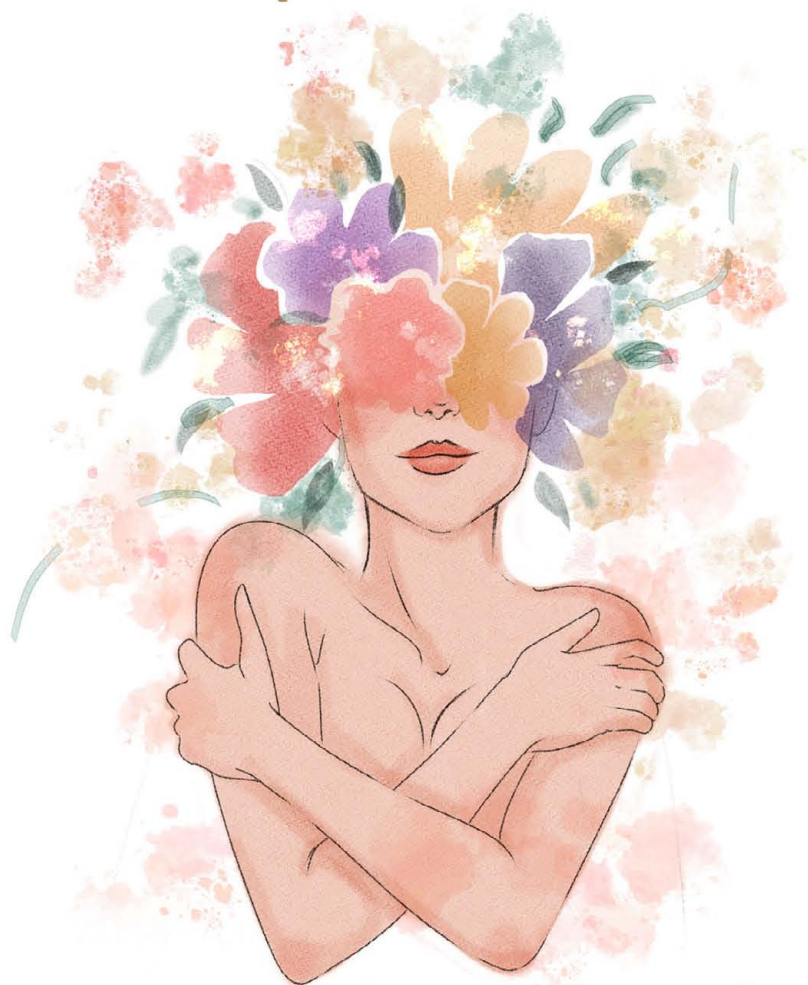


SARA ESPEJO

50 cápsulas de



amor propio

MÚLTIPLES MANERAS DE LLEGAR A TI



DESCARGAR COMPLETO



Agradecida con todas las personas y experiencias que me inspiraron a escribir acerca de cada tema, con mis personas especiales que me apoyan en cada proyecto, con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy puedas leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero llenar con mucho amor.

Sobre la autora

Sara Espejo Capuozzo, nacida en Caracas, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional.

Su obra más destacada, recientemente publicada fue *Creyendo y Creando, es momento de crear tu vida de-liberada-mente*, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países.

Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal.

Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas.

Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo.

Dentro sus pasiones se ubican escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión individual y colectiva, y manifiesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre.

Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y ciertamente, esta compilación no escapa de ello.



Muchos caminos para llegar a ti...

A través de esta compilación de escritos, deseo que puedas encontrar la cápsula que mejor se adapte a lo que estás viviendo, a lo que te haría bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera sonrisa en tu rostro, sintiendo gran satisfacción y orgullo por los pasos dados y por la persona en la que te estás convirtiendo día a día.

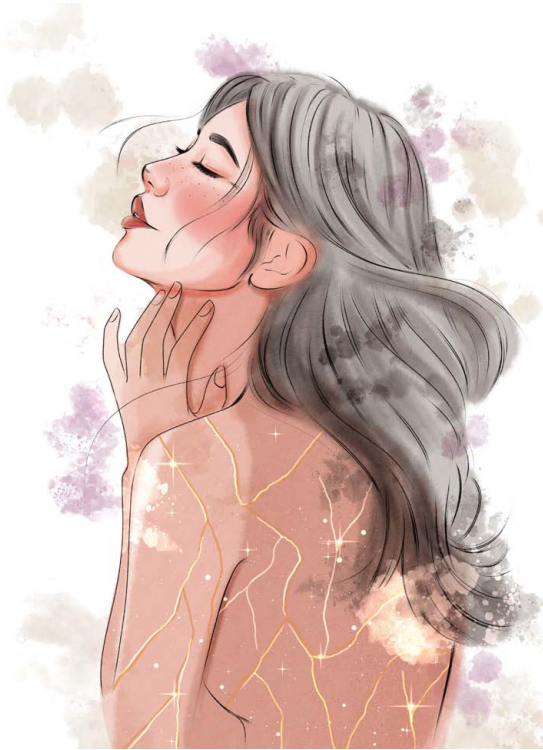
Sin duda, para que eso ocurra, es el amor propio el que debemos alimentar, es esa relación que sostenemos con nosotros mismos la que dictará la pauta en todas nuestras experiencias. El amor propio encierra muchos elementos, infinitas aristas, sin embargo, quiero que encuentres acá las claves que te permitan regar esa relación, conectar contigo, aprender a escucharte y, especialmente, a asumir el rol de quien escribe y protagoniza su propia vida.

