

Celos: Cómo Controlar Los Celos

**Autoestima, Inseguridad,
Confianza y Comunicación
En Las Relaciones**

5 Ejercicios Prácticos Para Controlar Los
Celos

Katey Lyon

Por Katey Lyon

**Copyright 2016 por © Katey Lyon –
Todos los derechos reservados.
ISBN: 9781794151765**

Septiembre 2019 - Nueva Versión Revisada
y Actualizada

El contenido de este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin autorización directa por escrito de la autora.

Bajo ninguna circunstancia ningún acuso o queja legal puede ser realizada en contra del autor para reparar pérdidas monetarias o daños debido la información contenida .

Nota Legal:

Este libro está protegido por copyright. El libro es sólo para uso personal. Usted no puede vender, distribuibir , citar o reescribir ninguna parte del contenido del libro sin consentimiento de la autora.

Nota de Renuncia de Responsabilidad:

La información contenida en este libro es educacional y entretener. Se ha hecho lo posible para que la información sea precisa y actualizada. No hay ninguna garantía de ningún tipo incluida. El lector reconoce que el autor no está facilitando ningún tipo de consejo médico. Por favor consulte con su médico o terapeuta antes de utilizar técnicas incluidas en este libro.

Al leer este documento, el autor, bajo ninguna circunstancia es responsable de pérdidas directas o indirectas que pueden resultar de esta información, incluyendo errores, omisiones o inaxectitudes.

Tabla De Contenido

Introducción	12
¿Qué Son Los Celos?	16
Diferencia Entes Celos Y Envidia	18
Tipos De Celos	Error! Bookmark not defined.
3 Razones Por Las Que Los Celos NO Son Culpa Suya	Error! Bookmark not defined.
1. Los celos son "normales"	Error! Bookmark not defined.
2. ¿Puede la pareja tener la culpa de esos celos? ...	Error! Bookmark not defined.
3. Juzga a todos por igual	Error! Bookmark not defined.
Las Causas Principales De los Celos	Error! Bookmark not defined.
1. Estar en una relación con una persona poco confiable.	Error! Bookmark not defined.
2. Inseguridad ¹	Error! Bookmark not defined.

3. La necesidad de controlar a su pareja².
..... **Error! Bookmark not defined.**

4. Miedo³. .. **Error! Bookmark not defined.**

Hoja De Trabajo: Causa De Los Celos...**Error!
Bookmark not defined.**

Algunas Maneras De Lidar Con Algunas Causas
De Los Celos **Error! Bookmark not
defined.**

Vamos ahora a ver como podemos aplicar
estas sugerencias... **Error! Bookmark not
defined.**

1 – Cómo Re-crear Su Autoimagen Y
Aumentar Su Autoestima.....**Error!
Bookmark not defined.**

Los elementos y dimensiones de la autoimagen
..... **Error! Bookmark not defined.**

Cómo abordar y cambiar los problemas de
la autoimagen: **Error! Bookmark not
defined.**

Ejercicio 1: Liste 10 cosas que ama de si
mismo... **Error! Bookmark not defined.**

Ejercicio 2: Liste 10 habilidades que posee
..... **Error! Bookmark not defined.**

2 – Cómo puede comenzar a resolver sus miedos.... **Error! Bookmark not defined.**

Visualízate a ti mismo como sin miedo**Error! Bookmark not defined.**

Practicar la actuación "como si"**Error! Bookmark not defined.**

3 – Cómo Puede Controlar Su Ira**Error! Bookmark not defined.**

Usted debe aprender a controlar su ira para no arruinar sus relaciones. De acuerdo a Mayo Clinic existen 10 maneras de comenzar a controlarla: **Error! Bookmark not defined.**

