



## PREGUNTAS FRECUENTES

### ⚡ ¿El ego siempre es malo?

El ego **no es ni bueno ni malo**. El ego **es necesario** pues nos muestra, a través del sufrimiento y de lo que se nos dificulta, lo que debemos comprender. En este orden de ideas, **las relaciones de pareja son una escuela que hemos escogido a través del ego** para trabajar en nuestras limitaciones.

### ⚡ ¿Cuál es la diferencia entre atracción y enamoramiento?

La **atracción es la fase previa al enamoramiento**. La atracción actúa desde nuestro instinto con una persona con la que hay **compatibilidad genética para procrear**. El enamoramiento corresponde al **ciclo de apareamiento y nacimiento de un hijo** gracias a la acción de una hormona llamada Feniletilamina o FEA. El proceso de enamoramiento **dura aproximadamente dos años**, tiempo necesario para que **una madre dé a luz y alimente a su hijo**.

### ⚡ ¿Cuál será el aprendizaje del curso si actualmente no tengo pareja?

El estar solo **te muestra qué debes trabajar en ti**. Por ejemplo, te invita a evaluar que estás proyectando hacia los demás, cómo te estás relacionando, o si lo que estás buscando es una **exigencia desde tu ego** donde la otra persona debe cumplir con una cantidad de requisitos o estándares **para satisfacer lo que tú quieres**.

## ⚡ Si partimos de que uno no puede hacer que el otro cambie, pero existe algo en la relación con lo que no estamos a gusto ¿cómo podríamos manejarlo?

Una vez más, la relación de pareja **se debe construir con base en acuerdos**, aceptando al otro tal cual y como es, **sin intentar cambiarlo**. Un ejemplo de modificación de patrones puede ser en cuanto a las demostraciones de afecto, en este caso, **el ser cariñoso por iniciativa propia**, sin esperar nada de la otra persona ni hacerle reproches de ningún tipo, **puede generar una reflexión y a su vez una respuesta similar en el otro**.

## ⚡ ¿Cómo diferenciar el amor del apego?

Por los **resultados** que genera uno y otro. **El apego genera sufrimiento** y se origina desde el ego. **El amor parte de la aceptación y el respeto** por el otro y **nos invita a trabajar en nosotros mismos**, para que la relación sea armónica, sin pretender cambiar al otro para que sea como yo quiero.

## ⚡ Llevo mucho tiempo en una relación y nunca hicimos acuerdos ¿cómo podemos incluirlos?

Una vez ambas partes estén de acuerdo en realizar esta actividad, lo principal será **establecer los puntos que para cada uno** de los dos son fundamentales en la relación, tales como, **el propósito de estar en pareja, la crianza de los hijos, la administración de los recursos, la religión, las costumbres familiares y culturales**, entre otros.

Después de tener claros los puntos fundamentales, la mejor forma de establecer acuerdos es **llegar a consensos de manera voluntaria**, sin ningún tipo de reproche o imposición, buscando siempre el **beneficio de la relación** por encima de los gustos particulares. En la construcción de estos acuerdos es importante **usar siempre una comunicación amorosa**, no tomarse ningún comentario personal, **destacar siempre lo positivo y lo más importante**, situarse siempre en el momento presente.