



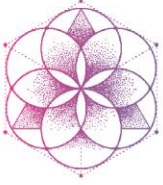
**Montse Escobar**  
PSICÓLOGA HUMANISTA

## **Aprendiendo a Amar – Cuando tú cambias, todo cambia (Covadonga Pérez Lozana)**

Este documento contiene las frases más importantes de este libro según mi punto de vista.

¡Espero que te sirva y lo disfrutes!





**Montse Escobar**  
PSICÓLOGA HUMANISTA

### Frases más importantes del prólogo de Sergi Torres

No sabemos vivir, y una de las pruebas de ello es que la gran mayoría de nuestras relaciones aún albergan algún tipo de conflicto.

Nacemos íntegros y, a medida que crecemos, aprendemos a desintegrarnos regalando a los demás algo que solo nos pertenece a nosotros: la capacidad de alcanzar la felicidad.

### Libro

Mi felicidad depende única y exclusivamente de mí.

Quien no aprende de su historia está condenado a repetirla.

Debemos mirarnos a nosotros mismos y asumir que también estamos alimentando la creencia en la escasez, que también estamos cocreando y perpetuando ese modelo enfermizo y competitivo que nos destruye como individuos y en el que los seres humanos tienen que luchar por la supervivencia en lugar de conectar con su divinidad esencial y generar abundancia.

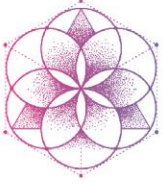
La vida siempre nos va a dar la razón.

Mi mundo refleja mi sistema de pensamiento.

La vida nos pone delante a todas aquellas personas que nos hacen de espejo para que podamos reconocernos fuera y aprender quiénes somos. Es decir, las personas que nos rodean, tanto las que nos gustan como las que no, reflejan aspectos de nosotros mismos.

Me sano sanando.

El sentido de la vida no te lo da tu pareja, ni tus hijos...el sentido de tu vida te lo da tu propósito, tu misión, alinearte con lo que has venido a hacer y conectar con tu esencia divina.



**Montse Escobar**  
PSICÓLOGA HUMANISTA

El mejor maestro que puedes tener es tu pareja, supone una enorme oportunidad de sanación.

Las relaciones de pareja, están al servicio de nuestro despertar y sanación.

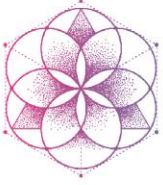
Igual que tú te respetes, te ames, te cuides y te valores, tu pareja te respetará, te amará, te cuidará y te valorará.

He descubierto que las personas establecemos vínculos energéticos con la persona con la que tenemos relaciones sexuales y que el acto sexual es una manifestación suprema de la energía de la creación que debe tratarse con sumo respeto y compartirse con alguien a quien realmente amemos. No comprendo, en ese plano, como se puede entender como renuncia, quizá por mi condición de mujer, pero de mí no nace esa entrega más que con una persona.

Todo ataque lleva en sí mismo una petición encubierta de amor.

La culpa, la fortaleza del ego, ese lugar donde el ego se resguarda y se perpetúa haciéndonos sentir malos y defectuosos, e impidiendo que recordemos nuestra naturaleza divina. La culpa nos lleva lejos del hogar, lejos de casa, nos lastra, nos merma y cuando atacamos, a continuación nos sentimos culpables.

“Llevas una obra maestra oculta dentro de ti, pero estás parado en el camino. Hazte simplemente a un lado, y la obra maestra se revelará. Cada ser es una obra maestra, porque Dios nunca da nacimiento a algo que sea inferior a eso. Todos llevamos una obra maestra oculta durante muchas vidas, sin saber quiénes somos e intentando convertirnos en alguien en la superficie. Abandona la idea de convertirte en alguien, porque ya eres una obra maestra. No se te puede mejorar. Solamente tienes que enterarte, saberlo, darte cuenta de ello. Dios mismo te ha creado, no puedes ser mejorado”. OSHO



**Montse Escobar**  
PSICÓLOGA HUMANISTA

Solo cuando confías en la vida y te abres a las múltiples posibilidades que esta te ofrece (aunque no estés alineadas con tus planes previos), solo desde ese estado de aceptación incondicional, podrás alcanzar la verdadera felicidad.

Es fundamental la autoaceptación para la construcción de la autoestima, para sentirnos completos y así poder amar sin dependencia, sin dolor y sin carencia.

Cuando nos conectamos con nuestra esencia y con el infinito poder que subyace en nuestro interior, nuestro corazón nos muestra el camino y nos hace ver que en esencia todos somos como Jesús, Buda, Lao Tse o Mahoma. Porque en esencia todos somos los mismo, y cada uno de nosotros es absolutamente digno de amor y no es necesario cambiar a nadie.

Si estás con alguien a quien no puedes respaldar, lo mejor es interrumpir esa relación, no continuarla a toda costa e intentar cambiar al otro.

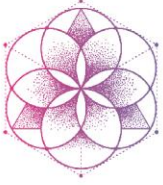
Creo en el amor desde el estado de presencia basado en el ahora, en compartir este instante, sin imposiciones ni ataduras y desde la libertad.

La única solución es cambiar nosotros, ser capaces de ver la oportunidad de cambio que nos presenta el otro en forma de conflictos y malos entendidos.

Nunca esperes nada de nadie y la vida te devolverá abundancia, amor y plenitud.

Si quieres disfrutar de la abundancia relacional en tu vida, siéntete abundante y, sencillamente, no tengas expectativas sobre nadie; la vida te sorprenderá con un espectáculo relacional de majestuosa belleza derivado de esa ausencia de expectativas.

