

MeTime

Paradójicamente,
ser capaz de estar
solo es la
condición para ser
capaz de amar.

¡Disfruta de tu Pack!

CAJA PAREJAS

La creación del **elixir de la vida** era una de las metas más codiciadas por los alquimistas, uno de ellos, **Paracelso**, quien realizó importantes aportes a la farmacéutica y que fue médico, alquimista, viajero y erudito heterodoxo, dejó formuladas **7 reglas para una vida con sentido** que se adelantan significativamente a su tiempo.

O mejor dicho, que confirman que los antiguos conocían perfectamente la relación entre cuerpo y psique mucho antes que [la moderna psicoimmunología](#) demostrase los efectos bioquímicos de [las emociones en nuestra salud](#).

En sus reglas, Paracelso habla de **una salud holística**, de la importancia de los pensamientos positivos y de estar conectados con nuestro interior, del [valor del silencio](#) y la discreción, como también afirmaba [Sócrates en sus tres támenes](#), de la confianza en la Vida y por supuesto, de **ser buenas personas**.

Palabras del siglo XV, perfectamente aplicables al mundo del siglo XXI y por supuesto a una relación de pareja

1. Lo primero es mejorar la salud.

Decía que para ello hay que respirar profunda y rítmicamente al aire libre, llenando bien el abdomen. Beber diariamente en pequeños sorbos, dos litros de agua, comer muchas frutas, masticar los alimentos del modo más completo posible, bañarse diariamente y evitar el alcohol, el [tabaco](#) y la automedicación.

2. Desterrar absolutamente del estado de ánimo, por más motivos que existan, toda idea de pesimismo, rencor, odio, tedio, tristeza, venganza y de pobreza.

O sea, para ello debe huirse, como de la peste, de toda ocasión de tratar a personas maldicientes, viciosas, [ruines](#), murmuradoras, indolentes, chismosas, vanidosas, vulgares, o que la base de sus ocupaciones y conversaciones sean tópicos no éticos ni morales. Esta regla es de importancia decisiva, por cuanto se trata de cambiar la contextura espiritual del alma. La suerte no existe y el destino depende de los propios actos y pensamientos.

3. Hacer todo el bien posible

Esto es, auxiliar a todo desgraciado siempre que se pueda, pero jamás tener debilidades por ninguna persona. Cuidar las propias energías y huir de todo sentimentalismo hueco.

4. Olvidar toda ofensa, más aún: esforzarse por pensar bien siempre

Por ejemplo, todos los grandes seres se han dejado guiar por esa suave voz interior. Hay que destruir todas las capas superpuestas de viejos hábitos, [pensamientos](#) y errores que enmascaran la profunda esencia del ser, que es perfecta.

5. Recogerse todos los días, por lo menos media hora, en donde nadie pueda perturbar

Explica que eso fortifica enérgicamente el cerebro y pone en contacto con las buenas energías. En ese [estado de recogimiento y silencio](#), suelen surgir a veces ideas luminosas, que con el tiempo uno se llega a percatar que fueron un elemento fundamental para la solución de problemas. Y es que ellas brotan de esa dimensión profunda y honda del ser humano a la que Sócrates llamaba daimon.

6. Guardar silencio de todos los asuntos personales

O sea, abstenerse, como si se hubiese hecho un juramento solemne, de referir a los demás, todo cuanto se piense, se oiga o se descubra, hasta tanto se verifique, compruebe o se tenga la completa certidumbre.

7. Jamás temer a los seres humanos, ni que inspire sobresalto la palabra “mañana”

Decía Paracelso, que cuando el alma está fuerte y limpia, todo sale bien. Jamás creerse solo, ni débil. El único enemigo a quien se debe temer es a uno mismo. El [miedo](#) y la desconfianza en el futuro son madres funestas de todos los fracasos, atraen las malas energías y con ellas el desastre. Si se estudia atentamente a las personas triunfadoras, se verá que intuitivamente observan gran parte de las reglas que anteceden. Por otro lado, la riqueza no es sinónimo de dicha. Puede ser uno de los factores que conduzcan a ella, por el poder que ofrece para hacer buenas obras; pero la dicha más duradera solo se consigue por otros caminos; allí donde nunca impera el antiguo Satán de la leyenda, cuyo verdadero nombre es egoísmo. [Jamás debe quejarse uno de nada](#), hay que dominar los sentidos; huir tanto de la autocompasión como de la vanidad. La autocompasión sustrae fuerzas y la vanidad las paraliza

