
Aprendiendo a amar: cuando tu cambias, todo cambia

Covadonga Pérez Lozana

ISBN: 9788411080934

Cant. de paginas: 288

*«Aquel que mira fuera sueña.
Quien mira en su interior, despierta.»*

Carl Jung



Covadonga Perez Lozana (escritora, entrenadora y conferenciante española) nos invita a la exploración de nuestras propias emociones y sentimientos, dejando de lado las imposiciones de la sociedad.

A través de la experiencia personal de su protagonista, Guadalupe, nos muestra la importancia del amor, la autoestima y las relaciones de pareja, con un enfoque en la importancia del amor propio. Derriba los mitos y las expectativas irreales.

«La presencia es la ralentización de la mente, que nos permite sentirnos plenos y conectados con nuestro ser / en este instante presente ya te ha sido concedido el universo entero.»

Nos brinda la clave para amar y ser amado de forma plena, aceptando nuestras luces y sombras, y así, la de los otros (que en mayor o menor medida, solo son *un espejo de nuestro interior*).

«Aceptar que tengo un lado oscuro es el primer paso para integrarlo; forma parte de mi.»

Pérez Lozana insiste en que la capacidad de amar genuinamente a otros nace de una relación sólida y compasiva con uno mismo. Sin amor propio, las relaciones tienden a la dependencia y la insatisfacción. En su trabajo, se percibe una influencia del no dualismo y **la conciencia de unidad**.

«Lo semejante atrae lo semejante / como es dentro es fuera / no atraemos lo que queremos, sino lo que somos.»

El libro ofrece reflexiones y herramientas prácticas para que el lector pueda iniciar su propio camino de sanación, amor, espiritualidad y sobre todo, aprendizaje. Dejando de lado los patrones de relaciones tóxicas.

Si bien no es un libro estrictamente religioso, incorpora principios espirituales de diversas tradiciones presentados de forma accesible y orientado a la aplicación en la vida diaria.

«Todo cambia, nada permanece / lo único constante es el cambio.»

Nos sumerge en un viaje interior para descubrir la fuente del amor dentro de uno mismo, transformando así la manera en que nos relacionamos con los demás y construyendo vínculos más auténticos y satisfactorios.

«Serás consciente de que estás hecho del mismo material que las estrellas o los planetas, de que una sola de tus células contiene en sí misma la flor de la vida o su expresión primigenia, de que una sola de tus células contiene toda la expresión del universo.»

"Aprendiendo a amar" es una invitación a transformar la relación con uno mismo como el primer paso indispensable para transformar las relaciones con los demás , dejando de buscar desesperadamente **el amor fuera y descubriendo que ya reside dentro de nosotros.**

¿Estamos dispuestos a iluminar nuestra sombra?
