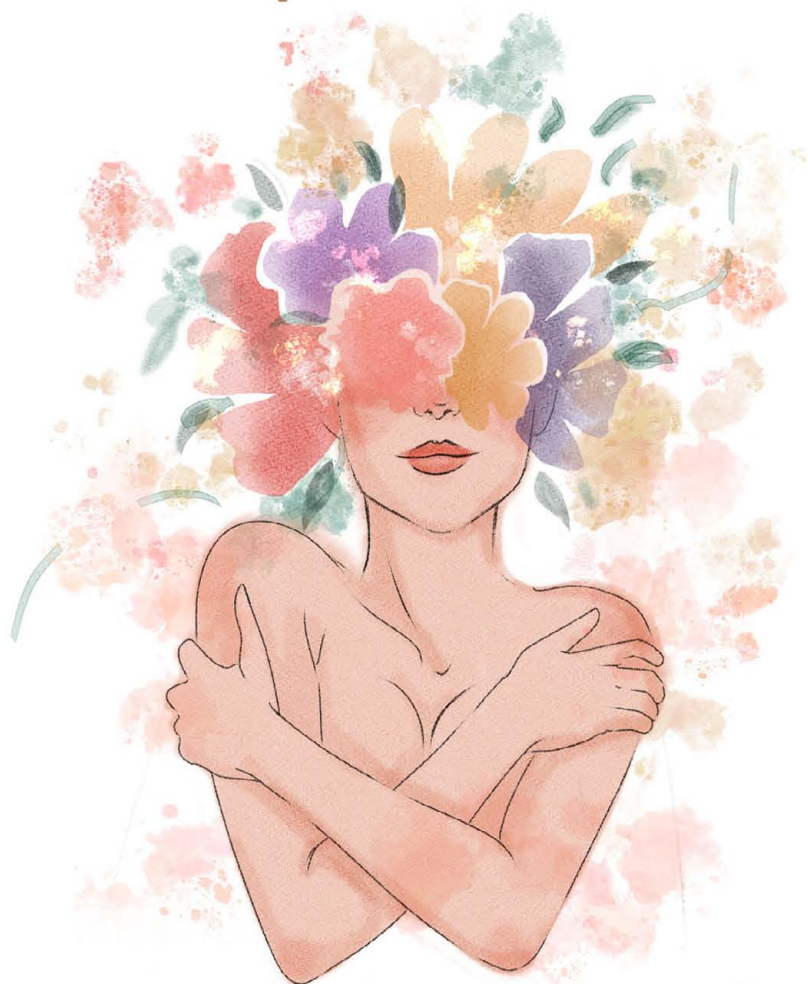


SARA ESPEJO

50 cápsulas de



amor propio

MÚLTIPLES MANERAS DE LLEGAR A TI

Derechos de autor Sara Espejo Capuozzo.
50 cápsulas de amor propio, 2023.

www.saraespejo.com
Reencontrate y Perlas para el Alma.

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta publicación pueden reproducirse, registrarse o transmitirse, por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotoquímico, magnético o electroóptico, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la autora.

Edición general:

Pablo Villar

Corrección ortotipográfica:

Loubna Hatem y Joel Briceño

Ilustraciones:

Josmeri Jiménez

Diseño y diagramación:

Forma&Función Creativo®

ISBN: 978-980-18-3202-7

Depósito legal: MI2023000052

ÍNDICE

Sobre la autora

Muchos caminos para llegar a ti...

1. El amor propio repara las cosas que otros rompen

No necesitamos completarnos

¿Qué pasa cuando dependemos de alguien?

Es mejor repararnos antes de iniciar otra relación

2. El éxito es estar a gusto con tu propia vida

Siéntete exitoso

Aprende a sentirte a gusto con lo que tienes,

mientras obtienes lo que quieres

3. Equipaje con el que no debes cargar

4. Decisión inteligente: reemplazar el sufrimiento por la aceptación

Mecanismos para favorecer el proceso de aceptación

5. Extrañar a alguien no significa quererlo de vuelta

Nada es casualidad

Cada quien responde a sus intereses

Extrañar es el precio de conectar con personas inolvidables

Aprendiendo a dejar atrás

6. Tips para realizar una limpieza energética en tu hogar

7. No anides en tu mente lo que no quieres manifestar en tu vida

La importancia de leer nuestras emociones

Tu hoy es lo que atrajiste en tu pasado

Aprende a escucharte

Los pensamientos y la atención

Haz de tu mente, tu aliada

8. Estar con alguien que no te valore, es el reflejo de que tú no te estás valorando

De cara a la otra persona

De cara a nosotros mismos

Relaciones inadecuadas

9. Acostúmbrate a no esperar nada de nadie

Reprogramemos nuestra mente

Todos esperamos partiendo de quienes somos

Permitamos a los demás SER

No más decepciones

10. Sé amable contigo, lo estás haciendo lo mejor que puedes

11. El silencio a veces resulta la mejor respuesta

El efecto de nuestras palabras

Establecer filtros

12. Claves esenciales para la felicidad

13. Mientras no enfrentes los monstruos en tu interior, seguirás viéndolos en tu exterior

Los monstruos no viven debajo de tu cama, viven en tu mente

Ubicando a nuestros monstruos

14. Atrévete a romper con esas creencias que ya no te sirven

Las emociones como aliadas

Efectos de las creencias limitantes

Los cambios siempre son posibles

15. Si algo es para ti, no necesitas perseguirlo

Creértelo

¿Atraes o rechazas?

16. No te apegues a lo que te apaga

Si algo te apaga, simplemente aléjalo

Cuida la conexión con lo que eres

17. Deja de pretender que alguien cambie y cambia tú

Los cambios únicamente surgen desde adentro

Corrige en ti lo que te disgusta en el otro

18. No te quedes corto cuando desees algo

¿Cómo reaccionas ante lo que sueñas?

¿De dónde nacen esos programas?

¿Qué quiere decir en automático?

¿Qué podemos hacer?

19. Cuando te dedicas a ti, no te queda tiempo de criticar la vida de otros

Cada quién es como es
Centrarnos en nuestra vida
Mirar adentro

20. Nada forzado fluye bien... Ni siquiera el olvido

Aprendamos a fluir y a darnos tiempo
Soltemos lo que duele

21. No conoces a ninguna persona por accidente

Ninguna persona llega a nosotros de manera aleatoria
Un mundo diferente

22. No hablar mal de nadie es una excelente manera de hablar bien de ti

23. Hay personas que te salvan y ni se enteran...

Salvar de múltiples maneras
Agradecer, aun cuando no tenemos claros los motivos
Compartimos y creamos realidades

24. ¿Cuál es tu motor en tus relaciones? ¿El miedo o el amor?

No nos permitimos ser nosotros mismos
Hacer las cosas por amor
El efecto del miedo como motor

25. Si quieres romper patrones de conducta, comienza por ver qué se repite en tu vida

La clave es dar con el origen
Hacernos las preguntas correctas

26. Expresiones autodestructivas que nos conviene no decir

La palabra tiene poder
Expresiones a evitar
Aprendamos a jugar

27. Si amas a alguien, no llenes sus días de inseguridades

Cómo te afectan las acciones de los demás
Identificando motores

28. Los amores para siempre no se ajustan a promesas, sino a elecciones de almas

Amores para siempre, incluso en la distancia

Decisiones de almas

29. Repite conmigo: «Prometo respaldarme»

Cuando nos aprendemos a cuidar, los que nos rodean nos respetan más

Tu mayor compromiso es contigo

30. Un falso positivismo

puede ser el escondite perfecto de las emociones

Falso positivismo

Respetar las emociones mientras tomamos acción

31. Envejecer no es un castigo, es un privilegio

Aprender a ver la vejez

Agradecer el privilegio negado a muchos

32. Cuando pienso dudo, cuando siento fluyo

Salir de lo conocido implica silenciar la mente

Más allá del pensamiento

33. Si no sabes lo que buscas, no desordenes la vida de otros

El cuidado y la delicadeza deberán predominar

Agradecer y honrar las vidas que tocamos

34. No escuches lo que dicen, observa lo que hacen

Palabras seguidas de acciones

La palabra y las emociones

El poder de la palabra

35. Acepta la vida como un ciclo infinito de principios y finales

La resistencia a los cambios

Todo es cuestión de enfoque

Todo pasa

Los puntos se unen hacia atrás

36. La Ley del Espejo

37. Todos seremos el malo de algún cuento

Cuando escuchemos los cuentos que otros narran
Tomar las cosas a título personal
Cuando narremos nuestros cuentos

38. No permitas que las heridas te conviertan en alguien que no eres

Las heridas sanan a través del amor
Calma en el alma

39. Amo mi cuerpo, con todos sus detalles

La belleza está en los ojos de quien mira
Ver más allá de lo evidente

40. Amar es cuidar... Así de simple, así de profundo

Amores que mueren
Construyendo el amor

41. Solo quiero ser yo, sin necesidad de explicarlo

Nosotros y nuestras expectativas
Todo depende de cada uno
Encontrarnos es la primera fase
Aceptarnos nosotros, hará que los demás lo hagan

42. Si quieres que el universo haga su trabajo, deja de decirle cómo hacerlo

43. No siempre debemos marcharnos, a veces solo necesitamos cambiar la forma de quedarnos

Escuchar lo que dice el corazón
Permanecer no nos convierte en mártires
Irnos siempre será una opción

44. No puedes comenzar un nuevo capítulo si te dedicas a releer el último

Dejar de mirar hacia el pasado comienza por una decisión
La aceptación como etapa fundamental del proceso de crecimiento

45. El grosor de la armadura es proporcional a las heridas

¿Realmente nos protege una armadura?

Arriesguémonos a amar

Confía en el proceso de la vida

46. No te frustres al sentir que nunca conociste realmente a alguien

Hay realidades que no podemos obviar: Todo cambia,
incluyendo a las personas

Todos cometemos errores

No somos lo que los demás esperan que seamos

**47. Si eres la oveja negra de tu familia, quizás seas el sueño
realizado de todos tus ancestros**

Nadie puede detener a una oveja negra orgullosa de sí misma

¿Eres la oveja negra?

Sé tú mismo

**48. La vida tiene mucho más sentido, si nos ocupamos más en
ser que en tener**

Toda motivación es válida

49. Lo que va a ser, será a su tiempo

¿Qué es lo más conveniente?

¿Qué queremos decir con que lo que va a ser, será... y lo será
a su tiempo?

50. ¿Qué sería lo primero que deberíamos hacer?

Diseñando un plan

Hasta pronto...

Dedicado a mi hijito amado...

Agradecida con todas las personas y experiencias que me inspiraron a escribir acerca de cada tema, con mis personas especiales que me apoyan en cada proyecto, con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy puedas leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero llenar con mucho amor.

Sobre la autora

Sara Espejo Capuozzo, nacida en Caracas, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional.

Su obra más destacada, recientemente publicada fue *Creyendo y Creando, es momento de crear tu vida de-liberada-mente*, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países.

Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal.

Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas.

Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo.

Dentro sus pasiones se ubican escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión individual y colectiva, y manifiesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre.

Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y ciertamente, esta compilación no escapa de ello.

Visita sus páginas:



perlasparaelalma.com
saraespejo.com

Y síguela en RRSS:



perlasparaelalma
sara_espejo_



perlalparaelalma
saraespejoc

Escanea:





Muchos caminos para llegar a ti...

A través de esta compilación de escritos, deseo que puedas encontrar la cápsula que mejor se adapte a lo que estás viviendo, a lo que te haría bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera sonrisa en tu rostro, sintiendo gran satisfacción y orgullo por los pasos dados y por la persona en la que te estás convirtiendo día a día.

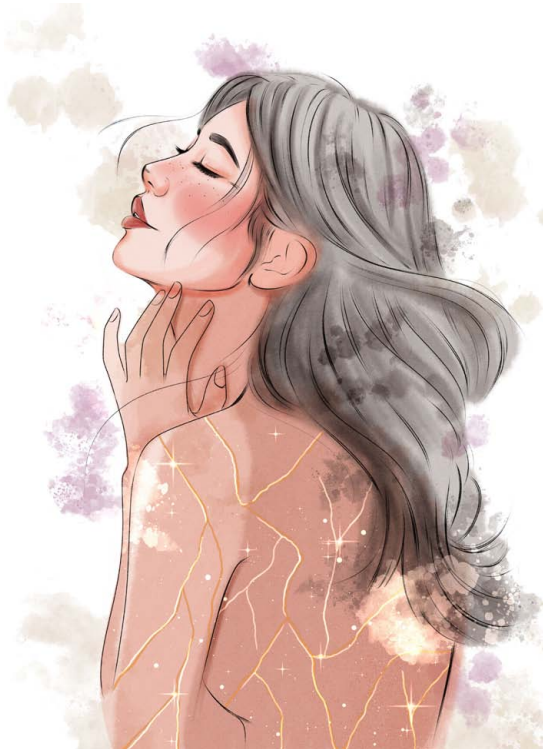
Sin duda, para que eso ocurra, es el amor propio el que debemos alimentar, es esa relación que sostenemos con nosotros mismos la que dictará la pauta en todas nuestras experiencias. El amor propio encierra muchos elementos, infinitas aristas, sin embargo, quiero que encuentres acá las claves que te permitan regar esa relación, conectar contigo, aprender a escucharte y, especialmente, a asumir el rol de quien escribe y protagoniza su propia vida.

Espero que disfrutes cada página y que sientas el apoyo, la guía, la inspiración o el alivio que requieras, para llegar a ti, para enamorarte intensamente de quien eres justo ahora, ver tu potencial y, si así lo prefieres, ir por esa versión indetenible de ti.

Aprender a amarnos es aprender a vivir...

1

El amor propio repara las cosas que otros rompen



Si tan solo llegáramos a entender que el amor propio es la entrada a una vida maravillosa y satisfactoria, al menos por inversión, todos haríamos un esfuerzo superior por llegar a amarnos. Dedicaríamos un poco más de atención, de energía y de tiempo a conocernos, a descubrirnos y a conectarnos con esa naturaleza que nos define, aquella que nos mantiene en sintonía con el bienestar.

Cuando nuestro amor propio está sólido y firme, es mucho menos probable que cualquier elemento externo contribuya a nuestro quiebre. No es que estemos inmunes, pero de seguro, al fortalecer la relación que sostenemos con nosotros mismos, atraeremos a personas que pasen los filtros preliminares para tener cabida en nuestras vidas. Desde el amor propio, por lo general, no estamos esperando que alguien más venga a llenar nuestros vacíos.

NO NECESITAMOS COMPLETARNOS

Todos estamos completos. Claro que puede resultar un muy buen plan compartir nuestro camino con alguien más, así como enriquecernos y hacernos mejores por medio de otra persona. Tomar consciencia de manera individual de que no necesitamos el uno del otro, pero aun así nos elegimos, hace de la relación una con mejores bases.

Si ya nos hicimos pedazos en una relación, si sentimos que resultará complicado recoger cada partecita de nosotros, para reubicarla en un sitio que ni siquiera tenemos idea de cuál es, debemos considerar que **el amor propio es el mejor pegamento y reconstructor que podamos utilizar.**

Algunas veces nos quedamos esperando que alguien venga y nos ayude a recoger nuestros pedazos, que nos rearme, como mejor le parezca, pero que nos dé forma, aunque resulte una con la que no nos identifiquemos; nos conformamos con que se vea funcional.

Pero esa estructura, aun siendo *fácil* obtenerla, no es muy resistente, y puede hacernos dependientes de esa persona que ha colaborado con nuestra reconstrucción.

¿QUÉ PASA CUANDO DEPENDEMOS DE ALGUIEN?

La espontaneidad del amor se esfuma, nos domina el miedo a perder a esa persona, y cuando actuamos desde el miedo, los resultados no son esos que consolidan relaciones, sino los que nos hacen presos de ellas, nos condenan, le roban la magia al amor, y la sustituyen por unas cadenas que colocamos para sentirnos un poco más seguros de no volver a quebrarnos.

La dependencia es una manera de distorsionar el amor y de colocarnos en esa posición que puede dar paso a situaciones en las cuales se vulnera nuestra integridad. Cuando nos sentimos dependientes, también nos sentimos un poco víctimas, y desde allí atraemos escenarios que nos reafirman ese rol.

ES MEJOR REPARARNOS ANTES DE INICIAR OTRA RELACIÓN

Por lo anteriormente expuesto y por otros muchos motivos, es recomendable que luego de algún quiebre derivado de una relación amorosa, cada quien se tome su tiempo para repararse, para reencontrarse, para crecer con la experiencia y evitar cometer los mismos errores del pasado... O tal vez evitar cometer nuevos errores, que se dan como consecuencia de apresurarse, de irse por un camino en donde delegamos la responsabilidad de repararnos a quien pretende acercarse.

No se trata de que nos coloquemos una armadura y no permitamos la entrada a nadie más, hasta no estar perfectamente reconstruidos... en todo caso, eso no es un proceso que tenga final. Se trata de no confundir los roles. Solo nosotros podemos sanar nuestras heridas, así como solo nosotros pudimos sufrirlas.

Alguien puede estar allí apoyándonos y cuidándonos, pero cada quien debe ser responsable de colocar sus piezas en donde considere, para hacer de sí una nueva versión... ajustándose a quien es hoy, y no a lo que otro pretende que sea.

Cuando estamos hechos pedazos, podemos sentirnos vulnerables, y considerar tomar cualquier mano que se acerque, o, por el contrario, meternos en una caja hermética. Pero todo debe ir balanceándose, el amor y la paciencia deben ir marcando la pauta en cada uno de nuestros pasos. Solo nosotros podemos sentir cómo deben ir nuestros pedazos, y nuestro amor propio es el que irá haciendo la magia.

2

El éxito es estar a gusto con tu propia vida

Existen muchas maneras de definir el éxito. Sin embargo, una definición que podría encajar para la mayoría, es que el éxito es estar a gusto con nuestra propia vida.

Esto lleva consigo un estado de satisfacción, que puede ser independiente de los parámetros que podrían asociarse al éxito. El éxito, como la felicidad, la paz y hasta el mismo amor, lo mide y siente cada quien a su manera, y esto lo hace pertenecer a un grupo de elementos subjetivos.

De hecho, alguien puede sentirse muy exitoso, mientras que otra persona, puede considerarle todo lo contrario, de acuerdo a su punto de vista. Lo importante es cómo te sientes tú con tu vida, más allá de cómo te vean los demás.

Lo ideal es mirarnos con amor y reconocer cada uno de los pasos que damos hacia donde queremos estar, pero siempre, sobre todas las cosas, disfrutando del camino.

Podemos tener metas que asociemos a nuestra realización personal, pero la felicidad no la debemos ubicar allí, porque la felicidad es algo que debemos procurarnos cada día.

A veces podemos ser muy duros con nosotros mismos, podemos desvalorar lo que hemos conseguido, compararnos con personas que consideramos más exitosas, sentirnos estancados y sin suficientes capacidades para lograr ubicarnos

en las casillas en las cuales queremos estar, y es allí donde las cosas se tornan cuesta arriba.

Si nos encargamos de maltratarnos en el trayecto de la vida, muy probablemente no importe la posición que alcancemos, la familia que tengamos, los ceros en la cuenta o cualquier otro escenario al que le demos importancia, no nos sentiremos exitosos.

SIÉNTETE EXITOSO

El éxito es como el dinero, quien tiene mentalidad ligada a la escasez, no importa cuánto dinero llegue a tener, se sentirá pobre. Si una persona permanece conectada al no puedo, a las limitaciones, al fracaso, no importa cómo sea su vida, siempre se sentirá como un jugador de segunda.

Así que comencemos a sentirnos a gusto con nuestras vidas. Comencemos a generar cambios desde el amor y el respeto hacia nosotros mismos.

Si algo nos disgusta, procuremos cambiarlo, si no es posible, aceptémoslo y vayamos hacia adelante sin recriminarnos de manera constante.

Podemos tener un sinfín de personas alrededor, alentándonos o desanimándonos, pero el verdadero efecto y la verdadera influencia, la determinará el concepto que tengamos de nosotros mismos y de lo que estamos haciendo con nuestras vidas.

Para desarrollar positivamente ese autoconcepto, te sugiero hacer una lista de todas esas cosas que sientes que has hecho bien, de todas las cosas con las que te sientes satisfecho, las que te aportan tranquilidad, las que tienes disponibles, las victorias que has alcanzado, los retos que has asumido, etc.

¡Te aseguro que la lista es muy larga! No te opaques a ti mismo, no menosprecies tus logros o tus esfuerzos. Todos vamos aprendiendo y avanzando a nuestro ritmo y aquí no hay reglas para la realización personal.

APRENDE A SENTIRTE A GUSTO CON LO QUE TIENES, MIENTRAS OBTIENES LO QUE QUIERES

Tú eres el único que puede decidir sentirse satisfecho o inconforme con su vida. La inconformidad puede ser un gran motor, porque nos impulsa a buscar más, pero es un motivador peligroso si se trata de un estado permanente.

Una persona con naturaleza inconforme, difícilmente alcanza la felicidad. Para ella siempre habrá una manera mejor de hacer las cosas, una familia mejor, alguien con más dinero, con una casa más bonita...

Como los puntos de comparación y las referencias pueden ser incalculables, esta persona pasará gran parte de su vida, si no toda, insatisfecha con lo que es y con lo que tiene.

Bien reza el proverbio atribuido a Buda Gautama: «No es más rico quien más tiene, sino el que menos necesita».

Si aún no te sientes a gusto con tu vida, comienza a considerarte exitoso. Comienza a reconciliarte con quien eres, con tu abundancia actual. ¡Este será el punto de partida para comenzar a sentir cambios importantes en tu vida!

3

Equipaje con el que no debes cargar



A lo largo de la vida, solemos decidir cargar con cierto equipaje que no nos ofrece nada positivo. A través de él limitamos nuestro andar, poniéndonos excusas y obstáculos a nuestro paso.