El amor real es comunión y expansión; el amor real no puede ir acompañado de sacrificio ya que el sacrificio implica renuncia y limitación.



**Montse Escobar**  
PSICÓLOGA HUMANISTA

Tu pareja te está ayudando a que descubras y recuerdes quién eres realmente. Ese ser sublime e infinitamente poderoso que eres en esencia. Puro amor que no necesita a nadie para ser feliz.

En Un Curso de Milagros aprendí que enseñas lo que necesitas aprender.

Cuando miro hacia atrás, comprendo que para compartir amor has de aprender a amar desde la aceptación plena de cada una de las experiencias que la vida te brinda, aceptando su perfección.

“No atraemos lo que queremos sino lo que somos”. Wayne Dyer.

Yo conocía el trabajo de Bert Hellinger acerca del sistémico y como este influye en las relaciones de pareja, era perfectamente consciente de la necesidad de honrar a los padres y a las relaciones anteriores de nuestras parejas para que nuestra relación fluyera.

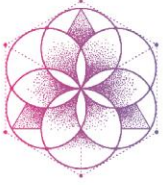
Pensemos que la vida nos está dando una lección de humildad y que, a pesar de que mentalmente no podamos transmitir nuestro sentir, siempre podemos abrir el corazón y dejar que nuestro amor fluya libremente inundando todos los recovecos del sistema.

La pareja se fundamenta en la atracción sexual, si no la hay no hay pareja, hay amistad. También se fundamenta en el amor, y cuando es así es porque aceptamos al otro tal cual es, sin querer cambiarle.

Únicamente puedes amar al otro con su primera mujer y con su hijo. No puedes tenerlo solo. Y cuando uno acepta eso y lo toma en su corazón entonces podrá haber una relación sana.

El perdón es el único camino, no solo porque tú eres responsable de todas y cada una de tus experiencias, sino porque las estás creando, aunque no sea de forma consciente, y en realidad al único que estás perdonando es a ti mismo. El perdón es energético, es un movimiento del corazón.





**Montse Escobar**  
PSICÓLOGA HUMANISTA

Vivir en el resentimiento hacia nuestros padres, bloquea energéticamente todas las posibilidades de tener una relación de pareja equilibrada.

Si no hemos perdonado a nuestros padres, nos vamos a encontrar con el mismo tipo de conflictos, en diferente formato, con nuestras parejas, para que en esta ocasión seamos capaces de contraponer amor y trascenderlos.

Atraes lo que eres, no lo que quieres.

Los hijos de relaciones anteriores que aparentemente “estorban” en nuestra relación simbolizan los hermanos, aquellos hermanos a los que eclipsamos y relegamos a un segundo plano acaparando la atención de nuestros padres. Si en la relación de pareja somos capaces de relegarnos a un segundo plano anteponiendo ese niño a nosotros mismos, estaremos restableciendo el equilibrio energético y sanando nuestra parte competitiva inconsciente que rivalizó con nuestros hermanos por la atención de nuestros padres.

Es necesario que haya un equilibrio entre nuestras necesidades y las de los niños de parejas previas.

“La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado el regalo”. Albert Einstein.

A medida que le demos alas y potenciemos nuestra intuición, fluiremos con la vida, aceptaremos el cambio y tomaremos las decisiones alineadas con nuestro corazón.

Somos Dioses pidiéndole a una figura de barro que se ocupe de hacernos felices.

La conexión con el corazón, nos permite ser aquellos que realmente somos, conectar con nuestra divinidad y amar incondicionalmente.



**Montse Escobar**  
PSICÓLOGA HUMANISTA

Una relación de pareja es importante para mí, tan importante como los testimonios de todas las personas a las que mis contenidos parecen estar cambiándoles la vida.

No recuerdo ningún enamoramiento que me proporcionase tan gratificantes sensaciones, no recuerdo ninguna pareja que me hiciera sentir la inmensa gratitud que siento en mi corazón al poder sanarme sanando a otros y siéndoles útil. Mi vida se ha convertido en pura belleza.

La pareja ya no es el eje central de mi vida, lo cual no significa que no sea deseable e importante, pero ya no es el objetivo.

Y como digo siempre, la misión de una persona puede ser hacer tortillas de patatas, hacer camisetas, interpretar las leyes de la astrofísica o cuidar un jardín, siempre y cuando eso os lleve a ser la mejor versión de vosotros mismos y os lleve a desplegar vuestros dones, de modo que esas tortillas o ese jardín destilen amor, y la gente pueda experimentar vuestro amor al comer esa tortilla o pasear por ese jardín.

Sublimar esta experiencia es poder compartir esa misión con alguien, que dos seres con propósitos y misiones similares y complementarias se alineen, haciendo de su misión su objetivo y su ocio, de modo que juntos se potencien, se complementen y su energía se expanda, sumando exponencialmente entre los dos hasta cotas ilimitadas.

Experimentando su unicidad de forma vital y experiencial y sellándola con una sexualidad tántrica.

Compartir tu vida con ese espejo, alineado con tu propósito, y junto con él, regalar al mundo vuestro mutuo amor, que os volverá multiplicado.



**Montse Escobar**  
PSICÓLOGA HUMANISTA

Vuestra misión puede ser la docencia, el arte, la medicina, la gastronomía o, como en mi caso, el crecimiento personal. No tiene por qué ser exactamente en la misma área, pero si deben estar alineadas, que se nutran la una a la otra, y que el contacto con la misión de vuestra pareja os permita florecer e incorporar conocimientos a la vuestra.