4 - Aprenda a Ser Asertivo **Error! Bookmark not defined.**

Consejos Para Hacer Frente A Los Celos .**Error! Bookmark not defined.**

5 Ejercicios Práctico Para Controlar Los Celos **Error! Bookmark not defined.**

Ejercicio 1: ¿Cuál Es El Origen De Sus Celos? **Error! Bookmark not defined.**

Inseguridad**Error! Bookmark not defined.**

Sentirse Inadecuado. **Error! Bookmark not defined.**

Baja Autoestima **Error! Bookmark not defined.**

Miedo De Ser Abandonado.....**Error!
Bookmark not defined.**

Niños con miedo al abandono.....**Error!
Bookmark not defined.**

Ansiedad por abandono en las relaciones
.....**Error! Bookmark not defined.**

Señales de que le tienes miedo al abandono
.....**Error! Bookmark not defined.**

Ejercicio 2: - Aumentar Autoestima.....**Error!
Bookmark not defined.**

Ejercicio 3: Desarrolle La Comunicación **Error!
Bookmark not defined.**

Ejercicio 4: Desarrolle Auto Aceptación .**Error!
Bookmark not defined.**

Ejercicio 5: Construir Confianza**Error!
Bookmark not defined.**

¿Cómo relacionarse con un compañero celoso?
.....**Error! Bookmark not defined.**

Signos de celos..... **Error! Bookmark not
defined.**

Lo que su pareja podría estar pensando**Error!
Bookmark not defined.**

Ejercicio de 21 días para superar los celos
..... **Error! Bookmark not defined.**

Mi Diario De Los Celos **Error! Bookmark not defined.**

Conclusión **Error! Bookmark not defined.**

Otros Libros De Katey Lyon 24

Referencias 27

Una persona segura de sí misma y competente es incapaz de sentir celos. Los celos invariablemente son un síntoma neurótico de la inseguridad."

Robert A. Heinlein.

Introducción

"Los celos no son más que miedo al abandono."

Qué son los celos y como controlarlos es algo que usted debería aprender si usted quiere mantener relaciones saludables con su familia, amigos y pareja. Aunque sentir celos es normal, cuando los celos se vuelven obsesivos se transforman en una emoción negativa que destruye sus relaciones con los demás.

Tenga en cuenta que si usted no se propone solucionar sus problemas con los celos, sus relaciones con otros van a peligrar o van a dañarse.

Una de las maneras de aprender más acerca de los celos y cuál es la causa de los mismos, es que usted comprenda las categorías básicas de los celos.

Una categoría es la conocida como los celos saludables. Este es el tipo de celos que no es considerado ser dañino y puede ser definido como una reacción común que se produce generalmente en las relaciones de pareja. Lo mejor de esta categoría de celos es que no es difícil de controlar porque se produce esporádicamente. Este tipo de celos no requiere entrenamiento o análisis profundo.

La otra categoría de celos es los denominados celos destructivos y este tipo de y son experimentados de forma frecuente. Por lo celos es el que usted debe evitar. Los celos destructivos son intensos, irracionales tanto esta es una emoción considerada como incontrolable.

El propósito de este libro es ayudarlos a comprender y entender qué son los celos, de dónde provienen y darle sugerencias y ejercicios prácticos para que pueda superar estos celos destructivos.

Este libro lo va a ayudar a comenzar a superar sus celos, sin embargo si usted nota que no puede superarlos le sugiero que

Katey Lyon

busque ayuda psicológica o asistencia de un profesional que lo pueda ayudar a profundizar en las causas y patrones para sanarse.

Sinceramente,

Katey Lyon

"Los celos son claramente el miedo de que usted siente que no tiene valor. Si usted no puede amarse a usted mismo, usted nunca va a creer que alguien pueda amarlo".
Jennifer James.

¿Qué Son Los Celos?

*No existe gloria mas grande que el amor, no
existe castigo mas grande que los celos.*

Lope de Vega

Los celos se producen cuando usted se siente infeliz o con ira porque usted cree que alguien a quien usted ama como ser su marido, su mujer, su novio, novia, etc. siente afecto o amor por otra persona u otra persona siente amor o afecto por ellos. Los celos son una emoción poco placentera que usted siente cuando piensa que otra persona está tratando de quitarle lo que usted quiere.