Nos acostumbramos a llevar ese equipaje a cuestas, y a veces ni siquiera nos pertenece. Este se hace parte de nosotros inconscientemente, de tal forma que no podemos distinguir ese inútil peso adicional que llevamos encima. Solo cuando decidimos soltar y dejarlo a un lado, notamos qué tan ligeros podemos transitar.

Te dejaré este pequeño listado de cosas que puedes soltar, y que de hacerlo, obtendrás maravillosos beneficios:

- **Tu pasado:**

Tu pasado, el cual no puedes cambiar, para bien o para mal, te ha puesto en la posición en la cual te encuentras hoy. Puedes sacar provecho de él, o torturarte con su carga. ¿Cómo sacas provecho? Identificando caminos, rescatando las lecciones, sumando experiencias a tu vida y apreciando los contrastes.

El pasado puede ser de utilidad, pero no debes invertir energías viviendo mentalmente en él. Lo miras como referencia y vuelves a tu presente, desde donde estás creando tus experiencias futuras.

No importa si tu pasado fue excelente y lo añoras, si fue terrible y te duele, o si cometiste errores que hasta hoy te condicionan. Puedes liberarte y entender que te queda una vida por delante, por alimentar, que te queda mucho que dar...

No permitas que tu pasado se abra espacio en tu presente y te conecte con algo que no te suma hoy en día. Suelta, perdona, comenzando por ti, honra cada experiencia y decide avanzar.

- **Los miedos:**

Todos sentimos diversos tipos de miedos, normalmente irracionales, pero nos conviene que no se apoderen de nuestras vidas y de nuestras decisiones. La mente nos hace jugadas pesadas, y si nos llegamos a identificar con esos miedos y le damos poder, probablemente terminemos dejando de hacer cosas que queríamos llevar a cabo, o por el contrario, haciendo lo que no deseábamos. Aprender a identificar cuándo estamos actuando desde el miedo, es crucial.

Cerrar los ojos y pedirle a mi alma que me guíe, es una estrategia personal que me ayuda mucho cuando me doy cuenta de que mis miedos están tomando terreno.

- **El qué dirán:**

Todos opinamos en mayor o menor medida de la vida de los demás, sea para beneficiarle o para perjudicarlo. A veces pareciera que necesitaríamos evidenciar ante nosotros mismos, o el resto, nuestra incapacidad para mantener nuestra mente libre de juicio, opinión o interpretación de lo que los demás hacen.

Darle peso a lo que otros digan acerca de lo que somos o hacemos con nuestras vidas, es malgastar nuestra energía. A veces podemos sacar de alguna opinión algo de provecho, pero de allí a condicionar nuestras acciones esperando la aprobación y el visto bueno de los demás, resulta inconveniente para nosotros.

Entendamos que cada quien tiene una manera de interpretar lo que ocurre a su alrededor, bajo su sistema de creencias. Esto parte de un conglomerado de infinitos elementos tales

como educación, influencias familiares, religión, experiencias propias y ajenas, y un largo etcétera.

No vamos a satisfacer a todas las miradas, y nunca debe ser esa nuestra meta. Solo debemos enfocarnos en hacernos felices a nosotros mismos, procurando siempre respetar la vida de los demás, pero sin caer en la necesidad de intentar satisfacerles, ante lo que les gustaría que fuésemos o hiciésemos.

- **Problemas de otros:**

Muchas veces sin darnos cuenta, llevamos cargando una cantidad de problemas que no nos pertenecen; y está muy bien ayudar a los demás, pero no podemos atribuirnos una carga que nos hunda. Cada quien debe ser capaz de atender sus problemas, y la verdad es que no ayudamos realmente a nadie, si decidimos adueñarnos de algo que no nos corresponde. Debemos aprender a diferenciar esa delgada línea entre ayudar y hacernos cargo de los problemas de otros.

Revisemos nuestro equipaje, y si alguno de estos elementos está presente, probemos dejarlo a un lado a ver cómo nos sentimos y desenvolvemos por la vida.

4

Decisión inteligente: reemplazar el sufrimiento por la aceptación

Aceptación... se dice más fácil de lo que se logra. Si nos percatáramos de la frecuencia con la que perdemos la paz con cosas que no podemos cambiar, quizás podríamos proponernos firmemente generar ciertos ajustes en nosotros, que nos mantengan alejados de esos estados de sufrimiento innecesario.

La mayoría de las veces no podemos negar que algo nos afecta, pero debemos ser capaces de entender que si se escapa de nuestro alcance poder modificar la situación, incluso el sentirnos tristes, molestos, frustrados o desesperados, no va a hacer que la misma mejore.

Nuestra actitud es la que nos va a liberar de los malos ratos o nos va a sumergir en ellos. Sí, es frustrante querer algo de una manera y que no esté en nuestras manos obtener ese resultado. Pero amargarnos la vida, no nos va a ofrecer algo distinto; seguiremos, probablemente, en el mismo marco, afectados por la misma situación y por nuestra manera de afrontarla.

MECANISMOS PARA FAVORECER EL PROCESO DE ACEPTACIÓN:

- **Conectar con el presente:**

Muchas veces estamos ansiosos por algo que deseamos que ocurra, y no somos capaces de estar en el momento presente, haciendo del mismo algo grato, disfrutándolo, viviéndolo tal y como es.

Si tenemos la mente ocupada en aquello que deseamos con impaciencia, nos perdemos del presente, no nos acercamos a donde queremos estar y nos conectamos con una energía que nos va a hacer sintonizar con experiencias desagradables. Mantengámonos en *el aquí y el ahora* la mayor parte del tiempo y comprobemos que el mayor provecho lo obtenemos es del presente.

- **Entender que hay cosas que no podemos cambiar:**

Nos guste o no, hay cosas que no podemos modificar, y de alguna manera, esto nos hace sentir atados de pies y manos. Pero negarnos o resistirnos nos hace frágiles, nos hace propensos a quebrarnos o estancarnos en una posición que no nos permite fluir o avanzar en un proceso.

- **Rescatar los aspectos positivos:**

Quizás no sea evidente, pero detrás de cada situación que podemos llamar *lamentable*, existen siempre factores que podemos colocar del otro lado de la balanza. Tomarnos el tiempo de identificarlos nos puede reconciliar con aquello con lo que quizás no sentimos paz.

Cuando cambiamos la manera en la cual vemos las cosas, cuando decidimos enfocarnos en aspectos positivos, estas comienzan a cambiar para bien, o al menos ya no nos afectan con la misma intensidad.

- **Soltar las expectativas:**

Nos duele que las cosas no sean como las esperamos... Pero, ¿y si dejamos de esperar?, ¿si dejamos de pensar que sabemos cuál es el mejor resultado?... Hay infinitas posibilidades, lo cual hace factibles situaciones que quizás ni siquiera somos capaces de imaginar. Aprendamos a soltar las expectativas, a dejar ir la necesidad de controlar, y a fluir con las experiencias que se nos presentan.

La vida puede parecernos rara e indescifrable, pero al final todo suele tomar sentido. No sabemos a ciencia cierta si es un rompecabezas prediseñado o si vamos creando cada pieza aleatoriamente; pero... ¡cómo nos sorprendemos con el resultado final! Somos artistas construyendo nuestra vida.

Restemos sufrimiento y agreguemos placer. A veces, no tenemos tan claro cómo disfrutar de ciertos momentos, pero comencemos con la intención, siendo responsables de nuestro bienestar y tratando de dejar de lado todo aquello que sabemos, nos está generando peso mental.

A eso que se te cruza por la mente y enseguida te borra la sonrisa, te hace sentir un vacío desagradable, te acelera el corazón (y no de la manera divertida), réstale espacio. Deja de identificarte con ese tipo de pensamientos y sustitúyelos por otros reconfortantes.

Aprendamos a darle un mejor uso a nuestra mente... Más aceptación, menos sufrimiento.

5

Extrañar a alguien no significa quererlo de vuelta



Nos puede costar entender que una persona no pueda tener cabida en nuestra vida. Sin importar qué ruta fue tomada para separar los caminos, el hecho de extrañar a alguien, no habla necesariamente de que queramos a esa persona de vuelta.

Las cosas no siempre son como uno quiere, y en cuanto a algunas relaciones nos vemos obligados a vivir con un vacío en el alma, porque alguien a quien quisimos o aún queremos, consideramos que no fue capaz de tener una posición en nuestra vida que no nos lastime.

NADA ES CASUALIDAD

Hay personas que simplemente no nos hacen bien. Sin embargo, nadie llega por azar o casualidad a nuestra vida, así como tampoco se retira de ella de manera aleatoria.

A veces esto corresponde a que ya lo que teníamos que aprender, lo que teníamos que ver en el otro o en nosotros mismos, tuvo lugar. Y ahora nos toca seguir adelante sin esa persona cerca. Por momentos, volvemos atrás para darnos cuenta de que no importan los intentos que hagamos, el engranaje no funciona. No todos buscamos lo mismo, y eso debe ser aceptado y asimilado, para que podamos actuar en consecuencia.

CADA QUIEN RESPONDE A SUS INTERESES

Pensamos: *ojalá coincidiéramos en intenciones, qué sencillo sería todo si hiciese esto o lo otro, son pequeñas cosas...* pero son pequeñas para nosotros, y quizás al otro le parezcan grandes, no porque sea malo, no porque sea un necio, solo es distinto, su patrón de conducta es diferente y sus intereses pueden ser otros.

A veces debemos aceptar que esa persona sembró en nosotros lo suficiente para extrañarle, y que carece de sentido engancharnos en lo que pudo haber sido y no fue. Nos hace bien dejar de

pensar en los daños generados y abrir un espacio para agradecer, fluir y crecer con la experiencia.

EXTRAÑAR ES EL PRECIO DE CONECTAR CON PERSONAS INOLVIDABLES

Extrañar y no querer de vuelta, es la mejor manera de ubicarnos en una realidad y dejar de fantasear con lo que nos gustaría que ocurriese. Evidentemente nos referimos a los casos en donde eso es posible.

Nos acostumbramos a todo, incluso a las ausencias. A veces nos encontramos tan inmersos en una relación que no nos damos cuenta de todo lo que estamos sufriendo, y es solo cuando logramos separarnos, que notamos las heridas permanentemente abiertas.

Es en ausencia que logramos sanarlas, y esa sensación de bienestar se vuelve la principal barrera, cuando algo dentro de nosotros busca retornar al origen de todo lo que nos pudo haber lastimado.

APRENDIENDO A DEJAR ATRÁS

Vale el esfuerzo seguir adelante, darnos otras oportunidades, donde no nos dañen, o bien, donde no dañemos. Si ya agotamos lo que tuvimos, para estar con esa persona que no debe permanecer más que en la distancia, abramos nuestra mente y nuestro corazón para nutrirnos a través de relaciones que nos permitan estar, sin lastimarnos; donde sí podamos entretejer caminos y lograr presencias que perduren en el tiempo.

No somos débiles por extrañar, más cuando hemos querido de manera honesta y sincera. Somos fuertes al actuar en función de lo que nos dice nuestro instinto de conservación y nuestra experiencia. Aprendamos a despedir todo lo que no puede ser, sin miedo. Cuando salimos de aquello que nos mantiene atrapados en medio de conflictos y pesares, le damos paso a algo más gratificante.

Hay veces en las que las segundas oportunidades solo nos las debemos a nosotros mismos, por haber permanecido demasiado tiempo en lugares inconvenientes que llegaron a saturarnos, quebrarnos o incluso hacernos irreconocibles ante nuestros ojos.

Podemos extrañar... sí, pero la brecha de allí a querer de vuelta, definitivamente puede ser muy grande.

6

Tips para realizar una limpieza energética en tu hogar

Probablemente hayas sentido alguna necesidad de realizar una limpieza que vaya más allá de lo tangible, por eso deseo compartir contigo estas claves que te ayudarán a poner todo en su lugar; en especial, a equilibrar las energías en tu hogar.

Sabemos que todo, incluyéndonos, es energía. Es importante que el ambiente que habitamos sea armónico, recordando que, como es nuestro exterior, es nuestro interior.

En lo particular, cuando me siento un poco revuelta por dentro, al punto de que no me permito siquiera meditar, cuando mi mente está tan intranquila que no logro conseguir un momento de conciliación, opto por acomodar el espacio que habito. Organizar tu espacio es una herramienta muy poderosa para que las cosas comiencen a calmarse dentro de ti.

De cualquier forma, para seguir estas recomendaciones, no necesitamos un caos interno, solo el deseo de mejorar nuestro entorno, para que podamos sentirnos a gusto con el espacio, con nosotros, así como con cualquier otra persona con quien compartamos ese lugar.

- **Ordenar:**

El primer paso (y en mi caso el más relajante) es ordenar, colocar las cosas en su sitio, redistribuir y pensar en nuevas

propuestas que optimicen la organización de nuestras cosas. Este importante paso, nos lleva al segundo: salir de lo que ya no está en uso o no nos gusta.

- **Salir de cosas que no utilizamos o dejaron de gustarnos:**

Cuando estamos organizando, vamos a darnos la libertad de tomar, sin mayores pasiones, todo aquello que ya no represente ninguna utilidad, que no nos guste o que solo nos ocupe espacio.

Esto depende mucho de qué tan apegados seamos a las cosas materiales y cómo se comporta nuestra mente en cuanto a la prosperidad o la escasez. Si pensamos que lo vamos a requerir luego, si pensamos que en caso de necesitarlo no vamos a poder adquirirlo nuevamente, etc., es bastante probable que estamos conectando con la escasez.

Mientras más elementos descartemos, más espacio tendremos para colocar cosas nuevas y que nos resulten útiles, o simplemente contaremos con ese espacio vacío que resulta tan relajante. Además de que el botar, regalar o vender cosas asociadas a algún momento de nuestras vidas, nos da esa sensación de cortar con algo de nuestro pasado y apreciarlo desde otra perspectiva.

- **Limpiar:**

Una vez que hemos puesto todo en orden, pasaremos de lleno a esta fase, en la cual nos encargaremos de limpiar cada uno de los rincones de nuestro hogar. Esto, al igual que la organización, nos puede tomar varios días, pero podemos distribuirnos de acuerdo a nuestra disponibilidad, pensando que es una de las mejores inversiones y que solo nosotros

podemos conectarnos con ese proceso de reacondicionamiento y limpieza, en pro de tener el ambiente con la mejor energía disponible.

Debemos asegurarnos de abarcar todo. En lo particular, cuando realizo estas limpiezas profundas, procuro cuidar cada detalle. Cada cual, a su estilo, pero siempre colocando la mejor intención en la acción.

Si tenemos aires acondicionados, debemos asegurarnos de darle el correspondiente mantenimiento. Los filtros deben estar funcionales y limpios, y garantizar que el aire circulante esté en armonía con nuestra salud.

En caso de tener alfombras, debemos darle especial cuidado a su limpieza, ya que acumulan gran cantidad de bacterias (en ellas y en la superficie donde se ubican) y por lo general no son removidas con regularidad.

En caso de tener mascotas, debemos asegurarnos de que se encuentren libres de plagas y estén limpios. Si hacen sus necesidades en la casa, pues se debe atender con la mayor prontitud la limpieza de estas, evitando los malos olores, la presencia de otros animales y la creación de un ambiente desagradable.

- **Redecorar:**

Pensemos en algunos cambios que podamos aplicar a nuestra casa: cambiar los muebles de lugar, sustituirlos, cambiar algunos elementos decorativos como cuadros o adornos... Lo importante es generar la sensación de cambio, que renueve el espacio y nos haga sentir una experiencia diferente.

- **Colocar esencias o velas aromáticas:**

Una vez realizada la limpieza general y la redecoración, buscaremos alguna esencia con la que nos sintamos cómodos: puede ser lavanda, canela, sándalo, manzana, etc. Con algunas sentirás mayor relajación y con otras, el ambiente un poco más vivo, escoge la que requieras en ese momento. La podemos colocar en los difusores especiales para ello o si queremos un efecto más sutil, podemos agregar cierta cantidad de esencia al agua con la que culminaremos la limpieza. También podemos usar velas, palitos aromáticos o aceites esenciales.

- **Asegurar una buena circulación de aire:**

Procura abrir las ventanas de forma periódica, en especial si vives en países con estaciones donde el aire acondicionado o la calefacción llevan el dominio del ambiente. La circulación del aire renueva la calidad del ambiente y nos da la sensación de movilizar las energías de nuestro hogar, por eso es recomendable hacerlo con la mayor frecuencia posible.

- **Conectar con la mejor de las vibras:**

Estamos vibrando continuamente; asegurémonos de que nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras emociones estén contribuyendo con una vibración que nos haga sentir bienestar.

Si sigues estas recomendaciones, que no incluyen pólvora, rezos, espanta muertos, ni nada de eso... te aseguro que tendrás un marco divino para habitar, y tanto tú como tu ambiente estarán en el mejor punto energético posible.

7

No anides en tu mente lo que no quieres manifestar en tu vida



Los pensamientos son la base de nuestro proceso de atracción y de creación, pero siendo ellos tan variados y numerosos, tan automáticos e inconscientes, nos resulta más sencillo verificar desde qué punto estamos atrayendo experiencias a nuestra vida, monitoreando las emociones.

LA IMPORTANCIA DE LEER NUESTRAS EMOCIONES

Quizás podemos pasar por alto en qué estábamos pensando en un momento determinado, pero el cómo nos sentimos es más notorio. No estamos muy acostumbrados a reconocer nuestras emociones, solo vamos cambiando de un estado anímico a otro sin mucho miramiento, pero es crucial que aprendamos a utilizar nuestro sistema emocional, detectando el malestar y haciendo lo necesario para cambiarlo.

Nuestro estado anímico se puede cambiar con un solo pensamiento, con una sencilla decisión, y esto resulta muy poderoso en la creación de las experiencias futuras.

Somos un imán para atraer aquello que esté en sintonía. Si nos sentimos mal, vamos a atraer experiencias que nos hagan permanecer en ese estado, y lo mismo pasa si nos sentimos bien... Entonces, el identificar cómo nos sentimos es una forma de controlar o contribuir con la creación consciente de nuestro futuro, en alguna medida.

TU HOY ES LO QUE ATRAJISTE EN TU PASADO

Lo que vivimos hoy es una consecuencia de lo que atrajimos a nuestras vidas en el pasado. Cuando nos enfocamos en algo, de cierta forma, le estamos ofreciendo una invitación a entrar en nuestras vidas; y mientras el enfoque sea más fuerte, estaremos, no solo invitándolo a entrar, sino a quedarse indefinidamente.

Por eso es importante no cultivar en nuestra mente lo que no queremos en nuestras vidas. Estamos acostumbrados a darle vueltas justo a lo que no queremos, a lo que no nos gusta, a lo que no tenemos y nos gustaría tener... Y con ello atraemos eso

en lo que nos enfocamos. Nos conectamos con lo contrario a lo que en realidad nos gusta.

No es sencillo desprogramarnos, pero resulta valioso entender que podemos comenzar a crear nuevas realidades para nuestra vida desde este preciso instante, iniciando con el enfoque de nuestros pensamientos.

APRENDE A ESCUCHARTE

Siente tu cuerpo, él te guía. Cuando sientas malestar, es porque lo que estás anidando en tu mente, no te conviene. Podemos observar y aceptar la emoción presente, pero procuremos tomar el pensamiento y cambiarlo, sustituirlo, no dedicarnos a alimentarlo.

Ojo, es importante no ponerse a reñir con el pensamiento, porque también eso le fortalece. Coloco un ejemplo: *Aquí está ese pensamiento otra vez, que me hace sentir mal, ahora voy a comenzar a atraer más pensamientos de ese estilo, hasta hacer una bola de nieve y consumirme en ella... pues nada, no puedo dejar de pensar en ello y ahora voy a materializar aquello que no quiero...*

No, no debemos pelear con nuestra mente, ni utilizar la información que manejamos en nuestra contra. Lo ideal es ir de forma progresiva aprendiendo a dejar pasar un pensamiento inconveniente. No le demos fuerza, pero tampoco nos resistamos, actuemos como si viésemos pasar por la calle a alguien que no tiene nada llamativo, y que no nos costará evitar enganchar la mirada en esa persona, e inclusive olvidar su tránsito con prontitud.

LOS PENSAMIENTOS Y LA ATENCIÓN

Los pensamientos ciertamente actúan como todo en el universo: se atraen dependiendo de su frecuencia. Y una mente programada para el drama y el sufrimiento (como la de todos nosotros), desde que nace, comienza a llenarse de creencias contraproducentes, y le resulta natural ver un pensamiento negativo y tener listos muchísimos más para agregar.

De alguna manera, todo aquello a lo que le damos demasiada atención, se manifiesta y se hace parte de nuestras vidas. Es por ello que resulta conveniente entender qué estamos creando, a través de lo que le damos mayor relevancia en nuestra mente. Bien sea porque nos guste mucho, porque no nos guste para nada, porque nos aterre o porque lo queramos evitar... Darle atención a algo es establecer un camino para que aquello llegue a nosotros. Mientras más atención le damos, más pasos recorreremos en esa dirección.

HAZ DE TU MENTE, TU ALIADA

Acostumbrémonos entonces a darle atención a lo que nos apasiona, a lo que disfrutamos, a lo que queremos en nuestras vidas. Restándole importancia a esos pensamientos que vienen a decirnos que eso no es para nosotros, que hay cosas que deben llamar más nuestra atención, que de ilusiones no se vive...

Callemos la mente las veces que sean necesarias, y para ello, a veces debemos ignorarla. Con el paso del tiempo, ella cederá, se acostumbrará a ser nuestra aliada y dejará de pretender

dirigirnos por el camino que ella seleccione. La mente puede ser tu mejor aliada o tu peor enemiga, y el darte cuenta de su rol y de tu alcance, te permitirá crear una vida a tu medida y no a la de ella.

«Tu peor enemigo no te puede dañar tanto como tus propios pensamientos. Ni tu padre, ni tu madre, ni tu amigo más querido, te pueden ayudar tanto como tu propia mente disciplinada».

