

# AMAR

He aprendido que no puedo exigir el amor de nadie. Yo solo puedo dar buenas razones para ser querido(a)... y tener paciencia para que la vida haga el resto.

William Shakespeare



# Contención emocional



# AMAR ES COMPRENDER

La comprensión es la capacidad de entender a la otra persona: **qué la motiva, qué la detiene, qué la confunde...** y, principalmente, descubrir las causas de todo ello.

**¿Qué hay que tener en cuenta para comprender a otra persona?**

Que cada quien percibe la realidad desde un punto de vista distinto, según su manera de ser, su experiencia o su relación con lo que ve. Comprender a quienes amamos nos anima a demostrarles lo importantes que son para nosotros.



# AMAR ES APOYAR



El apoyo es el mejor revitalizante que hay. **Significa ser para la otra persona una figura con quien desahogarse** y en la que encontrar consuelo, fuerzas y aliento para seguir adelante.

**¿El apoyo exige grandes actos?**

Casi nunca. **Lo importante es estar disponible para la otra persona.** Ante la tristeza, por ejemplo, se apoya con una caricia, un abrazo, una palabra de ánimo...

Saber que contamos con el apoyo de quienes nos aman nos hace afrontar las dificultades con más fortaleza.

# EL AMAR TE FORTALECE

**La Fortaleza es una fuerza interior.** Te permite actuar con firmeza y persistir en tus propósitos pese a las dificultades. Gracias a ella, llevas con paciencia la adversidad y sigues atesorando sueños para cumplirlos cuando te repongas.

**¿Qué efectos tiene?**

**Te ayuda a dejar atrás el miedo** y te da fuerzas adicionales cuando ya casi no te quedan. Así, puedes superar los momentos duros que la vida te presenta, sin dejar de ser lo que eres en esencia.



**“Enseñarás a volar,  
pero no volarán tu vuelo.**

**Enseñarás a soñar,  
pero no soñarán tu sueño.**

**Enseñarás a vivir,  
pero no vivirán tu vida.**

**Sin embargo, en cada vuelo, en  
cada sueño, en cada vida,  
Perdurará siempre la Huella del  
Camino Enseñado”.**