Espero que disfrutes cada página y que sientas el apoyo, la guía, la inspiración o el alivio que requieras, para llegar a ti, para enamorarte intensamente de quien eres justo ahora, ver tu potencial y, si así lo prefieres, ir por esa versión indetenible de ti.

Aprender a amarnos es aprender a vivir...

1

El amor propio repara las cosas que otros rompen



Si tan solo llegáramos a entender que el amor propio es la entrada a una vida maravillosa y satisfactoria, al menos por inversión, todos haríamos un esfuerzo superior por llegar a amarnos. Dedicaríamos un poco más de atención, de energía y de tiempo a conocernos, a descubrirnos y a conectarnos con esa naturaleza que nos define, aquella que nos mantiene en sintonía con el bienestar.

Cuando nuestro amor propio está sólido y firme, es mucho menos probable que cualquier elemento externo contribuya a nuestro quiebre. No es que estemos inmunes, pero de seguro, al fortalecer la relación que sostenemos con nosotros mismos, atraeremos a personas que pasen los filtros preliminares para tener cabida en nuestras vidas. Desde el amor propio, por lo general, no estamos esperando que alguien más venga a llenar nuestros vacíos.

NO NECESITAMOS COMPLETARNOS

Todos estamos completos. Claro que puede resultar un muy buen plan compartir nuestro camino con alguien más, así como enriquecernos y hacernos mejores por medio de otra persona. Tomar consciencia de manera individual de que no necesitamos el uno del otro, pero aun así nos elegimos, hace de la relación una con mejores bases.

Si ya nos hicimos pedazos en una relación, si sentimos que resultará complicado recoger cada partecita de nosotros, para reubicarla en un sitio que ni siquiera tenemos idea de cuál es, debemos considerar que **el amor propio es el mejor pegamento y reconstructor que podamos utilizar.**

Algunas veces nos quedamos esperando que alguien venga y nos ayude a recoger nuestros pedazos, que nos rearme, como mejor le parezca, pero que nos dé forma, aunque resulte una con la que no nos identifiquemos; nos conformamos con que se vea funcional.

Pero esa estructura, aun siendo *fácil* obtenerla, no es muy resistente, y puede hacernos dependientes de esa persona que ha colaborado con nuestra reconstrucción.

¿QUÉ PASA CUANDO DEPENDEMOS DE ALGUIEN?

La espontaneidad del amor se esfuma, nos domina el miedo a perder a esa persona, y cuando actuamos desde el miedo, los resultados no son esos que consolidan relaciones, sino los que nos hacen presos de ellas, nos condenan, le roban la magia al amor, y la sustituyen por unas cadenas que colocamos para sentirnos un poco más seguros de no volver a quebrarnos.

La dependencia es una manera de distorsionar el amor y de colocarnos en esa posición que puede dar paso a situaciones en las cuales se vulnera nuestra integridad. Cuando nos sentimos dependientes, también nos sentimos un poco víctimas, y desde allí atraemos escenarios que nos reafirman ese rol.

ES MEJOR REPARARNOS ANTES DE INICIAR OTRA RELACIÓN

Por lo anteriormente expuesto y por otros muchos motivos, es recomendable que luego de algún quiebre derivado de una relación amorosa, cada quien se tome su tiempo para repararse, para reencontrarse, para crecer con la experiencia y evitar cometer los mismos errores del pasado... O tal vez evitar cometer nuevos errores, que se dan como consecuencia de apresurarse, de irse por un camino en donde delegamos la responsabilidad de repararnos a quien pretende acercarse.

No se trata de que nos coloquemos una armadura y no permitamos la entrada a nadie más, hasta no estar perfectamente reconstruidos... en todo caso, eso no es un proceso que tenga final. Se trata de no confundir los roles. Solo nosotros podemos sanar nuestras heridas, así como solo nosotros pudimos sufrirlas.

Alguien puede estar allí apoyándonos y cuidándonos, pero cada quien debe ser responsable de colocar sus piezas en donde considere, para hacer de sí una nueva versión... ajustándose a quien es hoy, y no a lo que otro pretende que sea.

Cuando estamos hechos pedazos, podemos sentirnos vulnerables, y considerar tomar cualquier mano que se acerque, o, por el contrario, meternos en una caja hermética. Pero todo debe ir balanceándose, el amor y la paciencia deben ir marcando la pauta en cada uno de nuestros pasos. Solo nosotros podemos sentir cómo deben ir nuestros pedazos, y nuestro amor propio es el que irá haciendo la magia.



DESCARGAR COMPLETO

**Haz clic
aquí**