Buda

8

Estar con alguien que no te valore, es el reflejo de que tú no te estás valorando

No podemos forzar a alguien a que nos valore, a que vea en nosotros todas las cualidades que tenemos. Es poco viable darle un libro que explique lo maravillosos que somos y con el instructivo de cómo queremos ser tratados. Sin embargo, hay muchas cosas que sí podemos hacer, de cara a la otra persona y de cara a nosotros mismos.

DE CARA A LA OTRA PERSONA

De cara a la otra persona, no tenemos que quedarnos callados cuando sentimos que actúa de manera inapropiada, cuando nos falta el respeto, nos ignora o no nos trata de una manera en la cual nos podemos sentir agradados. Podemos dejar clara nuestra incomodidad, hacer un planteamiento de lo que esperamos recibir y establecer los límites que consideremos necesarios.

Es posible que realizar este tipo de planteamientos no genere mayores cambios en el otro, pero el hacerlo nos reconcilia un poco con esa parte de nosotros que nos dice que no permitamos que alguien nos trate mal, nos minimice o nos reste valor, y puede ser usado como advertencia para acciones más radicales.

Muchos son los casos en los cuales el maltrato pasa desapercibido. Hay personas que a lo largo de su vida, incluso sin notarlo, han estado expuestas a situaciones en las que el maltrato y la carencia afectiva se han manifestado. Se han sumergido en una espiral descendente, donde su autoestima se ve cada vez más disminuida, y con ello siguen atrayendo a más personas y situaciones que sintonicen con ese nivel de amor propio.

Debemos entender que el problema nunca está en el otro. El problema es interno, es cómo nos vemos a nosotros mismos, qué nos damos y qué esperamos de los demás.

DE CARA A NOSOTROS MISMOS

No se trata de ajustar al otro, se trata de ajustarnos a nosotros mismos: valorándonos y cuidándonos en tal medida que, si alguien viene a darnos menos de aquello con lo que nos sentimos cómodos, lo detectemos enseguida y tomemos las acciones pertinentes.

Si yo me maltrato, difícilmente vendrá alguien a darme un amor de calidad. Pero si yo cambio, mejoro mis niveles de merecimiento y predomina el amor y el respeto, no buscaré afuera la aprobación o el cariño de otros. Esto llegará a mi vida con fluidez.

RELACIONES INADECUADAS

Solemos pensar que las relaciones inadecuadas las tenemos con los demás, cuando realmente las atraemos por el tipo de relación que llevamos con nosotros mismos.

Esa es la relación foco, la que debemos ajustar, la que realmente nos va a garantizar no establecer vínculos con determinadas personas o bien tomar las medidas oportunas y adecuadas en caso de requerirlo.

No tendremos que hacer mucho para acercarnos o alejarnos de las personas; quien esté en sintonía se sentirá atraído. Así que, nuestra función es ajustar las cosas dentro, sentirnos cómodos con quienes somos, sentirnos capaces, brillantes, únicos, entregados, con todas las cualidades que podamos reconocer... y como beneficio adicional, vendrá alguien capaz de hacerlo también.

Date a ti mismo lo que esperas recibir, y la vida, coherentemente, traerá eso a tu experiencia. Solo abre los ojos para ver el maravilloso ser que eres, y no faltarán quienes también lleguen a valorarlo.

9

Acostúmbrate a no esperar nada de nadie



Uno de los mayores inconvenientes que presentamos en medio de nuestra dinámica de vida, es que solemos esperar determinadas acciones de los demás. Esto nos coloca en una posición con una alta tendencia a la frustración y a la decepción, por no recibir lo que esperamos.

REPROGRAMEMOS NUESTRA MENTE

Podríamos decir que, casi todos nosotros resultamos buenos candidatos para una reprogramación mental. Sustituir la actual, con tendencia al drama y a la complicación, por una que nos permita disfrutar mucho más de la vida y sus componentes.

Cuando estamos esperando algo de alguien, además de predisponernos en cuanto a lo que recibiremos, ocupamos un poco de nuestro tiempo y nuestras energías en el asunto. Mientras que, si no esperamos nada de nadie, podemos andar con mayor libertad, sin el peso de verificar si recibimos o no aquello que esperamos.

TODOS ESPERAMOS PARTIENDO DE QUIENES SOMOS

Cada uno de nosotros tiene un criterio, tiene una personalidad que en gran medida corresponde a condiciones particulares, a creencias, a crianza, a contacto con personas que de alguna manera influyen en nosotros... y a partir de allí, creamos nuestros patrones de conducta. No solo creamos nuestro patrón, sino que creamos aquel en el que debe encajar el resto del mundo, en especial nuestras personas más importantes.

Luego, lo que esperamos del otro, está determinado por lo que nosotros haríamos (o al menos pensamos que haríamos) estando en su lugar, lo cual, ya le ofrece un factor relativo importante.

Todos somos diferentes, y en términos generales, todos estamos más o menos en lo mismo: buscando cosas comunes, pero con recursos distintos. Y a partir de los recursos de cada quien, de

sus herramientas y de lo que lo define, cada persona entregará al otro lo que considere apropiado (y no necesariamente coincidirá con lo que el otro espera).

PERMITAMOS A LOS DEMÁS SER

Una de las claves de la felicidad es permitir que el otro sea como es, sin juzgarlo y sin pretender cambiarlo. Lamentablemente muchos nos creemos dueños de la verdad, y bajo el velo de *quiero lo mejor para ti*, podemos influenciar, presionar e inclusive, manipular a quienes estén a nuestro alcance, con el fin de llevarlos a encajar en nuestras expectativas.

Cada quien tiene una manera de ser, de dar, de amar... y el hecho de que no coincida con nuestra manera, no quiere decir que esté mal, solo es diferente. Cada quien tiene el derecho de ser respetado por lo que es, así como a nosotros nos gusta ser respetados por lo que somos. Y sin ánimos de decepcionar a nadie, vamos por la vida intentando dar lo mejor, aun cuando esto no llene las expectativas de quien espera algo de nosotros.

NO MÁS DECEPCIONES

Nos decepcionamos cuando alguien no nos ofrece lo que queremos, y la invitación es, justamente, a dejar de esperar algo de alguien. Si recibimos algo que nos agrada, estaremos gratamente sorprendidos, y si no recibimos nada, o lo que nos ofrece no coincide con lo que nos complace, tendremos mucho menos riesgo a decepcionarnos, porque sencillamente no estábamos esperando nada.

Amemos desde la libertad, sin expectativas, y permitamos al otro vivir esa experiencia... Esperar algo de alguien es una manera de ajustarlo forzosamente a nuestras expectativas, y esto no tiene nada que ver con libertad. Evidentemente, si lo que recibimos dista de lo que queremos en nuestra vida, también esa libertad se hace presente para que podamos cerrar algunas puertas, e inclusive abrir otras que nos muestren un camino distinto.

10

Sé amable contigo, lo estás haciendo lo mejor que puedes

Solemos ser tan crueles y exigentes con nosotros mismos, que muchas veces no nos damos cuenta de las heridas que nos estamos propinando. No los demás, nosotros somos capaces de generarnos más daño que cualquiera a nuestro alrededor.

Lo estamos haciendo lo mejor que podemos, y cada decisión que hemos tomado hasta el momento, ha sido perfecta. Quizás nuestros pasos nos han llevado a lugares y a personas que consideramos inadecuadas, pero no es así. Cada paso representa lo que ocurre en nuestra mente y lo que estamos pudiendo captar de nuestra alma.

Todos tenemos ciertos recursos, recibimos información externa, vibramos de alguna manera especial, y todo ello va tejiendo nuestras experiencias vitales. Cada paso que damos en un camino o en otro, no es casual, lleva consigo una historia, una aplicación de conocimientos, noches pensando en darlo todo o no, o bien, el riesgo que contiene toda improvisación.

Debemos aprender a ser amables y a darnos el ánimo que necesitamos. Tenemos que ser nuestro fan número uno, nuestro mejor amigo, nuestro defensor y cómplice en cada aventura. Para ello podríamos comenzar por estas acciones:

- **Confiar en nosotros:**

Tenemos capacidades increíbles, solo nos limitamos a través de esos pensamientos y creencias saboteadoras, que nos hablan de miedos y de riesgos, de pérdidas y de fracasos. Pero debemos escuchar la voz de la esperanza, de la confianza, de la certeza, la que nos impulsa y nos lleva siempre a más.

- **Dejar de lado las comparaciones:**

No importa lo que haga el otro, cada vida es un universo en sí misma. Lo que nos interesa es lo que hagamos nosotros y mientras menos elementos de comparación utilicemos, más tranquilos estaremos en el proceso.

- **Comenzar las veces necesarias:**

Sí, a veces nos veremos en una posición en la que tendremos que convencernos de recomenzar, y debemos inyectarnos el optimismo por todas las vías, asegurándonos de que al menos en nuestra mente, todo saldrá bien. De cualquier forma, ese es el primer paso para crear.

- **Hablarnos amablemente:**

Debemos hacer rutinario el reconocernos, el decirnos cosas que nos agraden, lo capaces, lo brillantes, lo creativos, lo dedicados y tenaces que somos, buscando siempre la manera de hacernos sentir un poco mejor que segundos atrás.

- **Evitar la autocrítica:**

Va de la mano con lo anterior. Podemos ser muy críticos, a veces injustamente, y quizás decirnos cosas terribles, que

a fin de cuentas no mejorarán la situación y solo golpearán nuestra autoestima, haciéndonos perder un tanto la confianza en nosotros mismos.

- **Respetar nuestros ritmos:**

Cada quien tiene un ritmo particular. Podemos inspirarnos en alguien que haya alcanzado algo que queremos en un tiempo determinado, pero tomando la información que nos conviene, que por lo general es: *es posible*. A partir de allí, entender que hay mil caminos para llegar a Roma, y nosotros tomaremos el que estemos preparados para recorrer o inclusive construir.

- **Procurar nuestro bienestar:**

Este principio es muy amplio, pero intentaremos acotarlo, procurando resaltar el hecho de que, a mayor bienestar, más conectados estaremos con experiencias gratificantes.

Todos podemos identificar a cada instante cómo nos sentimos a nivel emocional, y aun cuando a veces creemos que no podemos hacer mucho por cambiar nuestro estado anímico, siempre habrá una manera de subir al menos un peldaño en esa escalera emocional. Lo cual estará muy ligado a la manera en la cual vemos las cosas y le damos forma a nuestros pensamientos.

No seas duro contigo, aprende a flexibilizarte. La vida te invita a ser feliz, no te compliques más de la cuenta. Estás dando lo mejor de ti, tu mejor inversión será mejorar la relación que sostienes contigo, y aquí tienes algunas ideas para que las pongas en práctica. ¡Por una vida más feliz para ti y para todos!

11

El silencio a veces resulta la mejor respuesta



Todos tenemos personalidades diferentes, a algunos de nosotros nos costará más o menos reaccionar ante algo a través del silencio. En mi caso particular la tendencia es a hablar, decir, procurar que la otra persona entienda mi punto de vista, que analice lo que le digo o entienda con qué profundidad estoy mirando lo mismo que ella.

Sin embargo, con el paso del tiempo, me he dado cuenta de que muchas veces, esa necesidad de expresarme, correspondía a una intención de cambiar de alguna manera al otro, o quizás de querer que el otro se colocara mis lentes para ver la misma situación. Esto, algunas veces tenía el efecto deseado, pero la mayoría de las veces no era así. Muchas veces terminé frustrada, molesta y desgastada por no poder hacer que el otro me entendiera, cambiara de opinión o *simplemente* se pusiera en mis zapatos.

Aprendí a drenar emociones de otras maneras, y he perdido la necesidad de que el otro sepa lo que habita en mi cabeza, incluso cuando de él se trata.

Ciertamente, no debemos quedarnos con cosas atragantadas en la garganta, y resulta beneficioso buscar la manera de expresarnos, pero es prioritario entender que hay otras formas que nos permiten mover las energías internas.

EL EFECTO DE NUESTRAS PALABRAS

Nuestras palabras, muchas veces no tienen el efecto que deseamos sobre el otro, simplemente porque cada quien tiene una manera particular de ser y de pensar. Cada quién posee una cantidad gigantesca de programas a través de los cuales ve su vida y crea su realidad.

El silencio no necesariamente tiene que ser visto como un castigo, por considerar que mi palabra tiene mucho valor como para dirigírtela. El silencio puede ser visto como la prueba de que hemos dejado de luchar. Es una muestra de que hemos decidido ceder al otro la libertad de ser, sin ponerle un riel a su camino.

Soltar el control implica, en algunos casos, guardar silencio; limitar nuestra necesidad de dirigir y decir qué ruta es la adecuada. Implica también, que le estamos dando más importancia a lo que ocurre dentro, que a lo que está pasando afuera.

Muchas veces, por la necesidad de hablar, de llenar esos espacios que sentimos vacíos, solo decimos palabras inconvenientes o que no van a aportar algo positivo al momento.

ESTABLECER FILTROS

No podemos pretender controlar continuamente todo lo que decimos, pero sí resulta oportuno plantearnos algunos filtros y determinar si optamos por hablar o por guardar silencio. Entendiendo que, si tomamos la primera opción, también será conveniente encontrar las palabras y el tono adecuado.

No importa lo que esté ocurriendo, debemos procurar que lo que sale de nosotros sea lo mejor que tenemos para dar. Que no nos quede el mal sabor y el arrepentimiento cuando pronunciemos palabras hirientes, incluso cuando estas hayan estado cargadas de *razón* y de *verdad*.

Procuremos siempre construir a través de lo que hacemos e incluso de lo que dejamos de hacer. De cualquier manera, lo que decimos y cómo lo hacemos, hablará más de nosotros que de aquello a lo cual nos referimos.

Aprendamos a utilizar el silencio, ello requiere entrenamiento, pero una vez que lo aplicamos con la regularidad que los casos demandan, entenderemos toda la ganancia que hay detrás de esa ausencia de palabras. El silencio suele implicar madurez, sabiduría y mucha intención de preservar nuestra paz.

Paradójicamente, el silencio es ese elemento que llama al otro a la reflexión, e incluso a un cambio de actitud. Es decir, puede ser incluso un estímulo mucho mayor, que el mejor de los discursos. Pero está en nosotros ir desarrollando la habilidad para discernir lo más conveniente en cada momento.

12

Claves esenciales para la felicidad

La felicidad no viene con una receta, de hecho, hay tantas versiones de felicidad como seres humanos... Pero sin duda, hay ciertas cosas que coinciden y están asociadas al estado de felicidad y quiero compartirlas contigo a fin de que puedas hacer uso de ellas.

- **Conocernos a nosotros mismos:**

Dedicar tiempo para descubrir quiénes somos, observarnos, mirar nuestros procesos de cambio, descubrir lo que amamos, lo que nos gusta y encontrar nuestra verdadera esencia, será una de las mejores inversiones que haremos en esta experiencia llamada vida.

- **Permitir a los demás ser como son:**

La mayoría de las personas quieren adaptar a los demás, a lo que les gustaría que fuesen; en especial, a sus principales afectos o a quienes de alguna manera tienen influencia en sus vidas. Sin embargo, permitirle a cada quien ser como es, nos ahorra tiempo y energía, evitando desgastarnos en críticas, juicios o planes de *mejora* diseñados para alguien más.

Permitamos a los demás vivir su vida como crean que les resulte mejor, y en lo que esté a nuestro alcance, colaboremos con su vuelo, en lugar de entorpecerlo.

- **No preocuparnos tanto por lo que piensen los demás:**

Cada quien tiene sus propios cristales, los cuales han formado a lo largo de su vida. Sería aburrido que todos miráramos de la misma manera o tuviésemos una opinión común ante todo lo que ocurre.

Dicho esto, debemos entender que, lo que hagamos o dejemos de hacer, generará opiniones diversas en los demás. Para algunos, lo haremos bien... para otros, lo contrario. Incluso, en algunos casos, todo el exterior coincidirá, pero ello no debe importarnos demasiado, porque, a fin de cuentas, esta vida es una oportunidad única, y debemos poner nuestro mayor empeño en disfrutarla y vivirla como queramos; evidentemente, respetando a los demás.

- **Hacer lo que amamos:**

Si no hacemos lo que amamos, estaremos en continua insatisfacción y frustración. Muchas veces ni siquiera sabemos qué es lo que realmente nos mueve de manera especial, y nos vinculamos a cosas, situaciones y personas que no nos hacen vibrar el alma... Y es en esa situación cuando sentimos lo más parecido a morir en vida, perdiéndonos de entregar todo eso que llevamos dentro, que pareciese tener un destino muy específico.

- **Aprovechar el tiempo al máximo:**

Este punto está asociado al anterior, pero digamos que es un tanto más general. Sería ideal hacer solo lo que amamos; sin embargo, la realidad nos habla de que nuestro tiempo lo vamos a fraccionar en muchas cosas, y algunas ni siquiera nos agradarán. Buscar que la balanza se incline siempre a favor

de que estamos dedicando nuestro tiempo a lo que suma en nuestra vida, es un hecho que nos conectará con el bienestar y nos acercará a la felicidad.

- **Decir sí o no sin remordimientos:**

No es un pecado decir *no* cuando no queremos hacer algo, o decir *sí*, cuando nuestro ser nos impulsa hacia aquello que quizás no sea visto como la mejor opción. El poder decir con propiedad y coherencia lo que queremos, nos permitirá evitar dedicar una fracción de nuestra vida a algo que no deseamos, y nos acercará a la valentía de atrevernos a ir por lo que queremos.

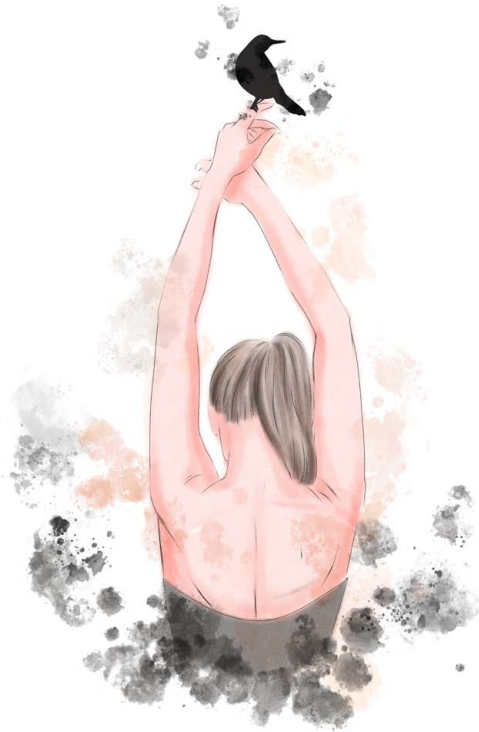
- **Evitar el miedo como motor:**

Que nos mueva la fe, no el miedo; ninguna de las dos cosas las podemos ver, solo son una creación de nuestra mente. Tomemos convenientemente la que nos ayuda a alcanzar lo que deseamos, y no la que nos paraliza o nos mantiene tomando caminos equivocados. Lo que nos dice el miedo nunca es verdad y es una elección, la más perjudicial de todas. Así que decide creer que lo mejor está por venir, y de seguro así será.

Considera estas recomendaciones y nunca pierdas de vista que la llave de tu felicidad exclusivamente a ti te pertenece, y no debes ubicarla en las manos de alguien más.

13

***Mientras no enfrentes
los monstruos en tu interior, seguirás
viéndolos en tu exterior***



Solemos buscar arreglar las cosas afuera cuando no marchan bien o como deseamos, sin notar que la fuente que genera absolutamente todo, incluyendo nuestros monstruos, se encuentra justo dentro de nosotros.

Muchas veces, nos pasamos la vida luchando miles de batallas, sin ser capaces de ver que somos los productores de la película que protagonizamos.

Toda la oscuridad que vemos afuera, no es más que una proyección de nuestro mundo interior. Solo cuando nos hacemos conscientes de ello y anclamos la atención en quienes somos, podemos escoger lo que necesitamos atender, con la intención de que aquello que nos afecta de nuestro entorno cambie, desaparezca o deje de afectarnos.

El viaje hacia nosotros mismos demanda mucha madurez, paciencia y toma de consciencia. Se requiere de mucha comprensión, e incluso valor, para decir: *esto, a lo que le estoy haciendo frente en mi mundo exterior, corresponde a algo que tengo que atender en mi mundo interior. Es mi creación y me haré cargo de ella, para mi mayor bien y el de quienes me rodean.*

Vernos con ojos de humildad, entendiendo que llevamos con nosotros un gran equipaje de cosas que tenemos que clasificar, filtrar, desechar y conservar, nos lleva a garantizarnos vivir experiencias que van a reflejar nuestro deseo de hacerlo mejor, de obtener mayor provecho, de fluir y confiar en el proceso natural de la vida.

LOS MONSTRUOS NO VIVEN DEBAJO DE TU CAMA, VIVEN EN TU MENTE

A veces, la ignorancia acerca de nosotros mismos, nos evita el reto de encontrar a los monstruos que se esconden en nuestra mente. Esos monstruos, que a veces no logramos identificar,

se presentan en nuestro ser a través del subconsciente, para que tomemos decisiones y nos dirijamos por un camino en particular.

Mantenernos en ese estado de ignorancia solo nos resta posibilidad de actuar de manera consciente; y así como a veces las verdades duelen, pero es mejor que salgan a la luz cubriendo cualquier engaño, ocurre con nuestros monstruos internos. Nos puede costar encontrarlos, nos puede doler verlos a la cara, sin embargo, descubrir la manera de quebrarlos es sin duda, un proceso de sanación muy potente. Esto nos liberará de seguir percibiendo su manifestación en nuestro mundo exterior.

Incluso no siempre tenemos que eliminar a esos monstruos. A veces, solo basta con reconocerlos, tenerlos identificados para que nos dejen de perturbar. Podemos quitarle la careta a un monstruo, para notar que debajo de ella, solo hay una gran mentira, un gran miedo o una creencia absurda.

