

Si sus relaciones continúan fallando después de un tiempo, podría estar cometiendo una de las siete necesidades mortales que matan las relaciones. Similar a los siete pecados capitales, las acciones descritas en este conjunto de reglas son aquellas de las que debes alejarte para nutrir una relación sana y amorosa que haga felices a ambas partes.

Para mejorar sus relaciones, aprenda a reconocer estos siete comportamientos que los están lastimando:

### **1. La necesidad de saber**

Los hechos y la información pueden ser útiles y esclarecedores en la situación adecuada. Sin embargo, conocer los detalles de situaciones sociales que no son de su incumbencia puede causarle problemas. El hábito de buscar información sobre la vida de otras personas para satisfacer tu propia curiosidad puede ser peligroso. A menudo conduce a juicios sobre las personas que te importan que no son tu lugar para hacer.

### **2. La necesidad de tener razón**

En cualquier conflicto, si se demuestra que una persona tiene razón, la otra no necesariamente está equivocada. La necesidad de tener razón establece una relación de confrontación entre dos personas. Podrías considerar tu necesidad de tener razón de la misma manera que tu necesidad de probar que alguien más está equivocado. Hacer una práctica de señalar los errores de otras personas puede ser perjudicial para las relaciones cercanas.

### **3. La necesidad de desquitarse**

La venganza es una emoción destructiva, especialmente para la persona que la busca. Buscar venganza te pone en el papel de víctima cuando surge un conflicto. Te obliga a evaluar la situación como una pérdida para ti. La venganza nunca te hará sentir que el marcador está parejo. Siempre habrá una cuenta más que saldar. La aceptación y el perdón son más relajantes que la venganza.

#### **4. La necesidad de verse bien**

La apariencia no lo es todo. Lucir bien no llena el vacío cuando no crees que eres lo suficientemente bueno. Cuando tu energía se enfoca en tratar de lucir bien, no está trabajando en lo que realmente importa.

#### **5. La necesidad de juzgar**

El juicio desgarras las relaciones. Nadie es perfecto, así que mientras emites un juicio, encontrarás fallas. Esfuércese por la aceptación en su lugar. A nadie le gusta ser juzgado.

#### **6. La necesidad de llevar la cuenta**

Mantener la puntuación es infantil y fomenta la competencia. En una relación amorosa, no compites con tu pareja. Ambos se esfuerzan por ser la mejor persona posible mientras trabajan para apoyar los esfuerzos del otro. No existe una comparación real entre los dones únicos que cada uno de ustedes aporta a la relación.

#### **7. La necesidad de controlar**

El control es una idea peligrosa. Nadie puede realmente controlar la vida, y especialmente las acciones de otra persona. Sus intentos de mantener el control solo generarán frustración y desilusión. Renunciar al control y aceptar la vida como viene.

#### **Cómo construir relaciones saludables**

Construir una relación saludable requiere que seas tú mismo. Se construyen mejores relaciones entre dos personas que conocen sus propios corazones y pueden relajarse y aceptar la intimidad emocional sin sentirse amenazados. Los malos hábitos y las defensas arruinan las relaciones.

La adicción también arruina las relaciones. Si eres culpable de estas siete necesidades mortales, no estás en una relación sana. Comience por examinarse a sí mismo para comprender por qué no está seguro de su forma de ser: es muy probable que la adicción desempeñe un papel en su necesidad.

Pueden ayudarte a sanar tu vida y tus relaciones.

## Miedo al cambio (de “Un Programa para Ti”)

Ahora ya sabes mucho sobre ti mismo y sobre tus resentimientos. Has decidido que quieres librarte de todo resentimiento osmosis, tanto ahora como en el futuro. Y te has dado cuenta de lo importante que es estar libre de ese resentimiento para tu sano juicio, para tu estabilidad y para tu sobriedad.

Lo que te diremos a continuación es sumamente sencillo, pero absolutamente verídico: Puedes estar 100 por ciento libre de cualquier cosa que alguien te haya hecho, - o te vaya a hacer - si tan solo te encuentras dispuesto, con la ayuda de tu Poder Superior, a estarlo. Hasta este momento, no habías estado dispuesto.

Hay otra cosa, así de sencilla y cierta: tu temor te ha impedido librarte de tus resentimientos. Lo único que te impide librarte de tus resentimientos es tu temor para vivir sin ellos. Temes lo que podría ocurrir si desaparecieran esos resentimientos.

En otras palabras, le tienes temor al amor, a la paciencia, a la tolerancia y a la buena voluntad - porque esas son las cosas que ocuparán el lugar de tu resentimiento, cuando éste se haya ido. Asimismo, te atemorizan la serenidad, la felicidad y la paz mental - porque estás también ocuparán el lugar del resentimiento. Mas que nada, probablemente temes tener que cambiar.