Cuando usted experimenta celos usted siente emociones negativas como ser:

- Sentirse inadecuado
- Frustrado
- Resentido

- Sentir ira
- Dolor
- Suspicio

Por lo tanto, los celos son una emoción que contiene miedo, humillación y rabia (ira). Los celos son una comparación, competición y sentirse reemplazado.

El sentir un poco de celos es normal, pero debemos aprender a reconocer si estamos cruzando la línea y experimentamos celos tóxicos. Cuando usted cruza la línea algunos de los síntomas son los siguientes:

- Siempre demanda atención
- Se vuelve obsesivo acerca de dónde él o ella está y con quién
- Acusaciones constantes de coqueteo
- Leer a escondidas los correos electrónicos o mensajes del teléfono
- Oler la ropa de él o ellas para ver si hay otro perfume

- Buscar en los bolsillos pruebas de algo que sospechamos
- Hacer a él o ella mal por querer ver a su familia y amigos
- Y mucho más.....

Diferencia Entes Celos Y Envidia

La primera diferencia a tener en cuenta es que la envidia involucra a dos personas. Una persona tiene envidia de otra. Con los celos hay más de dos personas involucradas e involucran la preservación de amistades especiales debido a la participación de otros.

Es posible experimentar los celos y la envidia al mismo tiempo. Por ejemplo, podría estar celoso de la atención que su novio está recibiendo de una mujer a la que envidia por sus cualidades físicas.

El filósofo John Rawls distingue entre los celos y la envidia porque los celos implican el deseo de mantener lo que uno tiene y la envidia del deseo de obtener lo que uno no tiene.

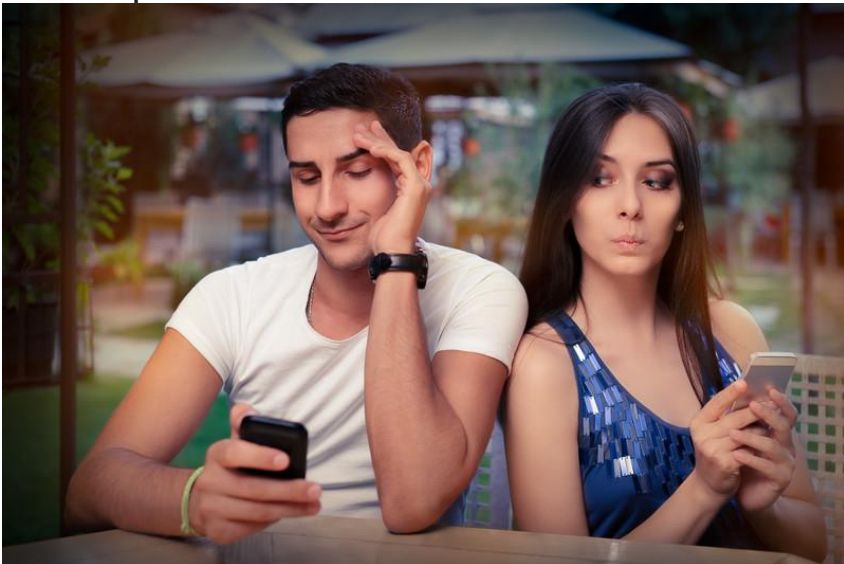
Las personas que sienten envidia pueden experimentar emociones dolorosas y abrumadoras debido a que alguien más posee algo que no tienen.

Por ejemplo: Ella puede comprar más cosas que yo porque tiene más dinero.



Otro ejemplo es el/ella tiene más dinero, una nueva cocina o un coche que yo no puedo tener . La envidia es un síntoma del deseo que está enraizado en una profundidad o bien de vacío interno y baja autoestima.

Los celos no son vistos como una fuerza motriz primordial.



Es más una experiencia común con la que todos podríamos relacionarnos. Las personas que están celosas también pueden experimentar ansiedad, pensamientos y sentimientos negativos, posiblemente pensando obsesivamente acerca de los eventos que pueden o no estar ocurriendo.