Ese monstruo enmascarado, muchas veces querrá quedarse, simplemente para que logremos algo valioso en su nombre, y sintamos que, eso positivo que nos ocurrió, ese crecimiento que obtuvimos, no hubiese sido posible sin, por ejemplo, ese miedo o esa fobia... Vendría siendo algo como si pasaran de monstruos a mascotas.

UBICANDO A NUESTROS MONSTRUOS

Los monstruos se caracterizan por causarnos miedo, y esto es bastante positivo cuando de ubicarlos se trata, puesto que solo tenemos que estar atentos a lo que nos genere temor en nuestro mundo exterior, para buscar a ese monstruo que habita en nuestra mente.

Si tenemos miedo a fracasar en nuestras relaciones, podemos comenzar a buscar y tratar de sanar, por ejemplo, nuestros primeros vínculos; los que nos unen a mamá y papá, los fraternales. O bien, revisar cuáles fueron nuestros modelos de relaciones. La idea es identificar las creencias que se han ido sembrando en nuestra mente, esas que nos llevan a manifestar experiencias que nos hablan de lo mismo, y que confirman lo que ha sido sembrado y mantenido.

Cuando algo de nuestro entorno no nos hace sentir bien, debemos buscar su raíz en nuestro interior, porque nada lo manifestamos por error o por casualidad.

Atiende a tus monstruos dentro y mira como desaparecen afuera.

14

Atrévete a romper con esas creencias que ya no te sirven

Todos llevamos en nuestra mente un sinfín de creencias que determinan nuestras decisiones, e incluso lo que nos procuramos de manera consciente o inconsciente. Algunas creencias nos favorecen, mientras que otras solo nos limitan o nos colocan en situaciones que no son las que desearíamos experimentar.

Todo aquello que nos favorezca, mantengámoslo, cultivémoslo y démosle espacio y libertad para influir en nuestras vidas. Pero lo que nos lleva a menos, debemos acotarlo y si es posible eliminarlo de nuestra mente.

Podríamos, primero que todo, desarrollar la capacidad para identificar las creencias que hemos adoptado a lo largo de nuestra existencia. Muchas de ellas tienen toda la vida habitando en nuestras mentes, sin siquiera pertenecernos realmente. Las hemos escuchado de alguna boca y las hemos adoptado como nuestras. Otras las hemos creado por experiencias propias, generalizando o hasta sacando de proporción lo que hemos vivido, registrándolo como un factor determinante en nuestras decisiones y nuestra manera de ver el mundo.

LAS EMOCIONES COMO ALIADAS

Los pensamientos pueden ser una creencia por sí mismos, o bien, pueden ser una derivación. Tenemos miles de pensamientos a diario, el monitoreo de ellos puede ser complicado. Sin embargo, podemos apoyarnos en la reacción de nuestro cuerpo ante esos pensamientos, para agruparlos e ir tras de esa creencia, evaluarla y ver si vale el esfuerzo mantenerla o romperla.

La reacción de nuestro cuerpo ante nuestros pensamientos es llamada *emoción*. Si nos sentimos bien, pues nuestros pensamientos están resultando favorables para nosotros. Pero cuando nos sentimos incómodos, tristes, ansiosos, atemorizados, es conveniente observar qué tipo de pensamientos estamos albergando y qué hay detrás de ellos.

Las creencias pueden ser barrotes que nos limitan, nos lastiman o desajustan nuestra vida, cuando permitimos que dirijan sin cuestionamiento nuestros pasos.

EFFECTOS DE LAS CREENCIAS LIMITANTES

- **Atraer experiencias que refuerzan esa creencia:**

Creer es una manera de crear, así que como diría Henry Ford:

«Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, estás en lo cierto».

- **Limitar nuestra capacidad de aprendizaje:**

Podemos encasillarnos en una posición, sin valorar nuestro potencial ni las oportunidades que se nos presentan.

- **Temor a asumir riesgos:**

Está vinculado con el miedo a fracasar y las creencias que tengamos arraigadas al respecto. Todo en la vida lleva consigo una apuesta, y nuestras posibilidades de ganar aumentan cuando creemos que lo haremos. Así que nos conviene deshacernos de cualquier creencia que nos coloque del lado equivocado.

- **Dificultad para mantener relaciones interpersonales:**

Las creencias pueden convertirse en barreras que si bien pueden alejarnos del dolor, también podrían impedirnos acercarnos sanamente a los demás, evitando de esta manera la posibilidad de vincularnos satisfactoriamente con alguien.

- **Colocar etiquetas a todo:**

Desde nuestra visión y experiencia, pensamos saberlo prácticamente todo, y alimentamos nuestras creencias poniendo en un determinado saco, cada situación o persona que llega a nuestras vidas.

LOS CAMBIOS SIEMPRE SON POSIBLES

La buena noticia es que, así como hemos formulado diferentes creencias, podemos desmontarlas o bien sustituirlas por las que nos generen mayor beneficio.

Lo importante es asegurarnos de que lo que determine nuestras acciones y decisiones, incluso nuestras respuestas automáticas, sea algo que nos va a favorecer. A veces tendremos que contradecir a seres que amamos y que no solo representan un gran afecto, sino una gran autoridad. Pero tener un criterio propio de la vida, que nos favorezca, es una de las mejores ayudas que debemos procurarnos.

Así que no lo dudes, anula cualquier creencia con la que te hayas estado saboteando tu vida... ¡Vivirás mejor sin ella!

15

***Si algo es para ti,
no necesitas perseguirlo***



Necesitamos aclarar algo: no es lo mismo entrar en sintonía con lo que queremos, atraer aquello que deseamos, procurar materializar lo que nos gustaría alcanzar en la vida, que perseguirlo...

En lo particular me genera mucho ruido la frase: *persigue tus sueños...* Me suena como que los sueños huyen de mí y tengo que correr tras ellos para que no se me escapen.

A veces actuamos así ante lo que queremos en la vida, como siuviésemos dudas de que eso es para nosotros, y con esa actitud dubitativa lo que hacemos es repeler aquello que deseamos.

No podemos manifestar en nuestra vida lo que miramos desde la carencia, desde la incredulidad de que algún día pueda ser nuestro. No llegará, así de radical es este tema... Quizás el universo no lo es tanto, pero conviene entender que mientras pensemos que algo no es realmente para nosotros, siempre colocaremos barreras entre ese algo y nosotros.

CREÉRTELO

Solo cuando nos convencemos de que algo nos pertenece por derecho, porque sí y punto, es cuando llega. No es ni siquiera conveniente pensar: *es que yo he trabajado mucho para eso y por ello me lo merezco ...* ¡no! Las cosas no necesitan partir o derivar del sacrificio, y esa, en caso de estar presente, es una creencia que debemos disolver.

Porque si asociamos aquello que queremos con lo duro que trabajamos por ello, siempre tendremos la duda de si hemos hecho o no lo suficiente. Nuestra mente, ante esa creencia de sacrificio, nos dirá con frecuencia, que no alcanzamos lo necesario, y alargaremos el tiempo en el que recibiremos eso que aún sentimos no merecer.

El merecimiento real, hace que las cosas se manifiesten con rapidez. Con esto quiero referirme a que el merecimiento

verdadero no está condicionado al *hacer*, sino asociado al *ser*. Cuando realmente sentimos que no importa lo que pase, algo nos pertenece, y nos relajamos esperando su llegada, es cuando le damos cabida y la bienvenida a nuestra vida.

¿ATRAES O RECHAZAS?

Perseguir ahuyenta, genera rechazo. No queremos ahuyentar a nadie, mucho menos a nuestros sueños, a nuestras metas. Queremos atraer, buscamos acercarnos, queremos entrar en sintonía con lo que deseamos. Le hacemos el espacio en nuestras vidas a eso que tenemos la certeza de que llegará. No dudamos, no colocamos peros, no nos entristecemos si no llega en el tiempo que nos hubiese gustado, solo esperamos confiados y tranquilos.

Acostumbrémonos a crear nuestra vida de manera consciente y conveniente, en lugar de hacerlo por defecto. Procuremos no formar parte de ese alto porcentaje que va por la vida frustrado, sintiendo que su esfuerzo no se ve representado en sus resultados, y entendamos que, los resultados responden mejor al *ser* que al *hacer*.

Seamos esas personas que saben confiar en sí mismas y en su poder creador. Conectémonos con esa fuente infinita, que le dice sí a todo lo que queremos. Entendamos que solo en nuestra mente podemos acortar el alcance. Es nuestra mente quien limita nuestra capacidad a través de pensamientos asociados con: el creer que es mucho, que es poco, que no lo lograremos, que eso lleva demasiado tiempo, que no sabemos o que no somos suficientes...

Desde lo que te creas, atraerás. Desde lo que te creas, crearás. Luego, ¿no piensas que resulta conveniente tener una actitud que atraiga, en lugar de rechazar a través de la persecución?

Lo que es para ti te va a encontrar, será para ti cuando te convenzas de que es así. Por lo tanto, el llamado es a descartar dudas, creencias, pensamientos sabotadores y limitantes, y a sentirnos seres con capacidad de manifestación infinita. Esa es nuestra verdadera naturaleza ¡solo tienes que convencerte de ello!

16

No te apegues a lo que te apaga

El apego de por sí, está muy relacionado con el sufrimiento y con la distorsión de sentimientos, que deberían estar fundamentados en libertad y respeto. Por lo tanto, debemos evitar cualquier apego, y trabajar lo necesario para poder vivir el presente, sin darle cabida a los miedos que aparecen cuando por costumbre, nos creamos escenarios desfavorables en nuestras mentes.

SI ALGO TE APAGA, SIMPLEMENTE ALÉJALO

El juego de palabras *no te apegues a lo que te apaga*, nos invita a evitar a toda costa generar afinidad, preferencia o costumbre, con esas situaciones, lugares, decisiones, acciones o personas que no nos hacen bien.

Muchas veces no nos damos cuenta, pero nos encontramos adoptando dinámicas que nos colocan en una situación que nos desfavorece, y en lugar de apartarnos, vamos regando y cultivando más y más de lo mismo.

Debemos procurar que lo que crezca, que lo que llegue, que lo que permanezca en nuestras vidas, sea lo que nos hace sentir bien, en paz, lo que nos ayude a crecer por la vía del amor y no la de los golpes.

Sí, es cierto que el dolor, los tropiezos, las lágrimas, pueden dejarnos las lecciones más importantes y tener los efectos más radicales en nosotros. Hay otras vías, si se quiere hasta menos eficientes en tiempo y en efectos, pero que nos permiten crecer a través de experiencias que no están cargadas de dolor.

Tómate unos minutos para que determines hacia dónde estás dirigiendo tu mirada, cuáles son tus primeros pensamientos, cómo es tu estado anímico habitual y eso te puede dar una pista de si estás optando por lo que, de alguna manera, apaga tu luz.

La vida es un suspiro. Valdría la pena aprovecharla en su máxima expresión, sacar de ella lo mejor, pero sabiendo cómo hacerlo.

Muchas veces, cuando exprimimos una naranja, obtenemos su más dulce jugo, pero podemos llenarlo de lo amargo de la concha o de las mismas semillas presionadas... Podemos aprender a exprimir la vida, procurando no añadirle lo amargo que pueda contener.

CUIDA LA CONEXIÓN CON LO QUE ERES

A pesar de que todo es ganancia, de que podemos sacar provecho de cada experiencia, debemos procurar mantener nuestra conexión con lo que somos en esencia: paz, amor, felicidad, prosperidad, plenitud... Llegar a estos estados, a pesar de las circunstancias, es uno de nuestros propósitos.

No te quedes por cómodo, no te quedes por temeroso, no te quedes por pensar que no mereces algo mejor... No te conformes con lo que te aleja de ti, con lo que te apaga, con lo que sientes en conflicto con quien eres.

Sabemos que hay cosas que podemos cambiar, que contamos con el alcance necesario para ello. Pero también debemos considerar lo que no podemos cambiar de manera directa. Debemos hacer modificaciones internas, para que nuestro mundo exterior cambie.

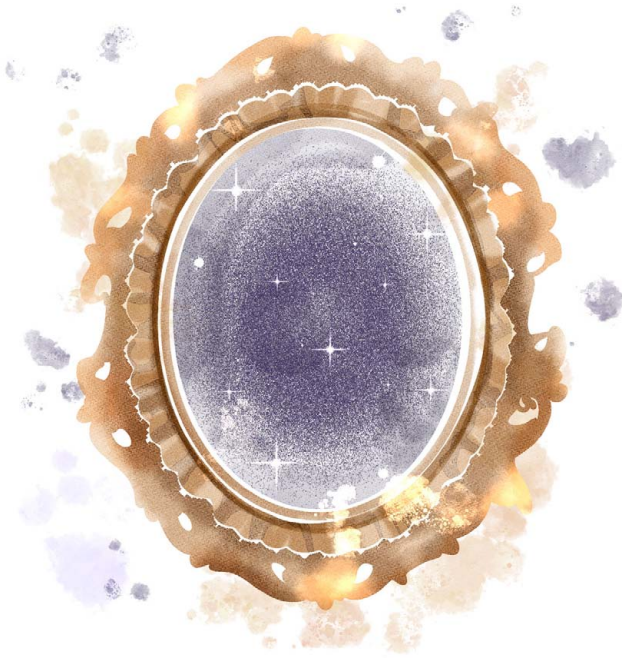
Actuar de manera testaruda, pretendiendo cambiar en nuestro exterior incluso lo que está fuera de nuestro control, sin hacer el trabajo interno, no nos conduce a un lugar diferente que al de la frustración y el sufrimiento.

Cierra tus ojos y silencia tu mente... ¡Escucha! Tu alma tiene mucho que decirte. Al escucharla podrás encaminarte a lo que potencie e intensifique tu luz, dejando atrás cualquier cosa que te apague.

Recuerda: **¡Solo tú eres el responsable de lo que te ocurra!** Dale prioridad a lo que te permita conectar con tu bienestar, y procura cerrar la puerta a lo que contraste de ello.

17

Deja de pretender que alguien cambie y cambia tú



Uno de los errores que solemos cometer es estar con alguien y no aceptarlo tal y como es. Resulta necesario entender que pretender cambiar a otra persona solo nos generará frustración, pérdida de tiempo y energías.

Incluso, cuando esa persona acepta que para estar con nosotros, debe modificar algo de sí misma, tal vez tenga las intenciones

de complacernos para no perdernos. Pero si el cambio no se origina en su interior, cualquier variación en los aspectos críticos, corresponderá solo a una fachada que no se podrá sostener en el tiempo.

LOS CAMBIOS ÚNICAMENTE SURGEN DESDE ADENTRO

Ciertamente, todos tenemos la posibilidad de cambiar, pero esos cambios no pueden ser inyectados, rogados o presionados por otros. Estos deben surgir de un nivel de consciencia superior al que racionalizamos. Incluso pueden ser necesarios importantes sacudones, para que en nuestro interior se comience a desarrollar una verdadera transformación.

Pero lo bueno es que el quedarnos a esperar que alguien cambie es solo nuestra decisión. A veces no nos marchamos porque nuestro testarudo ego nos dice que somos merecedores de que esa persona cambie, ajustándose a nuestras demandas, adaptándose a lo que queremos, contribuyendo con nuestra felicidad y resultando, ante nuestros ojos críticos, aceptado.

Y allí se nos puede ir la vida, ideando planes, haciendo planteamientos y argumentando razones, mientras que el otro lo intenta, o a veces no, y al final, normalmente, sigue siendo él mismo. Sin poder aceptar al otro como es y amarlo siendo así, le hacemos la vida imposible y nos la hacemos nosotros.

Hay millones de personas allí afuera, solo hay que tener un poco de apertura y estar en sintonía con aquello que nos gustaría ver en el otro. Si nosotros estamos muy distantes con aquello que buscamos o apreciamos en el otro, pues es difícil que logremos atraerlo a nuestras vidas. Porque, a fin de

cuentas, cada persona con la que nos relacionamos no es más que una oportunidad de mirarnos, de proyectarnos y de ver lo que más admiramos o rechazamos de nosotros mismos.

CORRIGE EN TI LO QUE TE DISGUSTA EN EL OTRO

Aquello que más nos disgusta en el otro nos invita a tomar un espejo y mirarnos, preguntándonos: ¿Qué tanto de esto tengo yo? ¿Cuándo he sido de esta manera conmigo o con los demás? ¿Quién más ha tenido esta característica de las personas que han interactuado conmigo?

A veces no es necesario que el otro cambie, o que nos encontremos a alguien a la medida de nuestros requerimientos; a veces todo se soluciona cuando en nosotros, ajustamos aquello que vemos mal en los demás.

Cuando logramos hacer eso, pasan cosas mágicas: la persona cambia, nos deja de molestar eso que antes hacía o simplemente se retira sin retorno... Se nos presentarán otras situaciones, en los mismos o en diferentes rostros, que de seguro nos estarán mostrando algo más.

Así que lo más inteligente es dejar de luchar con aquello que te molesta en el otro y procurar mirar en ti lo que está asociado a ello. Porque, incluso cuando hay muchas personas diferentes afuera, solo llegarán a ti aquellas que te ayuden a cambiar lo necesario... Y cuando lo hayas aceptado, habrás descifrado uno de los juegos de la vida.

No te quedes corto cuando desees algo

Limitamos nuestros sueños a lo que nos da nuestra mente, a lo que conocemos, a lo que pensamos que podríamos lograr. Esto es porque no estamos conscientes de nuestro alcance, de lo que somos capaces de crear, y nos ponemos trabas o nos sentimos pequeños ante grandes retos o ante grandes escenarios.

¿CÓMO REACCIONAS ANTE LO QUE SUEÑAS?

¿Qué sientes cuando te imaginas con 10.000.000 de dólares en tu cuenta?, ¿lo sientes posible o lo ves como un chiste? ¿Te ves a ti parado en ese sitio que te encantaría conocer? ¿Sientes cercano o lejano ese escenario en el que estás en tu hogar, con tu pareja, con la mascota y la casita de la mascota en el jardín?...

A veces queremos cosas que, cuando las pensamos, la mente se nos ríe en la cara y nos dice, por ejemplo: *¿Tú vas a tener esa casa? Cuéntame más... Dime cómo, con qué, en cuál de tus vidas, vendiendo cuáles órganos...* Y tratamos de callar esas voces, pero esa sensación de duda es la que prevalece, y si está allí es porque hemos almacenado los programas necesarios para que siempre sea un chiste cruel pensar en esa casa.

Nuestra mente subconsciente nos puede jugar en contra, haciéndonos pensar cosas que no son ciertas y nos convence de que eso es así. Adicional a ello, nos invita a tomar decisiones

constantemente, incluso sin darnos cuenta de que favorecen esas creencias, esos acuerdos que asumimos acerca de lo que podemos ser capaces de ser, de hacer y de tener.

¿DE DÓNDE NACEN ESOS PROGRAMAS?

Nacen de lo que escuchamos de niños, de lo que nos inculcaron nuestros padres, de los patrones familiares, de lo que hemos presenciado, de lo que hemos vivido. Cualquier cosa que nos ocurre la interpretamos e integramos a nuestra mente.

Muchas veces no estamos claros de cómo llegamos a adquirir una creencia, un programa, solo vamos respondiendo a un algoritmo: *si pasa esto, hacemos esto, si tal otra cosa ocurre, hacemos esto otro*, cíclicamente, ¡en automático!

¿QUÉ QUIERE DECIR EN AUTOMÁTICO?

Quiere decir que vamos frenando sin darnos cuenta. Así como cuando tomamos el vehículo y nos dirigimos a algún lugar, ubicado a relativa mediana distancia y nos preguntan si hemos frenado... decimos que sí, luego nos preguntan cuántas veces lo hicimos y no sabemos responder a esa pregunta, porque no tenemos idea de cuántas veces hemos pisado el pedal del freno.

Así nos pasa con los programas que adquirimos y desarrollamos, ellos nos hacen tomar acciones de manera inconsciente, algunas veces esas acciones nos protegen y benefician, y otras, nos perjudican.

Los programas que nos hacen sentirnos poco merecedores, poco capacitados, de muy avanzada edad, muy lejanos, como para alcanzar nuestros sueños, están constantemente actuando, alejándonos de aquello que conscientemente queremos, pero que inconscientemente sentimos disparatado.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Podemos trabajar sobre nuestra mente subconsciente con alguna de las variadas técnicas para modificar esos programas, y podemos también, aprovechar nuestro raciocinio para dirigirnos a donde queremos estar.

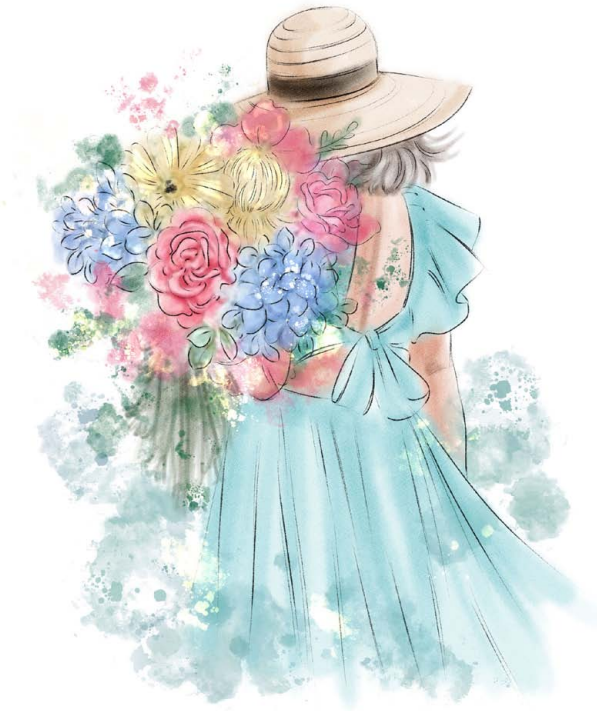
Vamos a sacar a la luz cualquier cosa que nos aleje de lo que queremos y la vamos a diseccionar. Vamos a revisar en detalle cada elemento para tomar el hilo que nos llevará a la creencia o al programa que nos puede estar afectando, y en la medida de lo posible, vamos a desmontar esa creencia.

