

Nuestras relaciones producen un intercambio neurológico. Nuestra salud, estados de ánimo, pensamientos etc., dependen de las relaciones. Si son nutritivas, aportarán maravillas a nuestras vidas, lograrán que seamos más creativos, más positivos y más saludables. Ocurrirá lo contrario si no lo son. Harán surgir lo peor de nosotros, llevándonos al caos emocional y a las enfermedades.

Las relaciones sociales tóxicas nos crean un malestar inmediato y una reducción de nuestras defensas orgánicas. Los “virus y bacterias” emocionales que nos contagiamos de los otros nos hace vulnerables a nivel de nuestro aparato inmunológico.

Debemos ser absolutamente responsables de nuestra salud. Cuidarnos del tabaco, el alcohol o de cualquier otra adicción como de la adicción a las relaciones tóxicas. Ellas nos llenan de odio, angustia y desesperación. Nos hacen ver todo mal, disminuyen nuestra autoestima y nos quitan lo más importante, que es el deseo de vivir.

Como de todo hacemos un hábito, también lo haremos de discutir y terminar agrediendo y siendo agredidos.

Son seres amados. Pero el amor no alcanza. ¿Qué nos duele cortar esas relaciones? ¡Claro! No es nada fácil, así como no es fácil dejar de fumar cuando sus sustancias nos están tapando las arterias pero...si no dejamos el cigarrillo el nos dejará a nosotros y tarde o temprano terminaremos por separarnos y lo que es peor, habiendo llevado una pésima calidad de vida.

El amor a los padres, los hijos, los amigos o a las parejas, nos deben permitir decir.
“No te amo por lo que sos, sino por como soy cuando estoy contigo”