

Contención Emocional

Amar es Empatía

La empatía es más que ponerse en la piel del otro.

Es sentir sus razones.

Consejos que comienzan con «Yo en tu lugar haría...» distan mucho de la empatía. La empatía exige que nos olvidemos de nosotros mismos, con nuestras capacidades, limitaciones, anhelos... Hay que estar en el otro, en su realidad.



Amar es Escuchar

Escuchar es prestar atención a las palabras de otra persona, a la intención con que las dice y a los sentimientos que las acompañan.



Amar es Libertad

Las personas somos libres: podemos pensar y actuar según nuestros criterios y deseos... dentro de ciertos límites. Así, no puedes salir volando con solo batir los brazos por mucho que lo deseas.



Amar es Buen humor

El buen humor es la tendencia a conducirnos con alegría y buena disposición. Y nace de una sensación de bienestar anímico.

Además, podemos despertarlo. ¿Empezando el día con la canción que más te gusta?

Hay quienes se duchan mientras piensan en aquello por lo que se sienten agradecidos.



Amar es Optimismo

El optimismo es la actitud que centra nuestra atención en el punto más favorable de lo que tenemos ante nosotros, de lo que nos rodea o sucede.



La cosa más pequeña
si se hace
con amor
no
tiene
precio