La idea es convencernos de que no tiene suficiente sustancia como para limitarnos y vamos a introducir una especie de antivirus, que contendrá material creíble que contradiga a aquel programa que buscamos restarle valor, y de esta manera solaparemos creencias que no nos permitan soñar en grande, con otras que nos resulten de utilidad.

Solo tú puedes limitar el tamaño de tus sueños, solo tú puedes convertirte en la barrera entre ellos y tú... Prefiere siempre soñar en grande, crear en grande.

19

***Cuando te dedicas a ti,
no te queda tiempo de criticar
la vida de otros***



Es mucho más sencillo ver hacia afuera, que ver hacia adentro, por eso a muchísimas personas se les va la vida en criticar y juzgar a los demás. A veces lo hacen sin darse cuenta de que tienen tanto, pero tanto que mejorar en sus vidas, que no les rendiría el tiempo si se dedicaran a hacer

ambas cosas: entrometerse en la vida de otros y realizar ajustes convenientes en las suyas.

CADA QUIÉN ES COMO ES

Que no nos quite el sueño, ni siquiera un minuto de nuestra vida, el ponernos a pensar cómo es el otro... al menos, no para criticarlo. Si se trata de alguien que nos está inspirando para algo productivo, porque es una persona que admiramos y de alguna manera buscamos seguir algunos de sus pasos, pues no está mal observarle, ni representa un desperdicio de tiempo.

Pero si solo es para juzgar, para pretender que sabemos cómo hacer las cosas mejor que alguien, o para llevarlo a menos, de cara a nosotros o delante de otra persona, entendamos que es lo menos fructífero que podemos hacer. Ese tiempo no lo vamos a recuperar, ni nuestras críticas garantizarán que la otra persona lo haga diferente, tampoco nos vamos a sentir mejor luego de emitirlas.

Cada quien es como es, y eso lo debemos aceptar. Evidentemente, cuando no es afectada nuestra integridad por lo que hagan los demás. Pero la realidad es que la mayoría de las veces criticamos por capricho, porque no es algo que nos afecte, ni con lo que tengamos pensado colaborar. Podemos limitarnos a respetar la manera de los demás y permitir que cada quien viva, se desenvuelva y se desarrolle como quiera o pueda. Si realmente queremos ayudar a alguien, no lo haremos a través de la crítica; así que busquemos un mecanismo más respetuoso y considerado con los demás.

CENTRARNOS EN NUESTRA VIDA

Centrarnos en nuestra vida nos abre un abanico de posibilidades, nos permite observarnos. Incluso, cuando nos vemos tentados a criticar a alguien más, podemos tomar un espejo y reconocer qué exactamente, es eso que no nos gusta, y que creemos poder hacerlo mejor. ¿Qué rechazamos de nosotros mismos? Esta es una oportunidad perfecta para mirarnos a través del otro y trabajar aquello que vemos en esa persona, y por ende, en nosotros.

Si nos dedicamos a crecer, a formar una versión de nosotros más completa que la del día anterior, de seguro no vamos a querer perder tiempo mirando la vida de los demás. Nuestro mundo interno es tan extenso, hay tanto que aprender y que descubrir de nosotros mismos, que si nos dedicamos a ello, nos parecerá un verdadero desperdicio el enfocarnos en la vida de alguien más.

MIRAR ADENTRO

A veces nos da miedo mirar adentro, porque podemos ser unos desconocidos ante nuestros ojos, más que cualquier otra persona que podamos mirar. Y puede que no estemos preparados para tanto brillo, para tanto talento, que nos escondamos tras cada excusa. Así como puede que no estemos preparados para ver nuestro lado oscuro, ese que quizás es más sencillo para otros identificar y criticar, que para nosotros ver y mejorar.

Aprendamos a mirarnos con amabilidad. Veámonos con intenciones de ajustar lo que esté en nuestras manos. Porque estamos en un proceso de cambio y de evolución constante, que merece toda nuestra atención.

Procuremos convertirnos en mejores seres, pero desde el amor profundo a nuestra versión actual, sin ser crueles con nosotros mismos, porque aun cuando el diálogo sea interno, todos merecemos el mejor trato y los ojos más amorosos para observar... más aún si vamos a emitir algún juicio.

Nuestra vida se merece la mayor atención, y dedicarnos a ella, nos permite sacarle el mayor provecho a esta experiencia.

20

Nada forzado fluye bien... Ni siquiera el olvido

Ciertamente hay cosas que quisiéramos sacar de nuestra mente de manera radical. Preferiríamos incluso que para nuestra mente y nuestro corazón, alguna experiencia jamás hubiese existido, incluso sacrificando el posible aprendizaje obtenido. Pero las cosas, por fortuna o por desgracia, no funcionan de esa manera.

Todo lleva consigo un proceso, incluyendo el olvido, y muchísimas veces ni siquiera lo podemos experimentar. Recordamos aquello que queremos olvidar, con mucho más detalle de lo que quisiéramos, teniéndolo muy vivo en nuestra memoria. Forzarnos a olvidar solo nos trae al presente, una y otra vez, aquello del pasado que nos pesa de solo pensarlo.

No nos castigemos por no poder controlar algo que no está en nuestras manos. La mente tiene una manera de trabajar, que aún para la humanidad, resulta enigmática. Algo de lo poco que sabemos, es que mientras menos queremos pensar en algo, más lo hacemos.

Así que podemos recurrir a algunas técnicas para evitar engancharnos a una cadena de pensamientos, que nos pueda generar sufrimiento y sabotear nuestro presente. Pero para ello tenemos que comprometernos a estar atentos, y no desviarnos de la meta. Debemos evitar hacerlo como si

quisiésemos comandar un pelotón del ejército; más bien sería como si estuviésemos ayudando a un niño a aprender algo: con paciencia y amor.

APRENDAMOS A FLUIR Y A DARNOS TIEMPO

A veces queremos enterrar algo y no volver a pensar en ello, pretendiendo que será un proceso inmediato, pero las cosas llevan su tiempo. Ciertamente, podemos colaborar con nosotros mismos, pero no podemos forzar nada. Al forzar generamos resistencia, entramos en una lucha, y es allí donde aquello que queremos olvidar toma protagonismo, y dice: *¿sabes qué? ¡de aquí no me saca nadie!*

Y así ocurre... Aquello en lo cual no queremos pensar se convierte en nuestro primer pensamiento del día y nuestro último pensamiento de la noche, haciéndose presente muchas veces durante el transcurrir de nuestro día.

Tengamos paciencia, démosle tiempo al tiempo. Si un pensamiento asociado a nuestro conflicto viene a la mente, digamos algo como: *dejo esto en manos del universo. Suelto y confío. Todo fluye en perfecta armonía. Todo se resuelve para mi mayor bien.* O cualquier frase que para ti tenga sentido.

SOLTEMOS LO QUE DUELE

Soltar, a veces es la única manera de recobrar el control, no sobre la situación como tal, sino sobre lo que permitimos que habite en nuestras mentes; y esto es lo que nos conecta con nuestro bienestar o nos aleja de él.

Cualquier problema agota por el tiempo que lo tenemos rondando en la mente, cuando no sabemos desprendernos de él y cuando todo lo demás que ocurre lo vemos insignificante o no le prestamos atención.

A veces experimentamos una situación inquietante y podemos estar pensando todo el día en aquello, y no durante un día, sino durante muchos días. Podemos trabajar, comer, bañarnos, y acostarnos, con ese tema rondando nuestra mente. No lo estamos mejorando, estamos enganchados a una situación que nos genera incomodidad.

Y así como cuando una sustancia adictiva entra a nuestro organismo y necesitamos consumirla, nuestro cuerpo se acostumbra a la química que segregamos ante determinados pensamientos. Entonces, de una manera u otra, buscamos traerlos de vuelta para sentir esas sensaciones a las que nos hemos acostumbrado, incluso, siendo estas desagradables.

Procuremos inyectarnos de lo que amamos hacer, meditar, compartir con personas que nos nutran con su conversación, evitando tomar el tema que queremos olvidar. Tratemos de confiar en el proceso de la vida y soltemos. Todo está bien, no es necesario forzar nada. Todo va a llegar, incluso más pronto si no lo forzamos.

Piensa en un reloj de arena... No importa cuánto lo sacudas, no vas a lograr que ningún grano caiga antes.

21

No conoces a ninguna persona por accidente



Me encanta creer que todos nuestros encuentros están pactados. Desde una persona con la que solo cruzo la mirada, hasta aquella con la que comparto la vida. En mi creencia de que somos seres espirituales que vinieron a sentir, a expandirse, a vivir encarnados, todo encaja a la perfección. Así, cada relación, por fugaz que sea, me invita a obtener el mayor provecho de ella.

Me imagino a mi alma pactando con esa otra alma, diciéndole: *a mí me gustaría experimentar tal cosa* y ella dándome ideas de cómo me ayudará para que pueda obtener la plenitud de mi experiencia. Por eso cuando veo a alguien a los ojos, trato de mirar su alma y obtener pistas de para qué esa persona está en mi vida, cumpliendo a su vez el plan de su alma. ¡Quizás yo deba hacer algo trascendental por ella! o quizás no...

NINGUNA PERSONA LLEGA A NOSOTROS DE MANERA ALEATORIA

Obviamente, no voy a obtener respuestas a mis interrogantes, pero sin duda aprecio de manera especial a cada persona que se cruza en mi camino, porque sé que no lo hace de manera aleatoria. Algo nos damos, algo intercambiamos, que hace que la vida, sin ese instante, no trascurra de la misma manera.

Esto me hace sacar conclusiones acerca de ciertos tipos de relaciones, que incluso quisiera evitar o desaparecer; pero viéndolo desde este enfoque, me hacen preguntarme *¿qué está aportándome esta persona?, ¿cómo me está moviendo?, ¿qué me está enseñando?, ¿qué me muestra de mí?, ¿cómo o qué estoy aportando en esa interacción o relación?...*

Y así voy, tratando de desenredar la bola de estambre, procurando no desperdiciar nada de lo que vivo, buscando mirar más allá de lo evidente, haciendo que cada momento cuente.

Porque cada vez que somos conscientes de que el otro es un alma viviendo su experiencia vital, sentimos (al menos en mi caso es así) una profunda conexión, una gran empatía, que solo inspira querer hacer lo mejor que podamos por esa persona.

UN MUNDO DIFERENTE

¿Qué sería de la vida si todos pudiésemos tener esos momentos de lucidez poco convencionales? Creo que viviríamos en mundo mucho más noble, más empático, sin tanta competencia y rivalidad; pensando que no somos tan distintos unos de otros... entendiendo que no tenemos más que hacer, que honrar nuestros vínculos (todos ellos), incluso los que nos sacan de nuestras casillas, porque quizás detrás de todo eso hay un gran plan.

Mira a tu alrededor, entiende que nadie ha llegado a tu vida por casualidad. Comprende que lo mejor es disfrutar de todas nuestras relaciones, sabiendo que hay algo detrás, buscando que experimentemos lo que en algún momento nos propusimos, en un plano que ahora puede ser todo un enigma para nosotros.

Agradece cada presencia, cada aporte, cada gesto. Observa cómo cada persona que llega a tu vida, te deja algo, un aprendizaje, una sonrisa, una visión de vida, un pensamiento, una idea, una experiencia... Y ¿cómo no valorar esto? Si vamos creciendo y transformándonos por medio de las personas que tocan nuestras vidas, e incluso nos conocemos a través de nuestro reflejo en el otro.

Somos lo que somos, en gran parte, por las personas con quienes nos relacionamos en mayor o menor medida, y cada acción derivada de nuestra relación, tiene un efecto en nosotros. Pero si tomamos las cosas desde el amor que somos, solo podemos irnos con el alma cargada con los únicos elementos que la engrandecen: el amor que damos y el amor que recibimos.

Aprendamos a reconocernos en el otro y a entender que a fin de cuentas, todos simplemente somos uno.

22

No hablar mal de nadie es una excelente manera de hablar bien de ti

Abunda en las personas la necesidad de exteriorizar lo que piensan con relación a lo que les llama la atención de los demás. Desafortunadamente, eso que les resalta en el otro, normalmente coincide con aquello que, ante los ojos de quien habla, no está bien. Resulta que hablar mal de alguien, habla más de nosotros que de esa persona.

Debemos ser impecables con nuestras palabras por muchos motivos, los cuales listamos a continuación. Si en algún momento te ves tentado a hablar de alguien, trae esos motivos a tu mente y úsalos como un filtro previo a cada palabra.

Hablar mal de alguien nos genera lo siguiente:

- **Nos conecta con aquello que no nos gusta:**

Quien se acostumbra a criticar y a hablar mal de otros, normalmente busca detectar la falla, el defecto o el punto de quiebre para tener material que se pueda verbalizar. En esa búsqueda, lo que hace es entrar en sintonía con lo que no le gusta, y la vida le va a ofrecer siempre más de aquello en donde coloca su atención.

- **Nos dificulta la tarea de mirar en el otro aquello que debemos trabajar en nosotros:**

Cada persona que se topa con nosotros tiene algo que mostrarnos, y muchas veces se trata de que lo que nos molesta del otro, no lo podemos ver en nosotros mismos. Si asumimos el papel de juez, se hará más complicado utilizar a alguien como espejo.

- **Nuestra imagen se perjudica de cara a los demás:**

Hablar mal de alguien, incluso delante de otros que hacen lo mismo, no nos hace ver como mejores personas. Por el contrario, empobrece nuestra imagen y deteriora el concepto que puedan tener los demás de nosotros. Eso no es algo que nos tenga que quitar el sueño, pero ¿por qué quedar mal, pudiendo proyectar una mejor imagen?

- **Cualquier palabra que digamos puede ser usada en nuestra contra, en cualquier momento:**

No importa con quien hablemos, lo que decimos puede ser comentado, difundido o tergiversado por los demás. Y ni hablar de lo incómodo que resultará aclarar los dimes y diretes, que pueden derivarse de esas tertulias que incluyen hablar de personas ausentes.

- **Nos rodearemos de personas que estén en la misma onda de crítica y juicio:**

Obviamente cada quien puede pensar lo que quiera, pero cuando hablamos, estamos asumiendo que hay otra parte que escucha, y si está allí, sintiéndose cómoda con los temas, es porque se encuentra en la misma sintonía, lo cual no suma nada positivo.

- **Hablarán de nosotros en nuestra ausencia, así como hemos podido hablar mal de alguien:**

Quien habla mal de otro, normalmente lo adopta como hábito, y lo aplica a todo el que puede, incluso a nosotros si nos alejamos, o si en algún momento dejamos de ser de su agrado.

- **No aceptamos a los demás tal y como son:**

Cada quien debe sentirse libre de ser y hacer, sin someterse a ningún juicio de valor. Evidentemente, sin hacerle daño a los demás, cosa que ya requeriría otro tipo de acciones.

Si vamos a emitir un juicio negativo de alguien, que sea de manera frontal, no en su ausencia. Demostremos siempre una actitud impecable y congruente en cuanto a nuestras palabras y acciones. No busquemos dañar, ni mal poner a otros. Cada quien lleva su propia carga, como para nosotros estar agregándole peso a sus espaldas.

Tengamos presente que la palabra tiene poder, tiene la capacidad de construir o de destruir. Debemos estar claros de qué lado queremos estar. Resulta irrelevante si alguien nos agrada o no, el hablar mal de ellos nos coloca en una comprometedora posición.

23

***Hay personas que te salvan
y ni se enteran...***



Pues sí, hay ángeles maravillosos que parecen ser guiados especialmente para salvarnos de alguna situación. Puede ser que cumplan su misión y continúen interactuando con nosotros como si nada, o bien, que simplemente hayan dado ese toque, para luego desaparecer de nuestras vidas.

En lo particular, pienso que, aun siendo seres independientes, más allá de nuestra parte racional, está una parte espiritual que muchas veces guía nuestros pasos en una dirección determinada. Esa dirección puede ser el cumplimiento de un sueño, experimentar algo que nos hará evolucionar, o conducirnos a alguien con diversos propósitos, entre ellos, salvarlo.

SALVAR DE MÚLTIPLES MANERAS

Salvar a alguien puede ser interpretado y ejecutado de muchas maneras. A lo largo de nuestra vida ocurrirá que, alguien nos salvará de algo, y ni siquiera nosotros mismos vamos a saber de lo que hemos resultado salvados.

Podemos evitar un dolor, podemos alejar a una persona de una situación o de alguien dañino. Quizás, un simple retraso represente un cambio en los acontecimientos. Aun cuando no sepamos qué nos pudo haber pasado en caso de no haber existido alguna demora, nos puede hacer ver las cosas con mayor flexibilidad.

Yo hace mucho perdí la costumbre de pelear con la vida, prácticamente ya no me regaño, ni me hago reclamos que antes solía hacerme... Agradezco a mi alma a diario por guiar mis pasos y trato de ver en cada acción de los otros, algún toque mágico a mi vida.

A veces, no podemos entender cómo nos relacionamos con alguien, o cómo dejamos pasar una oportunidad, sin darle cabida a la posibilidad de que quizás hay un plan mejor para nosotros, en donde, lo que quizás parece un obstáculo, es un simple anuncio de que debemos cambiar de dirección para llegar a donde debemos estar.

Con frecuencia son personas que toman el cartel que dice: *gire a la izquierda, deténgase, precaución, fin de la vía*. Lo hacen en ocasiones, conscientes de lo que van a generar, y otras veces parece una simple casualidad. Pero si algo creo, es que las casualidades no existen, todo ocurre por un motivo, que, aunque no sepamos con claridad cuál es, está implícito.

AGRADECER, AUN CUANDO NO TENEMOS CLAROS LOS MOTIVOS

Es por ello que, un agradecimiento general a todas esas personas que tocan nuestras vidas sutil o abruptamente, es lo más sabio que podemos hacer. Agradecer la intervención, la participación, la omisión o el obstáculo que representa cada persona o evento en nuestra vida, nos ayuda a ver todo como una bendición.

Y para aquellos que no son tan anónimos, que sabemos exactamente de qué nos salvaron, incluso sin haberse percatado de ello, nuestro reconocimiento debe ser mayor. Incrementemos nuestro agradecimiento y la mayor disposición para aportar algo positivo a la vida de esas personas.

COMPARTIMOS Y CREAMOS REALIDADES

Estamos acá, pero por más autosuficientes que nos sintamos, siempre vamos a estar en el marco de los demás, por lo que estamos construyendo entre todos, nuestra vida. Creamos una realidad propia en el marco de una realidad colectiva, y a su vez, somos instrumentos para colaborar con la vida de los demás. Porque en el fondo sabemos, nuestra esencia sabe, que, salvando a uno, nos salvamos un poco todos.

Siempre que, conscientemente podamos ser ese ángel que salve de algún peligro o algo negativo a alguien más, no lo dudemos y hagámoslo con la mejor disposición. Nunca pensemos que algún tercero podría hacerlo por nosotros. **Hagamos bien sin detenernos a pensar a quién; si es oportuno, si es prudente, si podemos hacerlo... ¡hagámoslo!**

24

¿Cuál es tu motor en tus relaciones? ¿El miedo o el amor?

Básicamente, cada una de nuestras acciones y decisiones tienen como estímulo el miedo o el amor. Poder distinguir qué es lo que nos mueve, nos puede hablar de qué tipo de relaciones fomentamos, y si estamos o no, en conexión con lo que nos hace sentir bien.

Tener que armar una estrategia, hacer algo para que no nos dejen, nos valoren, nos tomen en consideración, o bien, no poder actuar de forma espontánea, sino mostrar una fachada que no necesariamente coincide con lo que en realidad somos o sentimos, es una posición forzada.

NO NOS PERMITIMOS SER NOSOTROS MISMOS

El miedo nos hace sentir que no somos suficientemente capaces, amables, inteligentes o atractivos, como para merecer ciertas cosas de la vida. Con *cosas de la vida* nos referimos a cualquier elemento que queramos tener, y que creemos que su presencia contribuiría con nuestra felicidad.

Como tenemos una serie de ideas preconcebidas con relación a la felicidad y la consideramos una de las metas máximas, en realidad, raras veces logramos reconocerla cuando la vivimos. Nos resulta aterrador perder cualquier elemento que sintamos necesario para que ella esté presente.

Sin embargo, al actuar y pretender forzar las cosas (que normalmente son las acciones que caracterizan nuestros pasos fundamentados en el miedo), nos aleja automáticamente de la felicidad. Incluso, si a través de lo que hacemos, logramos retener, conquistar o acercarnos a nuestra meta.

HACER LAS COSAS POR AMOR

Cuando el motor es el amor, las cosas son diferentes. Dejamos de actuar para conseguir algo a cambio, somos espontáneos. Damos y nos entregamos porque queremos, porque nos nace, porque nos llena. Puede ser que las cosas resulten aparentemente bien, como puede que no, pero lo que sí no deja espacio para la duda es que disfrutamos de lo que hacemos y de lo que damos.

Nos satisface ver una sonrisa en el rostro de quien amamos, sin preguntarnos si fue suficiente para recibir algo a cambio. Desde pequeños nos acostumbran a ser de determinada manera para merecer atención o muestras de afecto, y todas las condicionantes las arrastramos como patrones de conducta.

Puede resultar difícil de aceptar que, siendo tal cual somos, y haciendo básicamente lo que queremos hacer, vamos a ser dignos de amor o de atención... Y luego procuramos encajar, dar lo que se nos pide, estar a la altura de lo que se espera de nosotros, para llenar expectativas y ganarnos ese amor, que creemos que no nos pertenece por derecho.

Cuando éramos pequeños, nos felicitaban por obtener buenas calificaciones o haber recibido algún reconocimiento en la escuela, en la parte académica o deportiva. Sentíamos quizás que, si nos portábamos bien, o al menos como nuestros

padres o maestros querían o esperaban, éramos más queridos, consentidos o atendidos. El afecto estaba condicionado.