Vía reglas: [No voy a tirar la toalla](#)

Enviado por [Laura Celina](#)

En El Blog Alternativo: [Paracelso, un alquimista irreverente \(1/2\)](#)

En El Blog Alternativo: [Los 82 consejos de Gurdjieff a su hija para transitar el camino de la vida](#)

Tienda online: libros de Paracelso en [Casa del Libro](#)

Comparto contigo la diferencia entre la química y la alquimia en las relaciones de pareja, según la visión de un maestro, por eso he citado antes a Paracelso.

-Las personas que buscan química son científicos del amor, es decir, están acostumbrados a la acción y a la reacción.

-Las personas que encuentran la alquimia son artistas del amor, crean constantemente nuevas formas de amar.

-Los químicos aman por necesidad.

-Los alquimistas aman por elección.

-La química muere con el tiempo.

-La alquimia nace a través del tiempo.

-La química ama el envase.

-La alquimia disfruta del contenido.

-La química sucede.

-La alquimia se construye.

-Todos buscan química.

-Solo algunos encuentran la alquimia.

-La química atrae y distrae a machistas y a feministas.

-La alquimia integra el principio masculino y femenino, por eso se transforma en una relación de individuos libres y con alas propias, y no en una atracción que está sujeta a los caprichos del ego.

En conclusión, expresa el Maestro:

La alquimia reúne lo que la química separa.

Mi deseo con esta caja es que encuentres o encontréis, La Alquimia en vuestra relación de pareja.

Para ello os aconsejo:

1.-Cuidar los detalles, la relación hay que cuidarla todos los días y no dar nada por hecho. La conquista diaria.

2.-Trabajar para que haya una buena comunicación y evitar los malentendidos.

3.- Crear un clima de confianza. Las mentiras y las infidelidades terminan abriendo grietas a veces insalvables.

4.-Hacer cosas juntos y buscar momentos para compartir.

5.- Respetar el espacio personal y la independencia de la otra persona.

6.- Saber perdonar.

7.-Reiros el uno con el otro.

8.- Comprensión.

9.- Interesarnos por lo que a la otra persona le gusta.

10.- Compartir tareas, valores, ideas, proyectos, gastos...Cuidar la convivencia.

11.- Evitar la rutina

12.- Ser discretos con la intimidad y con todo aquello que la otra persona basándose en un clima de confianza te entrega.

13. Cuidar la apariencia física y la higiene corporal

14.- Fomentar la ternura.

15.- Cuidar la sexualidad

16.- Ser Agradecidos

Esta lista no está elaborada siguiendo un orden de relevancia o importancia, ya que todos los puntos me resultan importantes. Todo suma y todo resta.

“El amor no es algo natural:

El amor es un arte.

Y como todo arte, requiere

Disciplina, concentración,

Paciencia, fe y superación del narcisismo.

El amor no es un sentimiento:

Es una práctica”

Erich Fromm

¿Cuál es el órgano sexual más importante?

Tal vez dirías el cuello, las orejas, la espalda, el...pero el principal órgano sexual es nuestro cerebro, que además de regular la secreción hormonal también manda en nuestras emociones. Por ejemplo en la primera fase del enamoramiento aumenta la oxitocina, hormona relacionada con el apego, el cariño, la confianza y disminuye la serotonina haciendo así que seamos más proclives a las obsesiones, en este caso a obsesionarnos con alguien. Por otra parte se han realizado estudios donde se ha comprobado que en esta primera fase la corteza prefrontal encargada del juicio se desactiva, así como la amígdala, zona encargada del miedo y de las defensas, de manera que nos convertimos en nuestra versión más temeraria e impulsiva. Afortunadamente esta fase dura entre 17 meses y 3 años, Nadie soportaría estar continua y exclusivamente en esta fase. Después de este tiempo entramos en una segunda

fase, Fase de Apego donde ya no se depende sólo del sentimiento, porque las emociones fluctúan y no se pueden tomar decisiones importantes sólo en base a los sentimientos, la corteza prefrontal se reactiva y ya se puede analizar todo.

