

- Ámate a ti mism@. El amor propio es una de las claves para ser una persona completa. Quiérete tal y como eres. Si no te gusta tu cuerpo por los cánones que te manda la sociedad, pasa esto genera ansiedad y te hace minusvalorarte. Haz actividades que te llenen y te gusten. Si buscas alguien que llene tus vacíos, te generará relaciones tóxicas. Procura resolver primero tus vacíos contigo, no le pidas a tu pareja que te quiera.
- Cuídate. Tu templo es tu cuerpo, practica ejercicio ya sean físicos, meditación, paseos... Dieta saludable, si no te cuidas no te quieres.
- Se tu mism@. Muchas veces intentamos ser otras personas y dejamos de ser lo que somos, para caer bien. Si eres vulnerable o imperfect@ es un signo de ser humano, estamos en una sociedad que nos impone lo que debe ser correcto. Acércate a las personas que te respeten por lo que realmente eres. Muchas veces juzgamos a las personas, intentamos ser como actores o famosos, lo importante es que seas la mejor versión de ti.
- No te protejas en exceso. Vamos siempre con armadura para que no nos hagan daño, esto impide que entre el placer, el dolor emocional dura poco, el resto es porque no sabemos que nos dice la emoción. Mi pareja es la responsable de que no me haga daño, si se marcha todo lo que he dado lo he perdido. El amor es eso dar sin esperar nada a cambio, es duro una separación pero si te han hecho daño agradece que te ha enseñado a crecer pero no te encierres y impidas que por temor a que te hagan daño cierres las puertas a alguien que puede estar dispuest@ a amarte.
- Ama tus defectos. Si consigues amar tus defectos seguramente la otra persona tenga defectos, procura hacerlo siempre desde el amor y no desde el castigo para que cambie. Es una actitud completamente egoica intentar cambiar a una persona. Para amar es importante ver lo que no gusta primero de uno mism@.
- Entenderse. Es importante ver tus defectos para entenderte, mira eres así. Si la otra persona no quiere ni entenderse así misma generará una relación toxica. Busca quien quieres ser incluso estando con otra persona. Si algo no te gusta de ti mismo cambia poco a poco desde el amor. También esto es clave para que puedas entender a la otra persona.
- Propósito de vida. Ten claro tu propósito de vida, entiende cual es tu para que haces lo que haces, esto tiene una profunda reflexión puede ser vivir una vida plena, o

libertad de permitirte ser tu mism@. Elimina todo aquello que no te haga avanzar.

- No busques intensamente tu media naranja. Si haces eso estas desperdiciando el tiempo que puedes tener para ti mism@. Primero eres tu y luego la otra persona, sin angustia ya que si buscas desesperadamente te llegaran personas que no son las adecuadas. Tienes que encontrar a alguien desde el disfrute. Disfruta lo que haces y esa persona especial llegará sola.
- Apunta las características que quieres que tenga tu pareja, elabora una lista de facetas y lo que busques te lo aplicas a ti mism@. Desde ahí verás como las personas que se acercan a tu vida van a ser un antes y un después. El amor de tu vida al final eres tu mism@ espero que te encuentres.