EL EFECTO DEL MIEDO COMO MOTOR

Así crecimos y nos acostumbramos a hacer lo que otros esperan para ganarnos el afecto, la atención y la consideración. Fuimos dejando de lado lo que hubiésemos escogido, tratando de ser *buenos*, de acuerdo a una serie de patrones, y olvidándonos quizás, de ser felices.

Cuesta romper la creencia de que, si somos nosotros mismos, perderemos lo que nos importa, obviamente, hablando dentro de los parámetros normales, en donde preservamos afectos y cuidamos lo que consideramos valioso. Seamos nosotros mismos, aunque eso implique no complacer a los demás.

Todos somos perfectos y merecedores de amor tal y como somos, no importa cómo nos hayamos acostumbrado a actuar. Cuando soltamos el control y dejamos de preocuparnos por retener, comenzamos a vivir, a darle paso a lo real, y nuestra vida se llena de genuinidad, de personas que nos aman por lo que somos, con nuestras luces y sombras, y los miedos cada vez pierden más fuerza, hasta que no nos dominan, hasta que somos nosotros, a pesar de ellos.

25

***Si quieres romper patrones
de conducta, comienza por ver
qué se repite en tu vida***



Muchas veces vamos por la vida repitiendo las mismas acciones y reacciones, sin darnos cuenta de que nos mantenemos en un bucle, reciclando experiencias una y otra vez. Esto puede resultar insuficiente para traer a nuestra consciencia que estamos conectando con cierto tipo

de situaciones, debido a lo que enviamos al universo... y que él, complacientemente, nos está respondiendo coherentemente.

Luego, podemos darnos la tarea de ubicar qué experiencias estamos repitiendo:

- Un perfil de pareja determinado.
- Un injusto jefe.
- Que seamos víctimas de asaltos.
- Abandonos en nuestras relaciones amorosas.
- Un hogar inarmónico.
- Insuficiente remuneración.
- Un trabajo en el que no nos sentimos valorados.
- Personas deshonestas a nuestro alrededor.
- Parejas abusivas.
- Amistades interesadas.

Debemos entender que estos eventos no están llegando a nuestras vidas una y otra vez por casualidad. Tenemos patrones de programación, los cuales nos hacen pensar, sentir, actuar y decidir de determinada manera.

Sería conveniente entender que hay algo que se está mostrando, intentando salir a la luz... No necesariamente para solucionarlo. Capaz sea algo que simplemente ocurrió y no hay una solución aplicable, pero reconocer cuál es la intención de fondo en nuestro comportamiento, y el porqué de algunos pensamientos, nos da pistas que nos ayudarán a desmontar los programas que dirigen de manera inconsciente nuestros pasos.

Debemos tener presente que algunos patrones o creencias no las hemos generado nosotros a través de nuestras vivencias, sino que pueden corresponder a algo que vimos en nuestras familias o en algún modelo que terminó influyendo en nosotros. Respondemos a un algoritmo, obteniendo la repetición de patrones.

DAR CON EL ORIGEN

El punto principal no está en el patrón de comportamiento, ni en la experiencia que estamos repitiendo, sino en dar con la creencia que predomina, trabajarla e incluso sanar lo necesario. Al pasarlo de la mente inconsciente a la consciente, se nos hace posible entender nuestro comportamiento, y con ello, modificarlo.

Un ajuste a nivel de pensamiento genera los cambios más importantes en nuestras experiencias. Pero solo si ajustamos el programa que respaldaba este tipo de pensamiento, vamos a poder realizar cambios que se sustenten en el tiempo. Si dejamos por allí una creencia flotante, sin desmontarla, ella volverá a anidar y pronto tendremos un nuevo programa igual o peor que el anterior.

Sabiamente hay quienes afirman que cuando no aprendemos una lección, la vida es tan buena maestra que nos la repite... Cada vivencia nos puede arrojar un aprendizaje, y cuando nos estancamos repitiendo experiencias, es necesario pausar y reconocer que existen cosas que debemos cambiar en nosotros mismos.

HACERNOS LAS PREGUNTAS CORRECTAS

No es casualidad tener una pareja maltratadora detrás de otra, debemos preguntarnos ¿por qué estamos atrayendo a este tipo de personas a nuestra vida?, ¿qué modelos tenemos en cuanto a relaciones amorosas?, ¿hay heridas no sanadas?, ¿nos amamos lo suficiente o también nos maltratamos?, ¿somos maltratadores con nuestras parejas o con otras personas?, o quizás, ¿cuál es la manera en la que demandamos atención o afecto?

Si es un trabajo en el que no nos valoran, debemos revisar si nos sentimos seguros de nuestros conocimientos, si estamos dedicados a un área de interés, si nos sentimos víctimas en el resto de los aspectos de nuestra vida, o si somos capaces de reconocer nuestros talentos y avances.

Detecta todo lo que se repita, en tu mente, en tu vida, en lo que te rodea, en lo que te ocurre, en lo que vives... Todo representa una pista... y si tomas el hilo y lo halas, darás con ese programa que te resultará conveniente *desinstalar*.

26

Expresiones autodestructivas que nos conviene no decir

Todas las expresiones que usamos tienen un efecto en nosotros o en los demás cuando las pronunciamos, incluso percibimos sus efectos cuando las pensamos. Algunas de esas frases nos harán sentirnos a gusto, mientras que otras nos llevarán a menos, nos restarán poder y crearán un efecto indeseado en nosotros.

LA PALABRA TIENE PODER

Debemos entender que tenemos poder por medio de nuestras palabras. Es por ello que resulta muy conveniente educarnos, aprender a pensar de manera beneficiosa. Porque somos nosotros los que le damos cabida a nuestras experiencias a través de nuestros pensamientos. Lo que alojamos en la mente, y muchas veces el lenguaje que usamos, las palabras que nos decimos, están en contra de lo que queremos vivir o lo que deseamos alcanzar.

Aprendamos a observarnos, hagamos una evaluación de las palabras que decimos. ¿Qué pensamientos predominan? ¿Cómo nos referimos a los demás y a nosotros mismos? ¿Qué nos decimos al mirarnos al espejo?

Algo importante que debemos considerar, es que no debemos hablar mal de los demás; no solo por ética, sino porque nuestro subconsciente se cree aquello que decimos o

pensamos del otro. Nuestra mente lo toma literal y adoptamos información innecesaria y perjudicial. Esto va a repercutir en cómo nos sentimos, qué decisiones tomamos y qué atraemos a nuestras vidas.

EXPRESIONES A EVITAR

Con relación a nuestra manera de comunicarnos y de pensar, normalmente, debemos procurar eliminar de nuestras expresiones las siguientes frases:

- No puedo.
- No soy capaz.
- Eso no es para mí.
- No sé.
- No soy lo suficientemente...
- Me cuesta mucho aprender.
- No nací para tal cosa...
- No me lo merezco.
- La vida es difícil.
- No confío.
- No tengo.

Procura no decir nada que no quieras que sea cierto, date la oportunidad de ser, de saber, de tener, sin colocar bloqueos mentales que vayan en contra de lo que desees. Todas esas frases son solo muestras de las interferencias que vas creando cada vez que piensas, cada vez que opinas de ti, de otros, y de la vida.

Trata da cambiar conscientemente a tal medida, que a tu subconsciente no le quede más remedio que adaptarse. Comienza a hablar de forma positiva, abriéndole paso a lo que quieres manifestar. Procura no enviarle al universo mensajes contradictorios, en donde tu mente no se crea merecedora, sino por el contrario, ¡que se crea indetenible!

APRENDAMOS A JUGAR

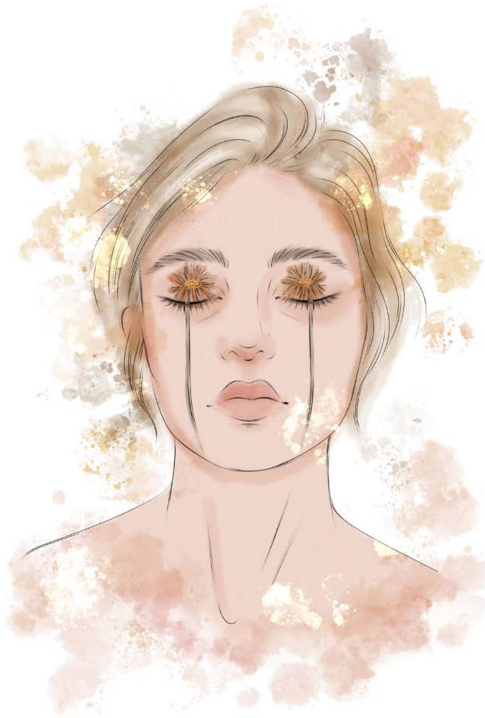
La vida es como un juego, es sencillo, pero estamos aprendiendo a jugarlo. Nuestras palabras condicionan la entrada o la llegada de las cosas a nuestras vidas. Mira de qué hablas con tu mejor amiga o tu mejor amigo, qué tema predomina, cuáles son las palabras que más usas, qué es lo que con mayor honestidad dices...

Eso muestra una parte de ti que coincide con quien tu mente cree ser, o con lo que te identificas generalmente. Esas palabras, las más sinceras que usas, te hablan de tus creencias, de tus limitaciones, de lo que sientes y crees que mereces. Así que, lo que percibas que no te haga sentir bien, debes trabajarlo para que no haga peso al momento de procurar llegar a donde quieres.

Aprende a decir: *yo puedo, yo soy capaz, yo sé, yo estoy aprendiendo, cada día lo hago mejor, cada día me acerco más, me merezco, me pertenece, la vida está a mi favor, la vida fluye...* Aprende a gestionar positivamente tus palabras y dale a tu vida un vuelco a favor.

Todo comienza en un pensamiento y los pensamientos siempre encierran palabras... ¡Usa las adecuadas!

***Si amas a alguien, no llenes sus
días de inseguridades***



Hay una gran variedad de personalidades con las que podemos toparnos a lo largo de nuestro camino. Algunas de ellas necesitan un tanto más de su mundo exterior para sentirse bien y no potenciar sus inseguridades.

Evidentemente, a estas personas les corresponde hacer un trabajo interno que les permita encontrar lo que pretenden que otra persona les ofrezca.

Al igual que la felicidad y la prosperidad, la seguridad no es algo que deba depender de alguien más. Todos estos deben ser estados a los cuales cada uno tenga acceso por sus propios medios, y esto sea independiente de las acciones u omisiones de los demás.

Más allá del deber ser, sabemos que hay personas que se destacan por la incapacidad de ofrecer a sus parejas tranquilidad, paz o seguridad. Ahondemos un poco acerca del origen de estos perfiles y el impacto que generan.

CÓMO TE AFECTAN LAS ACCIONES DE LOS DEMÁS

Cada quien puede ser como quiera ser, cada quien es libre de ello. Sin embargo, los derechos propios tienen una frontera con los derechos de los demás. No puedo ir por la vida actuando como mejor me parezca, si con lo que hago estoy dañando a alguien más, en especial a alguien que me ama y que quizás yo ame.

Hay conductas que dañan, lo sabemos bien. Si yo te engaño, si te soy infiel, si te miento, si te oculto información, estoy atentando contra la confianza base de la relación. Puede ser que no te enteres, pero con el solo hecho de dirigir mis energías en otro sentido, ya te estoy afectando.

Muchas veces, luego de un engaño descubierto o ante la sospecha de su existencia, las personas suelen sensibilizarse, se pueden quedar allí, pero mantienen un estado de alerta

permanente. Presumen que algo está ocurriendo a sus espaldas, e incluso invierten sus energías en buscar los indicios necesarios que le ayuden a despejar sus dudas.

Vivir a la defensiva o esperando lo peor de la pareja, es totalmente contraproducente. Mientras más nos resistimos, mientras mayor enfoque le damos a algo, más fuerte y notoria será la fuerza con la que atraigamos esas experiencias a nuestra vida.

Si ha ocurrido un engaño o por algún motivo desconfiamos puntualmente de nuestra pareja (y digo puntualmente, porque si es una creencia en cuanto a las parejas en general, los ajustes deben ser diferentes) y aun así, decidimos continuar en la relación, lo peor que podemos hacer es tomar una actitud de paranoia, porque la vida siempre nos da la razón, ella siempre juega a nuestro favor y nos guste o no, nos dará más de lo que predomine en nuestra mente.

IDENTIFICANDO MOTORES

Ahora bien, desde la otra cara de la moneda, está la persona que no es capaz de ofrecer seguridad a través de sus acciones. Esta persona debe preguntarse varias cosas:

- ¿Le han engañado en el pasado?
- ¿Tiene alguna experiencia de abandono?
- ¿Cuál fue su modelo familiar?
- ¿Realmente ama a su pareja?
- ¿Pretende una construcción de una relación sobre pilares estables?

- ¿Le gustaría que su pareja se comportara como él suele hacerlo?
- ¿Ha establecido acuerdos de exclusividad?
- ¿Es capaz de establecer límites claros a terceras personas?
- ¿Siente algún tipo de inseguridad que deba reforzar por la alimentación de su ego?
- ¿Se encuentra en la necesidad de lastimar a quien le ama?
- ¿Su ego se regocija ante las muestras de inseguridad que le da su pareja?
- ¿Se compromete en sus relaciones?

Si la persona responde honestamente, quizás encuentre el origen de la poca capacidad de ofrecer paz a su pareja. De cualquier manera, cada parte en una relación está aprendiendo algo, está sanando algo... y el solo hecho de traerlo a la luz, podría hacer que se corten los posibles patrones de conducta y se abra paso a una relación más sana, comprometida y madura.

Ama siempre como te gustaría ser amado, sé tan leal como apreciarías que fuesen contigo y procura ser como la persona con quien disfrutarías compartir tu vida.

Los amores para siempre no se ajustan a promesas, sino a elecciones de almas

El amor no es posible explicarlo de una única manera, tiene tantas variaciones como malinterpretaciones y distorsiones. Hoy en día el amor real es cada vez más escaso, y lo que normalmente vemos son amores por conveniencia, no necesariamente económica, sino de cualquier tipo.

La conveniencia lleva consigo condiciones, las cuales contradicen el verdadero amor, aquel que normalmente alcanza a romper esas fronteras definidas por el tiempo y a convertirse en los tan famosos *para siempre*.

Un amor para siempre no se logra por una promesa, sencillamente porque todo cambia, incluso los sentimientos que sabemos más profundos, pueden cambiar y pasar a ser solo los restos de la inmensidad que un día pudo definirlos.

Podemos prometer amor eterno, estar con alguien en las buenas y en las malas, etc. Podemos, incluso, estar completamente convencidos de que eso es lo que queremos. Pero aquello coincide, en el mejor de los casos, con lo que sentimos en ese momento. Nuestras actuaciones y decisiones, son las que determinarán si efectivamente ese amor entrará en la lista de los que nunca mueren.

AMORES PARA SIEMPRE, INCLUSO EN LA DISTANCIA

Algo bastante paradójico que caracteriza a los amores para siempre, es que no resulta necesaria la presencia del otro, para que el amor se dé... De hecho, hay amores eternos que solo se formaron de manera unilateral, que nunca fueron correspondidos, e incluso así se mantuvieron.

Podemos amar a alguien y resignarnos a que esa persona no esté cerca, por múltiples causas. Incluso, podemos soportar que no esté disponible para demostrarle ese amor o hacerle saber lo que representa en nuestras vidas.

En casos más altruistas, podemos amar a alguien toda la vida y simplemente alegrarnos por saber que se encuentra bien, que su vida es plena, que es feliz, incluso sin nosotros.

Tal vez amamos a alguien, y esa persona pudo haber partido de este plano. Los amores para siempre trascienden lo que vemos y se vuelven una constante en el tiempo, que no se ajusta a ningún otro parámetro.

DECISIONES DE ALMAS

La hipótesis de que estos amores están ligados a nuestras conexiones de almas, tiene bastante sentido. Pensar que son seres con los que nos sabemos conectados de alguna manera, que nos duele lo que les ocurra, que son dueños de una parte de nuestro corazón (a veces solo por el hecho de existir), nos puede abrir la mente para entender que nuestra alma sabe algo que nosotros no.

Muchos de los amores que manifestamos acá en la tierra, no provienen de aquí, sino que son el resultado de una relación realmente eterna, que se ha venido alimentando de experiencias, vida tras vida.

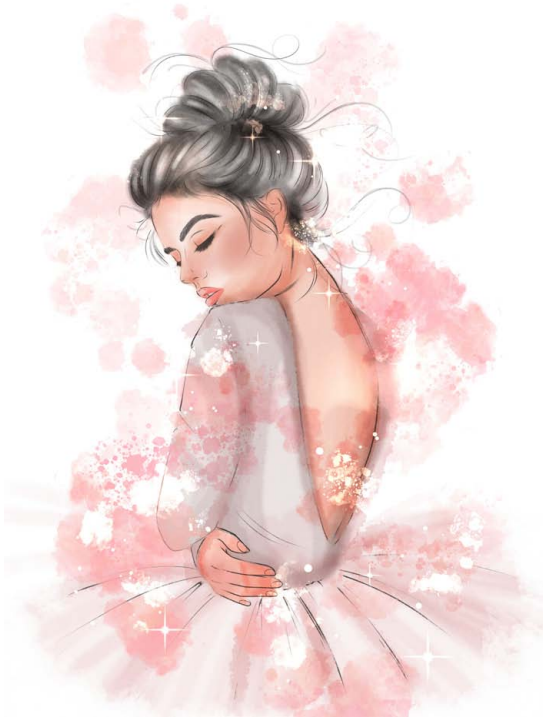
Por eso no te extrañes cuando sientas que conoces a alguien mucho mejor de lo que el tiempo acá ha permitido. O no te sientas masoquista cuando, sin importar qué tan dolorosa sea la interacción con alguien, no puedas dejar de amarlo, aun habiendo decidido alejarte.

Ese tipo de amor, definido por nuestra alma, que programa nuestros encuentros de alguna manera, no sabe más que de su esencia, de la más pura manera de amar, de encontrarse, ni siquiera de perdonarse, porque en ese amor todo es perfecto, no hay nada que perdonar. Ambas almas saben a qué vinieron y el porqué de los encuentros y desencuentros, inclusive el porqué de las heridas... Aun cuando nosotros, racionalmente, no podamos hallar la explicación.

Todos tenemos amores para siempre, algunos con la dicha de tenerlos cerca, en armonía; otros amando en la distancia o a través de los recuerdos. Pero en todo caso, el lenguaje del alma es el amor y a través de él, se lleva a cabo nuestro verdadero intercambio.

29

Repite conmigo: «Prometo respaldarme»



Parecería tácito, pero nuestro autorrespaldo debería estar allí a disposición para cada una de las cosas que hagamos o planeemos, e inclusive, para las veces que nos convencemos de habernos equivocado.

Pero la realidad suele ser otra: muchas veces, no solo no nos respaldamos, sino que nos atacamos, nos criticamos y nos

ensañamos con nosotros mismos; incluso, como nunca lo haríamos con nadie más, por considerarlo desmedido, ofensivo e incluso cruel.

Está bien que seamos honestos, que nos veamos al espejo con un toque de sinceridad y nos llame la atención uno que otro detalle que podríamos mejorar, pero siempre debe prevalecer el respeto y sobre todo el amor.

Debemos cuidar las palabras con las cuales nos tratamos, todo lo que nos decimos se queda haciendo algún efecto en nuestra mente, no solo durante ese instante, sino quizás para siempre. Es por ello que debemos cuidar nuestras palabras, lo duros que podemos ser con nosotros mismos en un momento dado, e incluso lo que permitimos que otros nos hagan.

CUANDO NOS APRENDEMOS A CUIDAR, LOS QUE NOS RODEAN NOS RESPETAN MÁS

Nosotros le mandamos constantemente señales a nuestro mundo exterior. Una manera de atraer amor, es amarnos a nosotros mismos, y si queremos que los demás nos respeten, debemos respetarnos.

Si las personas a mi alrededor me maltratan, de alguna manera tengo que modificar lo que me doy y lo que doy a los demás, ya que, de esa manera, estableceré los límites a los que se me acercan. Lo que pueda ser conmigo y con los demás, tiene un efecto directo de cómo es el resto conmigo.

Las relaciones con nosotros no aceptan conductas ficticias, sino lo que realmente sentimos. Hay personas que parecen quererse y cuidarse mucho, y al menos en lo respecta a su

aspecto físico, se ven siempre perfectas, sin un gramo de grasa, cuidadosamente peinadas, etc. Eso nos sugiere (y ojalá fuese así en la mayoría de los casos) que esa persona se cuida, se respeta y se ama.

Sin embargo, puede que el motor real de esa persona sea muy superficial: lo que hace no es producto del amor que se tiene, sino por el contrario, necesita sentirse bella para que los demás le den una posición, un valor que no viene de su esencia, y no necesariamente lo considera suficiente.

En estos casos, lo que la persona irradia es su verdad, y a su mundo atraerá personas que se acerquen a ese nivel de superficialidad. Aprender a amarnos sincera y firmemente, aceptando lo que nos parece imperfecto y dándonos el trato más dulce y cálido, es lo que atrae a personas que nos quieran y nos acepten tal cual somos, sin tener que ajustarnos a una fachada.

TU MAYOR COMPROMISO ES CONTIGO

Aprende a apoyarte, a ser tu fan número uno. Que no tengas que esperar por la aprobación de alguien ni por su reconocimiento. Más bien, que puedas caminar con seguridad, sabiendo que, pase lo que pase, **te tienes a ti**.

Tenernos a nosotros mismos es el mayor regalo, porque dejamos de lado los miedos a no ser suficiente, a no encajar, a no gustar, a no aprobar los exámenes que los demás nos ponen para poder ser parte de sus vidas.

Respaldarnos nos da libertad, libertad de ser y de elegir, y esto sin duda es un pasaporte para llegar a donde queramos, porque dejamos las limitaciones a un lado y nos colocamos esas bellas alas que nos pertenecen, y que están listas para ser usadas; para que volemos con ellas y alcancemos los sueños más anhelados, aquellos que, quizás, no llegamos a considerar por creerlos muy, muy altos.

