

Mi Ella



Un amor verdadero

ISBN: 978-958-49-4227-2



MARÍA ALEXANDRA SUÁREZ RÍOS



"Mi Ella"

“Mi *Ella*”

Un amor verdadero

Inspirado desde la Metodología PEISH ®

Autora: María Alexandra Suárez Ríos

Colaboraciones:

Dirección de estructura: María Alexandra Suárez Ríos

Edición Contenido: Monica Mendieta Huertas

Corrección de Estilo: Silvia Vanegas de Arciniegas

Diseño gráfico: Luisa Fernanda Sarmiento

Foto Portada:

Primera edición: Octubre 2021, Bogotá, Colombia.

Edición e Impresión: Nit: 900392296-9 Autores Editores SAS

www.AutoresEditores.com, Diagonal 36 bis #20- 70, Bogotá, Colombia.

Impreso en Colombia-Printed in Colombia

ISBN 978-958-49-4227-2

ASIN: B09KN665DG Versión descargable Kindle

© 2021, María Alexandra Suárez Ríos.

©Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

MI ELLA, UN AMOR VERDADERO

Es un libro de la colección PEISH® Planeación Estratégica Integral desde el SER Humano, para crear relaciones de amor llenas de satisfacción desde el autoconocimiento y el amor propio, creando una vida nueva.

MI *ELLA*

Un amor verdadero

Este libro está dedicado a todas las
personas que hemos necesitado
reinventarnos para lograr encontrar el
verdadero amor y diseñar nuestra vida
para alcanzar la prosperidad.

Gracias a mi esposo por su apoyo
incondicional y amor, y a mi hijo que
hizo parte especial de este libro,
inspirándome y guiándome con su
voz de niño.

A mi mamá, quien me dio su ejemplo
de vida, una vida llena de amor, con la
capacidad de ser equilibrada al amar
y a mi maestra Vicky, quien me
mostró una nueva forma de ver la
vida y me dio la guía para
reinventarme.

A todos mis amigos que me ayudaron a construir los personajes, a mi prima Adriana, a Mónica, a Juan Pablo, a Silvia, a Diego y a Luisa. Sin ellos no habría sido posible crear este hermoso libro.

Mil gracias.

María Alexandra Suárez Ríos

CONTENIDO

Mi <i>Ella</i>	7
Amor.....	9
Entendiendo el amor propio.....	24
Dispuesta a amarme	53
El ego del otro y mi correspondencia.....	73
Sanar.....	81
Entendiendo que no es amor.....	86
Transformación.....	110
Actuando sin miedo.....	129
Decisiones desde el amor	158

MI ELLA - UN AMOR VERDADERO-

Este libro está inspirado en todas aquellas personas a quienes, en algún momento de la vida, sentimos la dificultad de encontrar una pareja o que luego de una o varias relaciones quedamos devastados por dentro, al punto de tener la sensación de vacío, soledad, miedo, angustia, tristeza profunda, y llegamos a sentir que estamos en un hueco negro sin salida.

Plantea una forma diferente de ver la vida y el amor. El amor mismo no causa dolor, ni sufrimiento; sin embargo, son tantos los apegos, los miedos, las expresiones egocéntricas y el sufrimiento que nos permitimos sentir al romper una relación, al tener una separación o al vivir en una relación tomentosa, que nos causamos daños profundos en nuestra autoestima, en nuestra persona misma, llevándonos a la destrucción de nosotros mismos. Destruimos nuestra identidad volviéndonos vulnerables, dependientes, histéricos, miedosos e incluso fóbicos, creando realidades pocas satisfactorias.

Y lo hacemos desde el dolor intenso y siendo viciosos al repetir, una y otra vez, las conductas destructivas.

En este libro planteo una nueva forma de ver y entender el amor, dejando varios ejercicios prácticos y entendiendo los procesos por medio de ejemplos de la vida real, con historias que he tomado de mi experiencia, de aquella de mis amigos y de personas conocidas, para hacer visible una forma diferente de ver la vida y el amor.

El verdadero amor solo se logra cuando puedes dejar de depender, de apegarte, de exigirle a los demás que te amen. Si logras amarte a ti mismo y comprender el rol de cada persona en tu vida, ser incondicional, estar desde el servicio, la aceptación, la disposición de disfrutar en la vida, todo suceso como va llegando, lograrás consolidar las más bonitas relaciones. Pero, si no logras amarte, trabajar en tu autoestima y valorarte cada día, vas a buscar entonces, que el mundo compense tu propio vacío.

Espero que disfrutes este libro y, que a medida en el que avanzas en su lectura, el trabajo personal e individual te lleve a un cambio en la forma en la que te relacionas con el amor y con la vida diaria.

A MOR

Mucho se ha hablado del amor. A él se le atribuyen guerras, desastres personales, miedos, luchas, lágrimas, pero nada más alejado de lo que realmente es el amor. Estas son las expresiones del Ego que nos esclavizan al sufrimiento. El amor no es un sentimiento, ni una emoción, ni un apego; tampoco es la pasión que sentimos, ni la atracción intensa por alguien, que en algún momento vivimos. Para descubrir qué es el amor, muchas veces debemos pasar por estas situaciones, por esos momentos donde quedamos vacíos.

Ella está encerrada en este vacío. No ha logrado entender que el amor por sí misma es la fórmula perfecta para llegar a disfrutar de la compañía de otros. Aún está lejos de entender que el amor tiene etapas. Podemos imaginar que para descubrir qué es el amor debemos transitar un camino en el que primero existe un espacio de