



*Rodearte de gente que te aprecia, que te guarda un lugar y que quiere estar en tu vida, será la base para sentirte agusto y establecer relaciones verdaderas*

*Rodearte de gente que te aprecia, que te guarda un lugar y que quiere estar en tu vida, será la base para sentirte agusto y establecer relaciones verdaderas*

Seguramente muchas veces has dejado de hacer algo porque te ponías como excusa que no tenías tiempo. Lo cierto es que, cuando algo realmente nos interesa, sacamos tiempo de donde haga falta. Por eso, se dice que el interés es una emoción asociada a la motivación, y eso es una gran realidad. Si bien el interés es una emoción catalogada como positiva, también es cierto que debemos aprender a gestionarla, porque mal llevada, puedes convertirte en una emoción negativa que nos perjudique.

Una circunstancia que suele ser muy común para utilizar esta excusa del tiempo es en una relación, ya puede ser de pareja o de amistad, pero cuando alguien no tiene tiempo para estar con la otra persona, lo que en verdad tiene es falta de interés. ¿Cuánto tiempo puede llevar mandar un mensaje o hacer una llamada? Incluso tomar una taza de café puede ser una opción para ver a aquella persona que tanto deseas y que no afecte demasiado a tu día a día.

El caso es que, tanto si eres tú el que dice no tener tiempo para cuidar a sus relaciones, o como si eres la persona que se queda esperando a que la llamen, te aconsejamos que hagas frente a la verdad. Y la verdad es que la falta de tiempo no existe. Si quieres, sabes que puedes encontrar tiempo para lo que sea. Esperar a que alguien que queremos nos llame o nos avise para prestarnos su tiempo puede ser algo devastador. Y es que, aunque queramos engañarnos, lo más probable es que esa persona no tenga interés en nosotros.

### **Acepta que no hay interés**

Por el mundo hay mucha gente que no es capaz de hacer frente a sus decisiones. Si caemos en las redes de una persona así, podemos sufrir mucho esperando una atención que nunca obtenemos. Y no olvidemos que si alguien puede salir perjudicados somos nosotros y nuestra autoestima, así que aunque duela, tienes que saber trabajar la

inteligencia emocional y ser más reflexivo con lo que te rodea cuando te encuentres ante una situación de esas características.

Lo cierto es que, como bien dicen, la atención no se pide, por lo que si alguien nos valora y quiere pasar tiempo con nosotros, lo más habitual es que salga de la persona en cuestión, y no que tengamos que andar mendigando su tiempo. Aunque puede ser doloroso, lo mejor es aceptarlo. Cuando lo hagamos para nada tenemos que sentirnos culpables, porque desde luego no es así. Lo mismo esa persona no era quien tú creías, no era esa amistad verdadera que todos queremos tener. Lo que debemos hacer es valorarnos a nosotros mismos, trabajar sobre nuestro amor propio porque eso será clave para salir de esta situación en la que, decidamos estar solo con quien tenga ganas de estar con nosotros.

Cuanto más alarguemos la espera más sufriremos y correremos los riesgos de la autoestima baja, así que hemos de ser conscientes de que somos personas válidas, y que merecemos atención y sobre todo, sinceridad. Justificar al otro pensando que en realidad no tiene tiempo para hacer lo que desea es engañarnos a nosotros mismos y darnos menos valor que el que realmente merecemos.

### Disfruta del tiempo de calidad

Andar mendigando el tiempo de los demás es algo que nos perjudica enormemente. De hecho, cuando conseguimos pasar tiempo con la persona en cuestión, lo más normal es que no sea algo real, sino que sea un tiempo de calidad que en nada nos beneficia. En este caso, es mejor apostar por el tiempo de calidad, el tiempo que llena.

Como somos seres sociales, necesitamos de los demás para vivir en armonía. Tener relaciones es bueno, porque ya sabemos que la amistad es una gran fuente de felicidad, pero es preciso saber elegir las adecuadas. Reconocer a aquellos que te quieren y te valoran es realmente sencillo. Así que lo mejor será que descubras cómo identificar a una persona tóxica para alejarte de ella porque ese es el punto en el que te puedes encontrar. Solo tienes que fijarte en los detalles y saber quien está dispuesto a pasar tiempo contigo, solo por el placer de tu compañía.

Cuando nos rodeamos de verdaderas relaciones, en las que cuidar del otro y disfrutar juntos es lo primordial, sentiremos esa paz de estar junto donde debemos estar. Rodearte de gente que te aprecia, que te guarda un lugar y que quiere estar en tu vida, será la base para sentirte agusto y establecer relaciones verdaderas.

No tengas miedo a echar a las personas de tu vida que no te merecen. Y es que, pasar tiempo contigo es lo mínimo que debe desear alguien que quiera tener una relación de amistad o de amor contigo. Si detectas que la persona no para de darte largas, será el momento de valorarte, tomar las riendas de tu vida, y echar aquello que te hace sentir insignificante.

Redacción de [refugiodelalma.com/](https://refugiodelalma.com/)