Por eso, te invito a asumir la promesa más importante que da inicio a una nueva relación para el resto de tu vida, el verdadero *para siempre*: **«Prometo respaldarme».**

Un falso positivismo puede ser el escondite perfecto de las emociones

Todos tenemos un sistema emocional que, básicamente, va alineado con lo que pensamos, con lo que decidimos que tome protagonismo en nuestra mente. Las nuevas tendencias nos hablan de manera constante de lo importante que es sentirnos bien, a fin de entrar en sintonía con las mejores cosas que la vida tiene para nosotros. Pero en este intento de encontrarnos bien, podemos estar colocándonos una máscara, y simplemente estar aparentando bienestar, mientras que alguna emoción densa predomina en nuestro interior.

FALSO POSITIVISMO

El falso positivismo es aquel que se convierte en nuestra fachada, en especial ante quienes nos rodean, pero también podemos usarlo de cara a nosotros mismos. Debemos entender que somos energía, que emitimos una vibración, la cual básicamente es el lenguaje del universo; y sí, podemos engañar a otros, engañarnos inclusive a nosotros mismos, pero lo que irradianos, no lo podemos fingir, está asociado a nuestra verdad, a lo que realmente sentimos.

Es por ello que debemos utilizar nuestro sistema emocional a favor. Esta es una herramienta muy poderosa, que nos sirve

para evaluar si estamos dándole la mejor interpretación e integración a lo que ocurre en nuestras vidas.

Cualquier emoción es válida, la tristeza, la rabia, la frustración, la paz, la esperanza... cada una, nos hace sentir diferentes. Debemos reconocer cada emoción, permitírnos sentirlas, observarlas, y procurar los cambios que sean necesarios para sentirnos mejor, en caso de que sea una emoción que nos conecta con el malestar.

Ir ignorando lo que en realidad estamos sintiendo, no hace que nos sintamos mejor. Una cosa es tomar medidas y otra cosa es aparentar que todo marcha bien. Esta actitud no nos beneficia en lo absoluto. Esconder lo que en realidad sentimos y colocarnos nuestro traje de falso positivismo no genera cambios en lo que nos está ocurriendo, solo almacena la incomodidad, el dolor, el malestar, y obstruye los canales de drenaje.

RESPETAR LAS EMOCIONES MIENTRAS TOMAMOS ACCIÓN

Evidentemente, las emociones que no nos hacen sentir bien, no debemos anidarlas ni ofrecerle una estadía a largo plazo en nuestra vida. Porque con facilidad se instalan y nos acostumbramos a su presencia, al malestar que encierran y atraen. Por lo que debemos hacer lo necesario para que duren lo menos posible, pero respetando y reconociendo, en primera instancia, su existencia y presencia.

En algunas ocasiones, tendremos que empujarnos un poco hacia el lado de la luz, a través de acciones conscientes que sabemos que nos favorecen. Observar, como los mejores

espectadores, nuestros pensamientos y emociones, nos permite ser más prácticos y ágiles para movernos de un lado a otro, lo cual resulta muy válido. A fin de cuentas, lo que procuramos es sentirnos bien.

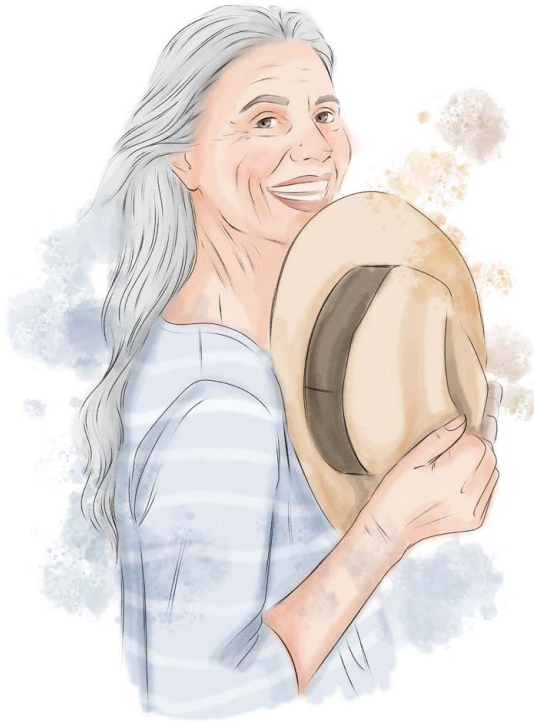
Pero lo que no debemos hacer es fingir, ocultar o esconder lo que llevamos dentro, porque mientras menos reconocimiento le demos, más fuerza y espacio tomará, y será como un globo inflándose poco a poco en nuestro interior. Llegará el momento en el que no podamos ocultarlo, se hará tan grande que no habrá disfraz que le quede, y finalmente, ¡terminará por explotar!

Atender nuestras emociones, de manera sutil, delicada y cargada de paciencia, sin avergonzarnos o sentir que no estamos aprendiendo nada en este recorrido espiritual-terrenal, es lo mejor que podemos hacer. El bienestar lo debemos buscar y alimentar desde la raíz, no solo procurando mantener unas hojitas verdes, mientras el tallo y sus raíces están en franco deterioro.

Cuando atendemos la raíz, la sanamos y le damos las condiciones necesarias para estar bien, lo demás es una simple y hermosa consecuencia.

31

Envejecer no es un castigo, es un privilegio



«Nada nos hace envejecer con más rapidez que estar pensando incesantemente en que nos hacemos viejos».

Georg Christoph Lichtenberg

La vejez es vista con miedo y hasta con desprecio, a medida que se va acercando. No queremos que llegue, y condicionamos nuestro estado con anterioridad,

previendo quizás, el deterioro de nuestra vida, la pérdida de independencia, la limitación de nuestro cuerpo o el abandono de la lozanía que caracteriza la juventud.

Lo que casi todos albergamos son creencias negativas en cuanto a la vejez. Hoy en día las tendencias están cambiando y vamos entendiendo lo valiosos que somos portando cualquier cantidad de años.

El envejecimiento no tiene por qué ser el declive de nuestra salud, ni de nuestra vitalidad. Hábitos que nos ayuden a conservarnos, son los mejores aliados para alcanzar hasta nuestro último día, un estado de salud física y mental óptimo.

APRENDER A VER LA VEJEZ

Lo más importante es cómo veamos la vejez; si la vemos como una limitación, muy probablemente será así. Si aprendemos a verla como una de las etapas más hermosas, en la que contamos con la experiencia que nos ha dejado cada capítulo escrito, probablemente nos encariñaremos con la idea o con la llegada de su presencia.

La vejez nos mostrará las amistades que perduraron a lo largo de los años, le dará valor a nuestros recuerdos y sobre todo nos dará total libertad de dedicarnos a algo que amemos, sin pedir permiso, sin fabricar el tiempo.

«Envejecer es como escalar una gran montaña:
mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la
mirada es más libre, la vista más amplia y serena».

Ingmar Bergman

No importa la edad que tengas, **mira la vejez con los ojos del corazón**. Eso te permitirá llegar allí con la mejor actitud, y te ayudará a hacer un uso maravilloso del tiempo que te reste por vivir durante esta experiencia.

Todo está en que no la rechaces, porque incluso, si eres indiferente a su llegada, de seguro la disfrutarás, solo sentirás un año más cada vez y notarás que todo es igual, pero, en simultáneo, muy distinto.

Nuestra vida es un ciclo, y que ese ciclo sea largo y nos permita envejecer, ya es un regalo. Un día más va siempre cargado con mil oportunidades, con mil cosas que hacer, con mil decisiones que tomar... y eso no cambia durante la vejez.

Quizás habremos madurado, pero allí estaremos, dentro de ese cuerpo un tanto marcado por los años, sintiéndonos jóvenes, incluso sintiéndonos niños, y ojalá nuestros días se extiendan y podamos seguir sumando vivencias a nuestra historia personal.

AGRADECER EL PRIVILEGIO NEGADO A MUCHOS

Innumerables son quienes no tienen la oportunidad de envejecer, porque su alma decidió partir en algún momento previo. Utilizar por más tiempo este cuerpo para mí es un regalo que agradecería, él es mi transporte para explotar esta experiencia al máximo, sacarle el mayor provecho, ser feliz de muchas otras maneras posibles. Conocer una simple cosa, un nuevo lugar, escuchar una canción más, ya es un privilegio.

Si estás en esa edad dorada, disfrútala, que nadie te haga sentir menos valioso de lo que eres, pero, sobre todo, tú no te restes valor. Tienes mucho que dar, tienes mucho que contar y aún

tienes mucho que escribir... Dentro de 10 años vas a desear tener la edad que tienes ahora, aun cuando te sientas ya mayor. La edad es solo un número, no permitas que te condicione.

Sácale ventaja, sácale provecho, utiliza los descuentos en boletos aéreos o en tren, toma los asientos preferenciales, entra a teatros con tarifas reducidas, cobra tu pensión, disfruta de lo que has cosechado hasta ahora. Pero no abandones sueños, no adelantes tu despedida en tu mente. Invierte cada día, incluso descansando, si es lo que te apetece... No descuides tus amistades, ama a tu familia. Si tienes descendientes disfrútalos, enséñales cosas, nútrelos y nútrete de ellos.

Si tienes personas mayores a tu alrededor, hónralos, escúchalos... ya afrontaron mucho de la vida y aún andan por ahí; disfrutaron, lloraron, ganaron, perdieron... y siguen presentes, acumulando experiencias desde su recorrida existencia. Dales mucho amor, tenles paciencia y cuídalos como si de un tesoro se tratara, porque justamente eso son.

Cuando pienso dudo, cuando siento fluyo

De seguro habrás experimentado, al menos una vez, lo que ocurre cuando nos dejamos llevar por lo que sentimos... simplemente nos montamos a surfear, con la sensación de que, prácticamente, somos uno con la ola, en total comodidad y plenitud durante todo nuestro recorrido. Pero cuando lo pensamos, nuestro equilibrio parece detenerse, y muy probablemente tengamos una estrepitosa caída.

¿Qué pasa cuando los pensamientos se hacen presentes? ¿Qué ocurre cuando las dudas se asoman? Si por nuestra mente ronda: *capaz no podré subir a la próxima ola, ¿la tabla está bien sujeta a mi tobillo?, si cayera justo ahora, no podría recuperarme...* Simple: ¡dejamos de fluir!

Se pierde la magia, que se manifiesta especialmente cuando sentimos, cuando nos apropiamos de esa experiencia y la disfrutamos al máximo, desde un lugar diferente al del pensamiento.

La mente está acostumbrada a llevar todo minuciosamente calculado, y se siente ofendida cuando le pasamos por encima o la ignoramos. Al menos, cuando ignoramos esa parte sensible y susceptible, experta en buscar *peros* y *dudas* a todo lo que hacemos.

SALIR DE LO CONOCIDO IMPLICA SILENCIAR LA MENTE

No podemos desligarnos de nuestra mente. Pero podemos procurar la menor intervención de su parte. La mente pierde tiempo y energías pintando los peores escenarios, busca el motivo de preocupación, y con su excusa de ser planificada y evitar las improvisaciones, duda de todos los caminos que podemos tomar para llegar a algún sitio.

Y, por si fuera poco, nos hace dudar de nosotros mismos, incluso de nuestras intenciones, de si realmente será importante llegar a ese sitio que tenemos como meta.

De todas formas, aquí donde no estamos tan mal, no tenemos ninguna garantía de que si nos dirigimos a otra parte, obtendremos una mejor vida; pero sí existe el riesgo de dejar lo conocido (lo que a pesar de no ser del todo agradable, asociamos con confort), por la simple resistencia al cambio que nos impone nuestra protectora mente.

Debemos convivir de manera integral con ella. Para ello es conveniente educarla un poco y hacerle saber que habrá momentos en los que será necesario que guarde silencio. Es relevante que aprendamos a ignorarla y a montarnos en esa tabla de surf a pesar de sus gritos y alaridos de advertencia.

Tendremos que hacerlo no una, sino muchas veces, hasta que solo sintamos que *alguien* nos mira con la intención de decir algo, pero que simplemente calla, porque sabe que no será escuchado.

Llegar a ese punto no es sencillo, casi es una meta de vida, incluso más importante que montarnos en cualquier tabla de surf (asumir cualquier reto). Porque nuestra mente nos

acompaña de todas las maneras posibles, incluso, ella actúa mientras dormimos. Tiene infinitos programas creados a lo largo de nuestra vida y está segura de que ella es la base de nuestro existir.

MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO

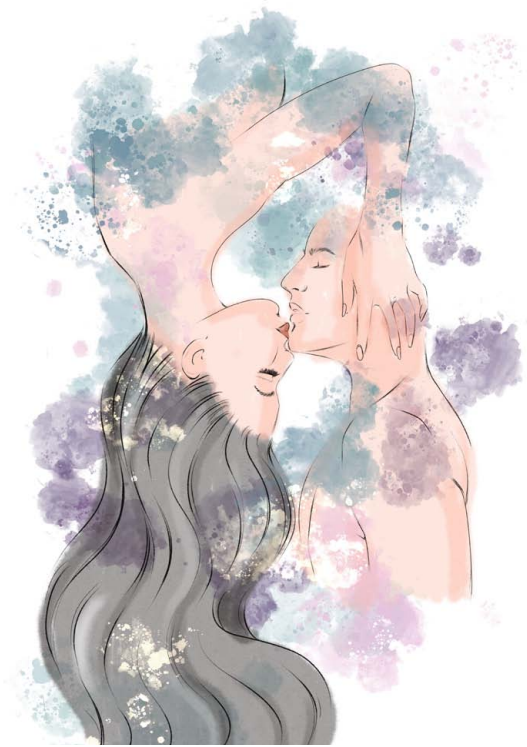
Más allá del protagonismo nato de la mente, está nuestra alma, nuestra parte espiritual, que decidió realizar esta encarnación, quien parece jugar a algo como: *me sé todas las respuestas del juego, pero mientras la mente interfiera, no podré participar*. Nuestra alma siempre está allí, experimentando a través de nosotros.

Es difícil hablar de ella como si fuese algo externo, cuando en realidad somos ella... Pero también somos nuestra mente y somos nuestro cuerpo. De esta manera debemos vivir nuestra aventura llamada vida, dándole a cada parte de nuestro ser integral la importancia que tiene, sin perder la perspectiva de lo que dejamos en este plano y lo que nos llevamos por toda la eternidad.

Siente y fluye con la ola... No podemos evitar pensar, pero podemos direccionar los pensamientos a nuestro favor y procurar su silencio las veces que nos sea posible, y en esos momentos solo fluir...

33

***Si no sabes lo que buscas, no
desordenes la vida de otros***



Resulta perjudicial para los involucrados que una persona que no sabe lo que busca, oriente sus esfuerzos a desordenar la vida de alguien más.

Cuando nos relacionamos con alguien, no necesitamos tener un plan estructurado de lo que deseamos obtener, ni contar con una serie de estrategias, matrices, fórmulas o seguimientos.

Es sano improvisar, dejarnos sumergir en un océano de oportunidades, mientras descubrimos al otro y a nosotros mismos, en cada paso que damos en la relación.

Sin embargo, no saber en lo absoluto qué estamos buscando, pero sentir que debemos hallarlo, es como llegar a una casa que no nos pertenece, revisando cajones, abriendo puertas e irrumpiendo en cada espacio sin permiso. Mientras, probablemente estemos pasándole por encima a aquello que la otra persona tiene para ofrecernos, eso que no somos capaces de ver y mucho menos apreciar.

EL CUIDADO Y LA DELICADEZA DEBERÁN PREDOMINAR

Debemos ser delicados con quien nos abre las puertas de su vida. Todos y cada uno de nosotros tenemos espacios especiales, poseemos tesoros en nuestro interior que no mostramos a cualquiera, solo a personas que sentimos que lo merecen. Entrar desordenando, rompiendo, ridiculizando los espacios privados y sagrados del otro, no es más que un acto vil, que debería traer como consecuencia que nos muestren el camino de salida y nos prohíban cualquier nuevo acceso.

Puede que no tengamos muy definido hacia dónde vamos con alguien, pero es conveniente aclarar dentro de nosotros qué queremos, trazarnos un bosquejo básico de lo que nos gustaría encontrar, y así, entre dos, verificar si hay coincidencia en lo que cada quien tiene para dar y espera recibir.

No debemos llenarnos de expectativas en nuestras relaciones, pero si vamos a ir sin mapas, procuremos hacerlo de manera cautelosa; descubriendo al otro de una manera sutil, poco

invasiva, invitándole a que sea él quien nos facilite el recorrido por su vida y nos dé acceso progresivo a lo que le parezca importante y quiera compartir con nosotros.

Hay personas que resultan devastadoras, que dejan la vida del otro en ruinas, como si de un tsunami o un tornado se tratase. Pasan sin pedir permiso, autoritariamente, atropellando, desmeritando, desordenando y hasta destruyendo todo a su paso, sin detenerse un momento a pensar que se trata de la vida y de la intimidad de alguien, lo cual ya debería implicar al menos respeto.

AGRADECER Y HONRAR LAS VIDAS QUE TOCAMOS

Agradezcamos y honremos cada invitación a entrar en la vida de alguien. Esperemos de manera cortés que abran voluntariamente las puertas que estén cerradas, y delicadamente vayamos descubriendo lo que encierra ese universo. Conozcamos poco a poco a esa persona que nos está dando la oportunidad de crecer a través de ella.

Una forma de decirle a los demás cómo nos gustaría que entren en nuestra vida, es mostrarles cómo vamos recorriendo la vida de ellos. Actuemos con los demás como queremos que actúen con nosotros.

Ciertamente, entrar en la vida de alguien no es garantía de que estaremos allí mucho tiempo. Pero, en cualquier caso, incluso en aquellos en los que queremos salir corriendo de allí, debemos aprender a hacerlo sin dejar huellas indeseables en un espacio que no nos pertenece.

Imaginemos que los espacios de cada persona son como un jardín florido, el cual debemos atravesar cuidando de no pisar ninguna flor. Así pues, cada flor representa un sueño, un valor, algo de su historia, sus afectos, sus miedos, etc., y a veces no debemos más que contemplar, como quien recorre el mundo a través de sus ojos.

Puede que demos pasos de manera involuntaria e inconsciente, pero prestar la mayor atención y actuar de forma cuidadosa, nos facilitará encontrar los más grandes tesoros.

34

No escuches lo que dicen, observa lo que hacen

Ciertamente las palabras son un recurso poderoso al momento de expresarnos y plantear nuestras intenciones. Sin embargo, son las acciones las que van a respaldar de manera contundente cualquier cosa que, por un par de labios, sea pronunciada.

Muchas personas suelen hablar más de la cuenta, tanto, que se les hace imposible cumplir con aquello que prometen. O bien, terminan con una etiqueta en la frente por no tener un filtro al momento de hablar y decir la primera barbaridad que se cruza por su mente.

PALABRAS SEGUIDAS DE ACCIONES

Es conveniente que generemos un equilibrio entre lo que pensamos y lo que sentimos, para que las palabras pronunciadas sean el resultado de una relación armónica y coherente, y que nuestras acciones puedan respaldarlas.

Imaginemos las palabras como cheques; a través de ellos podemos prometer cualquier cifra, pero solo el dinero asociado a la cuenta bancaria podrá validar esa intención. Si hay déficit, no importa si la buena intención estuvo presente, no se podrá ejecutar y no se podrá cobrar o hacer efectivo.

Las acciones vienen siendo ese respaldo que el dinero en el banco representa. Así que, antes de extender algún cheque, debemos asegurarnos de que vamos a poder ejecutar las acciones necesarias que se esperan en congruencia con nuestras palabras.

«Como flores hermosas, con color, pero
sin aroma, son las dulces palabras para el
que no obra de acuerdo con ellas».

Buda

Incluso, a veces, no es necesario hablar (y se queda mejor). Son nuestras acciones una muestra directa de lo que somos, sin preámbulos, sin promesas, sin palabras que se quieran o no recoger.

De poco sirven las palabras cuando deseamos cambiar algo. Vamos a tener que tomar acción si queremos generar modificaciones contundentes.

LA PALABRA Y LAS EMOCIONES

Las palabras están muy ligadas a nuestro sistema emocional; es por eso que escucharemos con frecuencia: ***No prometas cuando estés feliz, no respondas cuando estés enojado.*** Justamente porque la ligereza con la que fluyen las palabras movidas por la emoción, nos puede colocar en una posición incómoda cuando queremos movernos del verbo a la acción.

Por ello, el termómetro de preferencia que hablará por nosotros y permitirá, de alguna manera, definir nuestro perfil, será cómo actuamos, qué hacemos y qué aportamos.

Un ejemplo común lo muestran aquellas personas que se identifican con alguna religión: van regularmente a su templo, rinden cultos, etc., y su vida diaria puede ser totalmente contradictoria con aquello por lo cual se dan golpes de pecho. Juzgan, critican, no comparten lo que tienen, ofenden, mienten, calumnian... en fin, se desligan de lo que dicen e incluso prometen, y sus acciones hablan de lo que realmente llevan dentro.

EL PODER DE LA PALABRA

La palabra tiene el poder de edificar o de destruir a su paso, por lo tanto, debemos procurar pronunciar las más acertadas. Las palabras son suaves caricias, esperadas promesas, o lanzas punzantes... y muchos nos daremos a conocer, así sea de manera errónea, a través de ellas.

Acostumbrémonos a no restarle importancia a la palabra, entendiendo que ella, en sí misma, representa un compromiso; y quien la recibe merece respeto. Seamos aquellos que nos develamos como personas coherentes que pueden respaldar sus palabras, procurando que haya una relación armónica entre lo que decimos y hacemos.

Sin ánimos de ir por la vida dudando de la palabra de los demás, entendamos que, incluso con las mejores intenciones con las que una palabra sea mencionada, no necesariamente llegará la acción que la respalde. Por lo que la recomendación sería: **antes de escuchar lo que dicen, observa lo que hacen.**

35

Acepta la vida como un ciclo infinito de principios y finales



Muchas veces tenemos cierta resistencia ante el hecho de permitir o aceptar que las cosas tomen un rumbo determinado, más cuando nos damos cuenta de que, dentro de ese curso, hay un principio o un final para el cual que no nos sentimos preparados.

