

