Cualquier parte de nuestra anatomía puede ser un punto G con la estimulación adecuada.

Lo que odian las mujeres en el sexo:

- 1.- Con prisas y a lo loco. Recuerda que el clímax de la mujer es más emocional. Si su cabeza no está en sintonía con su cuerpo terminará fingiendo. Los preliminares si importan.
- 2.- Falta de empatía. Hay un mundo por explorar más allá del coito.
- 3.- Demasiada curiosidad. Preguntar ¿Qué tal lo he hecho? ¿Te gusta? O Innovar sin preguntar pueden ser contraproducentes.

Lo que odian los hombres en el sexo.

Mejor establecer un clima de confianza para poder hablar antes porque los hombres ante gestos de las mujeres que les desagradan, jamás abrirán la boca por temor o vergüenza de que la mujer pueda pensar algo raro o cuestione su virilidad.

- 1.- Los hombres detestan todos esos preparativos (¡Venga que me duermo!) están excitados desde el principio, y con tanto preparativo... luego duro lo que duro (No cuenta lo que durase antes).
- 2.- Las mujeres quieren tener el control excesivo de la situación y eso cansa
- 3.- No se implican, son demasiado pasivas, queremos que tengan el mismo nivel de implicación que nosotros. (A veces no se mueven nada, a veces fuerzan todo)
- 4.- Que nos pregunten para saber qué queremos y cómo lo queremos

En esta caja encontrareis:

Velas, inciensos, gel ducha y aceites de aromaterapia para crear un ambiente acogedor, una serie de preguntas enfocadas a lograr una mejor comunicación y conocimiento. Talonario cheques regalo para el que más preguntas adivine. Una serie de sorpresas para fomentar la exploración de los sentidos, gusto, olfato, tacto, vista...

La caja se puede completar con los artículos que encontraréis en Me time que consideréis necesarios.

Respecto al oído. No existe una banda sonora que sea universal para este momento, buscar la vuestra y hacerla sonar.

Me tomo la licencia de poner estos enlaces aún sabiendo que a alguien pueden no gustarle, más por el contenido, que espero pueda aportar algo.

Conviene saber: Marwan / Rozalen

<https://youtu.be/Og7apSk0PMU>

You can leave your hat on. Joe Coker

https://youtu.be/M_dh0qpFRIQ. Busca un sobre en la caja que tiene el mismo nombre, ábrelo y dale utilidad.

<https://youtu.be/lhkb4iOhywQ>

Si pulsas este enlace accederás a la conferencia: Hacer el amor con Amor de Borja Vilaseca.

<https://youtu.be/62EEdeP9Fpk> Claves para cultivar la sexualidad consciente con tu pareja

Disfrutad del momento, y recordar :

Dicen que el amor más feliz es el amor de pareja, y el amor más fuerte, el de padres e hijos. Varios estudios han analizado la química de las relaciones de pareja duraderas, y entre otros hallazgos, han descubierto que los altos niveles de oxitocina (asociada más al cariño entre padres e hijos) están asociados a las relaciones de pareja más duraderas. También han demostrado que las parejas que siguen juntas mucho tiempo, siguen sintiendo el enamoramiento del principio, como denota su producción de dopamina.

Oído o leído por casualidad:

Estado civil: Me parece que entre trabajar y dormir, hablo con un hombre.

Secreto: Tu chica se enfadó contigo y vivís juntos??? Ve a la cocina y aprieta todos los frascos de conserva...tarde o temprano tendrá que hablar y pedir ayuda !!

Enamórate de una loca, las cuerdas atan.

El secreto del amor duradero: El beso, siempre besar como si fuera la primera y la última vez!

“El amor no reclama posesiones sino que da libertad” R: Tagore.

Libros recomendados:

Anatomía del deseo. Andreae, Simon. Editorial Planeta S.A

El arte de seducir sin palabras. Ángel Daro Carles. Editorial Satélite.

El arte de amar de Erich Fromm.

Tantra- El arte del amor consciente. Ramiro Calle

Bibliografía

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-09-15/odian-hombres-sexo-segun-ellos_2224335/