Se pondrán en situaciones negativas que refuerzan sus creencias. Muchos se enfrentan a otros, mientras que otros se esconden y se separan de personas y situaciones.

Los celos son más un síntoma de inseguridad y falta de confianza en la capacidad de mantener relaciones sólidas y saludables con los demás y el éxito en otras áreas de la vida. Muy a menudo los celos y el amor están estrechamente relacionados, pero en palabras de Havelock Ellis:

“Celos, ese dragón que mata al amor con el pretexto de mantenerlo vivo. ”

Los celos se caracterizan por sentir ira, miedo resentimiento e inseguridad. Son un adjetivo y las personas sienten celos cuanto tienen miedo de perder algo que ya poseen.

Por otro lado la envidia se caracteriza por sentir resentimiento y anhelo de algo que no tenemos. Es un verbo y las personas sienten envidia por algo que no tienen.

CELOS

VERSUS

ENVIDIA

LA DIFERENCIA ENTRE LOS DOS



Los celos se caracterizan por sentimientos de miedo, ira, resentimiento e inseguridad.

Los celos son un adjetivo

Sientes celos cuando tienes miedo de perder algo que ya posees..



La envidia se caracteriza por sentimientos como el resentimiento y el anhelo.

La envidia es un verbo y un sustantivo.

Sientes envidia por algo que no tienes.

Controlar los celos no es una tarea fácil. Pero si usted comienza a comprender la verdadera causa de los mismos y los distintos tipos de celos usted van a comenzar a encontrar las maneras de controlarlos.

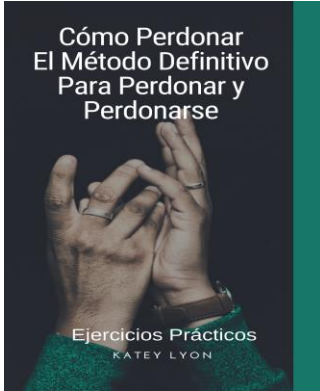
Haga los ejercicios en este libro aunque usted piense que no los necesita. Sea paciente y no crea que porque siente celos existe algo malo en usted. No existe nada malo en usted.

Compra Ahora i!

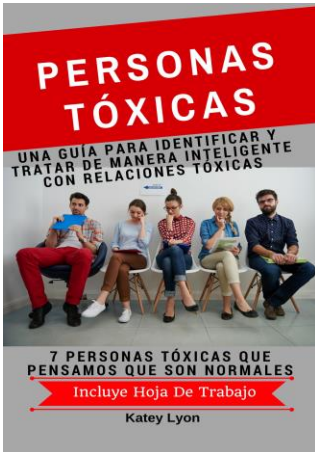


[Celos: Como controlar Los Celos. Autoestima, Inseguridad, Confianza y Comunicación En Las Relaciones : 5 Ejercicios Prácticos](#)

Otros Libros De Katey Lyon



[El Poder Del Perdón: El Método Definitivo Para Perdonar y Perdonarse: 5 ejercicios, 1 relajación, 1 meditación , y 64 afirmaciones](#)



[Personas Tóxicas: Una Guía para Identificar Y Tratar De Manera Inteligente Con Relaciones Tóxicas: 7 Personas Tóxicas Que Pensamos Que Son Normales](#)

Referencias

1.WebMed. Seeing Green: All About Jealousy. Retrieved from: <http://www.webmd.com/sex-relationships/features/overcoming-jealousy>

2.NetPlaces. Behind the Need to Control Your Partner. Retrieved from: <http://www.netplaces.com/happy-marriage/the-self-in-marriage/behind-the-need-to-control-your-partner.htm>

3.Relationship World. Jealousy - A deep-seated Fear. Retrieved from: <http://relationship-world.com/jealousy-a-deep-seated-fear/>

© Can Stock Photo / NicoletaIonescu

© Can Stock Photo / justmeyo

