

¿Puedes elegir sentirte atraído por alguien?

Noticias 24hs | 02-07-2022 | 10:04



Dicen que no puedes evitar de quién te enamoras, pero ¿es esto realmente cierto?

No hay duda de que la atracción es increíblemente complicada y está influenciada por una gran variedad de factores pudiendo llegar a enamorarte de una kinesióloga sin quererlo. Sin embargo, nuestra atracción inicial se rige en gran medida por impulsos incontrolables creados por factores silenciosos.

Nuestro deseo está hasta cierto punto preprogramado por nuestra biología, experiencias y creencias. Esto nos motiva subconscientemente y mueve los hilos entre bastidores.

Pero, al mismo tiempo, tenemos opciones. Tenemos opciones sobre qué conexiones decidimos alimentar e invertir. Tenemos la opción de profundizar en estos impulsos silenciosos dentro de nuestro inconsciente e incluso empezar a reprogramarlos con el tiempo.

De este modo, puedes hacer cosas que te enseñen a sentirte atraído por las personas que son buenas para ti, en lugar de malas para ti.

6 formas de controlar la atracción por alguien

Dada la amplia gama de factores que contribuyen a la atracción, siempre habrá algunas fuerzas inevitables en juego. Evidentemente, no podemos cambiar nuestra composición genética ni desactivar nuestros impulsos biológicos naturales.

Pero está claro que hay cosas que podemos hacer para controlar la atracción y moldear suavemente a quien nos sentimos atraídos.

1. Amplifica tu sentido de atracción

Todos queremos sentirnos físicamente atraídos por nuestras parejas. La lujuria suele ser el primer tipo de atracción que aparece. Tomamos una decisión instantánea sobre si creemos que alguien es guapo o no.

Pero no es en absoluto la única medida de atracción. Existen muchas cosas que podemos encontrar atractivas en alguien: rasgos de personalidad, valores, creencias, etc.

Las apariencias se desvanecen, y lo que nos queda es la conexión genuina que hemos creado con alguien. La lujuria y la atracción física siempre van a estar ahí, ya sea con nuestra pareja o una escort en Santiago de Chile como las que se anuncian en Simple Escorts, pero no tienen porqué ser el motor de tu vida amorosa.

2. Toma decisiones conscientes

Tenemos que estar atentos, ya que es fácil basarse únicamente en la apariencia. Nos dejamos llevar fácilmente por nuestra atracción física hacia alguien. Pero si quería hacer parejas más fuertes y sabias, hay que dejar que la cabeza y el corazón trabajen juntos para tomar mejores decisiones y poner en valor cualidades que nos llenen como el sentido del humor, el conocimiento de sí mismo o un carácter digno.

3. Dale tiempo a las relaciones

La atracción física puede ser instantánea, pero formar una atracción más profunda (y normalmente más satisfactoria) lleva tiempo. El amor no surge de la noche a la mañana.

Así que, en lugar de descartar y descartar a una pareja por no sentir la chispa inicial o una atracción física, no es la mejor decisión. Con las personas que crecen en ti, la atracción puede ser incluso más polifacética y más profunda que esas chispas instantáneas que pueden esfumarse rápidamente.

4. Refuerza los límites y presta atención a las banderas rojas

Los límites son las reglas que creamos y por las que vivimos y que nos protegen. Nos ayudan a recordar que no solo buscamos una atracción física superficial, sino una atracción construida sobre bases más sólidas.

Estos límites pueden incluir la necesidad de que los dos miembros de la pareja se esfuercen por igual, que exista comunicación permanente o no tolerar comportamientos irrespetuosos (infidelidades, maltrato físico o psicológico). Si aparece algún signo de alarma, no hay que dejarlo pasar.

5. Estudia tu mente

Cuando te cuestionas lo que impulsa tus sentimientos, empiezas a profundizar en tu psique.

Este autoconocimiento te lleva a un montón de revelaciones sobre por qué te gusta cierto tipo de personas y no otras. Tu bagaje emocional será único para ti, dependiendo de tus propias circunstancias y creencias fundamentales.

No puedes evitar lo que sientes, pero una vez que entiendes lo que te impulsa, puedes elegir

acciones diferentes. Si tienes emociones no resueltas de experiencias pasadas o creencias negativas, pueden mover los hilos detrás de la escena y seguir atrayéndote a malas relaciones.

6. Refuerza tu amor propio

No siempre son los factores positivos los que impulsan la atracción. A veces también influyen elementos muy destructivos.

Si no creemos que somos dignos de ser amados, podemos alejar a las personas amables y cariñosas. La buena noticia es que, al fomentar la autoestima, podemos empezar a vernos a nosotros mismos como dignos de ser amados.

Esto nos ayuda a reconocer cuándo estamos atrayendo a personas poco saludables a nuestra vida. Y nos da la fuerza para decir no a las personas tóxicas y no conformarnos con menos de lo que merecemos.

Cuando te enfrentas a la atracción hacia el tipo de personas equivocado, es fácil frustrarse e incluso sentirse impotente. Incluso puedes estar tentado de tirar la toalla y renunciar al amor.