Sin embargo, la vida es un ciclo continuo, dentro de ella hay millones de ciclos más cortos en curso, y esto no debería cargarnos de estrés o de resistencia; por el contrario, debería resultarnos esperanzador intuir que al cerrar un ciclo, se abrirá uno nuevo, y este incluso podrá ser mejor que el anterior.

LA RESISTENCIA A LOS CAMBIOS

El hecho de resistirnos a los cambios es casi una respuesta automática de nuestro sistema, el cual debemos ir reprogramando para percibir la oportunidad que se nos presenta, en cada cambio que tenemos en puerta.

Resistirnos nos genera dolor, y nos hace concentrar nuestra energía en aquello que no queremos que ocurra, lo cual ya es una manera de tenerlo presente; pero sobre todo, una manera de imposibilitarnos para ver el resto del cuadro.

TODO ES CUESTIÓN DE ENFOQUE

En nuestra vida están ocurriendo en simultáneo mil cosas, pero la protagonista es aquella a la que le damos nuestra atención. Cuando nos enfocamos en algo, todo lo demás se vuelve difuso. Tenemos una habilidad especial para poner el foco en nuestros problemas, generando que se vuelvan casi imperceptibles cosas maravillosas que también son parte de nuestro presente.

Cambiar el enfoque, es una manera sencilla y práctica de mejorarlo todo en nuestra vida. No se trata de negarnos a una

realidad, se trata de darle protagonismo a lo que nos haga sentir a gusto, y desde allí, observar cómo todo cambia a nuestro favor.

TODO PASA

En nuestra mente siempre debemos tener presente que, absolutamente todo lo que inicia, termina o cambia de forma. Esto contribuye a que no nos apeguemos a las cosas, a las personas o a las situaciones, sino que, por el contrario, disfrutemos al máximo su presencia o su existencia mientras coincidimos, y así, cuando las cosas tengan que cambiar o acabar, simplemente nos quedemos con lo mejor de la experiencia.

Podemos agradecer lo que nos aportó en momentos, en aprendizaje, en sonrisas, en recursos... y soltar. Despidiéndonos desde el amor, creyendo fielmente que lo que ocurrió fue enriquecedor para nosotros, y que lo que vendrá, lo será más aún.

No actuemos nunca con miedo a perder algo o a que termine alguna experiencia. Sabemos que todo terminará, que todo pasará. Si nos cargamos de miedo, solo perdemos energía y tomamos decisiones equivocadas, en lugar de disfrutar, de crecer, de amar...

Las cosas duran lo que tienen que durar. Los cierres, los finales, ocurren por muchos motivos; aprendamos a tomarlos como parte de la vida, los hayamos procurado nosotros o tengamos que aceptarlo de una manera pasiva.

LOS PUNTOS SE UNEN HACIA ATRÁS

Si ahora no tienes claro el porqué de una situación, ten por seguro que en algún momento obtendrás la respuesta; porque los puntos siempre se unen hacia atrás. En algún momento, podemos mirar a nuestro pasado y entender el propósito de lo que ocurrió, e incluso apreciar los efectos de aquello que no llegó a pasar y que, en algún momento, lamentamos. Confíemos en el tiempo, que pone todo en su lugar.

36

La Ley del Espejo

Nuestro mundo exterior refleja lo que llevamos dentro. Si nuestro mundo interior está lleno de elementos que nos llenan de tristeza y de insatisfacción, los acontecimientos que vamos a vivir serán un reflejo de ello, y nos conectarán con esas emociones que predominan en nuestro interior.

De esto se trata la Ley del Espejo, de reflejar en nuestro mundo exterior, nuestro mundo interior.

Dentro de este principio hay cuatro puntos de interés:

- **Todo lo que te molesta, irrita, enoja o quieres cambiar en el otro, está dentro de ti.**

Cuando algo nos molesta en otra persona, debemos ser capaces de entender que eso está en nosotros de alguna manera. Aquí podemos decir, por ejemplo: *pero, ¿cómo? si yo detesto que maltraten a las personas... ¿eso puede estar en mí?*

Y resulta que no nos damos cuenta, pero somos maltratadores con los demás o con nosotros mismos, no nos respetamos o no aprendemos a establecer límites saludables que nos protejan. El que nos moleste algo en el otro, solo nos está mostrando algo de nosotros. El otro simplemente pasa a ser un instrumento para ver los puntos que puedan resultar invisibles cuando intentamos vernos a nosotros mismos.

- **Todo lo que el otro me critique, combata o juzgue, si me molesta o hiere, está reprimido en mí y me toca trabajarlo.**

Tal vez no nos ofendemos cuando estamos convencidos de que no somos ese *algo* que nos dicen, pero siempre podemos sorprendernos. Eso es normal; sentirnos mal si alguien a quien queremos o en quien confiamos, nos juzga.

Pero cuando buscamos justificarnos, trataremos de hallar los argumentos que hablen de lo que realmente creemos ser. Quizás, algo de lo que nos dijeron, si no es que lo somos, al menos nos lo creemos.

Si alguien me llama irresponsable y yo me ofendo, comienzo a buscar contraejemplos, ataco, me frustro e incluso algo de culpa llega a mí, aunque no lo manifieste, es probable que tenga que trabajar la responsabilidad de alguna manera en mí.

- **Todo lo que el otro me critica, juzga o quiere cambiar de mí, sin que a mí me afecte, le pertenece a él.**

Todos estamos en lo mismo: así como a mí me toca trabajar lo que critico en el otro, al otro le toca hacer lo propio cuando ve algo en mí. Puedo ser o no, lo que alguien me dice, pero esa persona está viendo su interior reflejado en mí. Incluso, mi presencia en su vida puede estar justificada especialmente, para hacerle ver eso que está juzgando en mí.

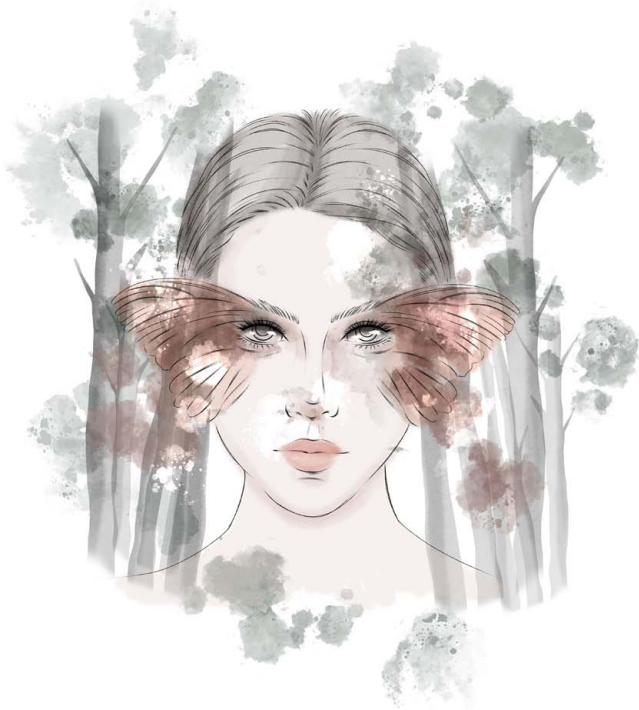
- **Todo lo que me gusta del otro, lo que amo en él, también está dentro de mí, reconozco mis virtudes y mis cualidades en el otro.**

Lo que admiro en el otro, lo llevo dentro de mí. Esa belleza, esos talentos que puedo reconocer en alguien más, me pertenecen de alguna manera, y son un reflejo de mi realidad. Así que, si vemos muchas cosas positivas en el otro, podemos sentirnos bien porque son un reflejo de cómo nos sentimos.

Básicamente, la Ley del Espejo nos invita a sostener que el otro *no existe*, que siempre estamos frente a nosotros mismos. Evidentemente, todo se desarrolla en un marco de análisis personal, lo que mejora de nuestro mundo interno y su reflejo como parte de nuestra realidad.

Evitemos ser duros con el otro, ya que, muchas veces, solo es un instrumento para ver lo que podemos mejorar o atender en nosotros. Armonicemos nuestro interior de tal manera que nuestro mundo exterior refleje lo bien que nos sentimos.

Todos seremos el malo de algún cuento



Como el mundo está cargado de relatividad y todos estamos propensos a cometer errores, es muy probable que, en algún cuento de esos que circulan por el mundo, estén nuestros nombres con el rol del villano.

Lo importante, más allá de lo que cuenten otras personas de nosotros, es que cada uno vaya en un proceso evolutivo,

que nos permita edificar nuestra mejor versión. Y en caso de haber lastimado a alguien en nuestro pasado (o dicha persona percibirlo así, que a los efectos es lo mismo), podamos tomar medidas al respecto, podamos resarcir daños o al menos evitar cometer los mismos errores.

Ciertamente, las injusticias no son bien vistas, menos incluso, cuando se asocian a nosotros. Si nos calumnian o nos malponen, sin tener argumentos para ello, están generando algún tipo de daño. Pero no nos corresponde ir por el mundo desmintiendo lo que alguien dice de nosotros, al menos no con palabras. Nuestra mejor defensa en estos casos, será demostrar (en especial ante nuestros ojos, que pueden ser incluso los más acusadores), que somos lo contrario a lo que se dice. Lo que mejor habla de nosotros es nuestra conducta y lo que vamos creando en nuestra vida.

CUANDO ESCUCHEMOS LOS CUENTOS QUE OTROS NARRAN

Cuando escuchamos un cuento en donde hay una víctima y un victimario, procuremos no tomar parte de inmediato, menos aún, si no nos compete o no podemos hacer algo por mejorar la situación. Entendamos que siempre hay otra versión con otra realidad, con argumentos y justificaciones que quizás, nos hablen de una historia totalmente diferente a la que habíamos escuchado, y de seguro, también tendrá una cuota de veracidad.

No se trata de poner en duda la palabra de alguien, sino simplemente entender que, cada quien va a contar las cosas como las siente o como le conviene, lo cual no estará estrictamente asociado a lo que en realidad ocurrió.

De cualquier manera, los juicios normalmente no son de gran utilidad. Así que, si algo debemos evitar, son estas

manifestaciones de nuestro ego. El ego siempre estará sugestionado por la creencia de que tiene la razón, y el mundo debe regirse de acuerdo a su verdad.

TOMAR LAS COSAS A TÍTULO PERSONAL

Normalmente nadie hace algo con la intención de perjudicar a otra persona; la mala intención es realmente poco frecuente. Pero sí abunda la gente que no mide las consecuencias de sus acciones, mientras va tras algún beneficio o busca alcanzar alguna meta.

Algo que, sin duda es muy complicado de asimilar, es que, otra persona puede hacer cosas y somos nosotros quienes decidimos si tomarlas personal o no, si hacerlas nuestras, si soportarlas, o prolongar incluso la presencia del ejecutor en nuestras vidas. Esto nos hace responsables por nuestro dolor, lo cual no es tan grato, resulta siempre más fácil atribuirle la responsabilidad al otro, *ME hizo, ME dijo, ME utilizó, ME engañó, ME estafó...*

Pero mientras más conscientes estemos de que todo depende de cómo integremos lo que nos ocurre, menos víctimas nos sentiremos y sin menos pasiones podremos tomar las acciones más beneficiosas.

CUANDO NARREMOS NUESTROS CUENTOS

Cuando narremos nuestro cuento, procuremos no sacar las cosas de proporción; tratemos de verle el lado bonito a esa historia, cómo nos hizo entender algo, cómo nos hizo más fuertes, qué

nos aportó, qué conocimos de nosotros mismos, o bien, qué camino es más o menos conveniente transitar.

Si nos duele el pasado, lo seguiremos contando con dolor, con víctimas y victimarios. Cuando trascendamos aquello, muy probablemente será porque perdonamos lo necesario y decidimos continuar... y muy probablemente ya ni siquiera existirá espacio ni tiempo que pueda ser ocupado por ese cuento.

***No permitas que las heridas
te conviertan en alguien
que no eres***

A veces nuestro ser actúa movido por el ego. Buscamos convertirnos en personas con características que se encuentran muy distantes a quienes somos en realidad.

Si los cambios son para bien, bienvenidos sean, pero si no es así, debemos rechazar la tentación de procurar ser lo que un día nos generó una herida o aquello que miramos con decepción.

Si alguien te ha sido infiel, si has sido estafado, si sientes que tu buena voluntad fue burlada o atropellada, no trates de convertirte en eso que te ha dañado. Ni porque seas mil veces infiel, ni porque robes o estafes a todos a tu paso, ni porque lastimes a muchas personas, incluyendo a quien te lastimó, podrás cambiar lo pasado.

Sin embargo, convertirás tu vida en algo que no te va a enorgullecer. Y créeme, la venganza solo deja un sabor amargo en la boca. Al final, quien nos lastimó una vez, habrá sembrado una semilla, que germinará si somos tierra fértil para ello (si permitimos que quiebre nuestra moral), y seremos nosotros quienes nos encargaremos de lastimarnos una y otra vez, convirtiéndonos en alguien igual o peor.

LAS HERIDAS SANAN A TRAVÉS DEL AMOR

Las heridas se curan con lo contrario a lo que las generó. Si una mentira nos hirió, la verdad debe ser nuestro norte y nuestro hogar, y debemos alejarnos de cualquier cosa o persona que destile el aroma de la mentira. No debemos adoptar el traje de mentirosos, porque no lo merecemos.

Ahora, si ese traje, pequeño, común y fácil de encontrar, nos queda bien y nos sentimos cómodos en él y con lo que somos capaces de hacer al usarlo, pues quizás, es que siempre lo tuvimos y solo encontramos una excusa para estrenarlo. A fin de cuentas, no somos tan distintos a aquello que nos hizo daño.

Cada quien debe observar en quién se quiere convertir, qué acción suma a su vida. Hay quienes juran que, burlándose de los demás, suman puntos a su desempeño. Ante este tipo de personas a veces conviene hacerse el tonto y aparentar que sí, que lo están haciendo muy bien.... Y la mejor respuesta será alejarlos de nuestras vidas, sin que tengan posibilidad de retornar.

De todas las cosas que uno ve en la vida, abunda la factura que le llega a cada quien. Podemos creer que a algunos les llega temprano y que a otros les llega con un tanto de retraso. Al final, simplemente nos damos cuenta de que todo es perfecto, que todo lo que se siembra se cosecha, que nadie está exento de asumir las consecuencias de sus acciones.

CALMA EN EL ALMA

Así que no trates de tomar la venganza sobre algo que solo te va a dañar a ti. Calma en el alma, que la vida se encarga de colocar todo en su justo lugar. Si queremos apresurarnos y tomar acción en hacer sufrir a alguien más, quizás lo logremos. Pero también marcaremos nuestras vidas, ¡y de seguro no vale la pena!

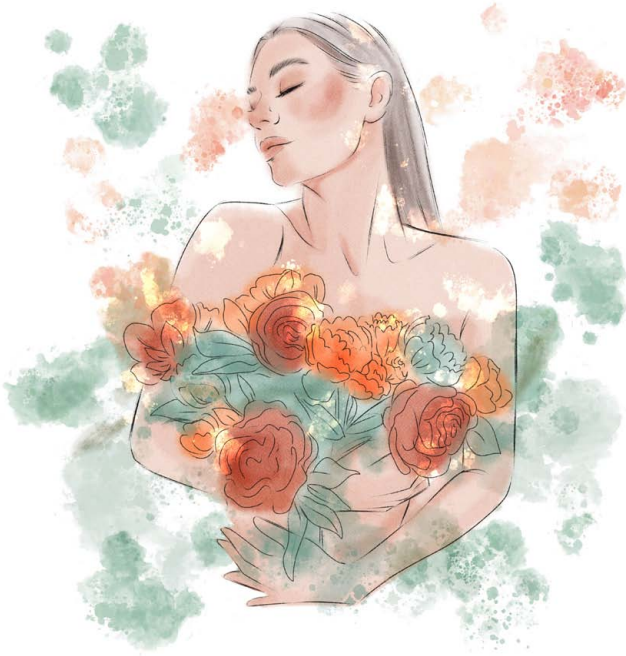
Acerquémonos a lo que nos convertirá en una mejor versión de nosotros mismos, aprendamos a sacar de nuestras vidas lo que nos daña, lo que genere en nosotros cambios negativos.

No uses ni siquiera una coraza luego de haber recibido una puñalada, esa coraza te protegerá de otra, pero también te alejará de una abrazo leal y sincero, que te cuide y te demuestre lo diferentes que somos todos.

Suelta, bendice y agradece, porque, a fin de cuentas, siempre hay algo que aprender.

39

Amo mi cuerpo, con todos sus detalles



L a belleza de mi cuerpo no la determinará ningún patrón. Ningún estándar prefabricado generará disgusto alguno conmigo o con mi cuerpo... ¡al cual le tengo tanto que agradecer!

Mi cuerpo es el instrumento que elegí para vivir esta experiencia vital, y solo por permitirme sentir, le estoy profundamente agradecida.

Me cuido porque quiero durar muchos años más disfrutando de esta oportunidad. Mi cuerpo funciona a la perfección y nunca quisiera ofenderlo, hacerlo sentir apenado o inapropiado.

A través de él he sentido los placeres más grandes de la vida, he disfrutado de caricias, mi paladar se ha deleitado con sabores gloriosos... ¡He bailado, he abrazado, he amado a través de este cuerpo!

Mi cuerpo ha permitido llevar dentro de mí al amor más grande que pude haber imaginado, y traerlo a la vida... ¿Cómo podría no amarlo?

Podemos vernos con los ojos que queramos. Ante los míos, aún fuera de cualquier parámetro, veo que mi cuerpo es perfecto, así como cualquier otro en el que habite un alma.

LA BELLEZA ESTÁ EN LOS OJOS DE QUIEN MIRA

Lo que es bello para mí, no tiene que serlo para ti. Cada quien debe aprender a amarse, a cuidarse y a respetarse. Los resultados van ligados a las intenciones.

Si yo odio mi cuerpo y lo ejercito, lo opero, lo alimento de una manera particular para cambiarlo, nunca encontraré un resultado que pueda satisfacerme. Porque el problema es cómo yo me veo y me siento con mi cuerpo, y siempre atraeré a personas que vean en mí, aquello que yo intento ocultar, o que critiquen lo que yo no acepto de mí.

Por el contrario, cuando amo mi cuerpo y quiero mantenerlo en buenas condiciones, podré brillar, y atraeré las miradas de quien, como yo, puedan amarme y aceptarme tal cual soy.

No vinimos acá a ajustarnos a parámetros, y menos a aquellos cargados de intención superficial y banal. La vida es mucho más que un cuerpo, que unas medidas determinadas, que un porcentaje de grasa corporal o unas prótesis localizadas. La vida tiene mucho que darnos, mucho que mostrarnos... pero debemos estar dispuestos a ver más allá de la fachada, no solo la nuestra, sino la de los demás.

¡El cuerpo perfecto, es aquel que lleva dentro de sí, a alguien feliz!

VER MÁS ALLÁ DE LO EVIDENTE

Aprendamos a ver la belleza del alma, la que no se marchita con los años, la que se transmite con la mirada. Miremos con los ojos del corazón, ya que ellos no se fijan en la edad, en el peso, en la raza... únicamente perciben la energía irradiada, la calidez, la autenticidad y la esencia.

Ahora asume para ti lo siguiente:

Amo y agradezco por mi cuerpo, por mi templo, por el hogar de mi alma. No necesito la aprobación de otros, porque no busco encajar en patrones o en medidas. Me lleno de halagos, de mensajes positivos que me hacen sentir mejor. Mi cuerpo no recibe humillaciones o maltratos; tampoco reclamamos por no ajustarse a alguna idea que esté en mi mente.

Cualquier cambio que le propongo a mi cuerpo es realista, es para su bien, física y emocionalmente. No me comparo con nadie y reconozco que mi cuerpo es tan único como mi esencia. Procuro escucharlo, a sabiendas de que sus mensajes siempre están asociados a cómo estoy llevando mi vida, a qué le estoy dando prioridad y con cuáles cristales estoy viendo mi exterior.

Mi cuerpo me indica hasta qué punto es suficiente con un pensamiento, cuándo necesito descansar, cuándo necesito cambiar en menor o mayor medida. La relación con mi cuerpo es bidireccional, él me cuida y yo lo cuido, él me ama y yo lo amo... Estamos juntos en esto, y sin él, mi experiencia no sería posible.

Cuida el trato que te das, respétate y ámate. Agradece la posibilidad de ser y sentir, que te da ese increíble instrumento.

Amar es cuidar... Así de simple, así de profundo

Existen muchas maneras de amar y de definir el amor, pero una definición con la cual siento gran afinidad es aquella que se asocia con el cuidado. Cuidar es la mejor manera de preservar, de mantener y de garantizar de alguna manera la continuidad de algo o de alguien.

No podemos decir que amamos a alguien si somos indiferentes ante cómo se encuentra, si no nos importa lo que haga, ni cómo lo haga. No podemos decir que amamos a alguien, si cuando nos necesita, no estamos allí. Eso es parte de cuidar, de decir *presente* de una sutil manera en la vida de otra persona.

«Cuando te gusta una flor, sencillamente la arrancas...

Pero cuando la amas, la riegas diariamente. Si comprendes esto, entonces entenderás la vida».

Buddha

El amor hacia alguien debe implicar fomentar un vínculo sano, que incluya pensar en las consecuencias de nuestros actos, antes de llevarlos a cabo. Tener la suficiente consciencia y capacidad para discernir, con el fin de determinar si nuestras acciones pueden marcar negativamente al otro y a la relación.

No puedo afirmar que amo a alguien si me resulta indiferente su sentir, si mis acciones le dañan, si por mis decisiones se ve afectado. Cuando amamos, al menos en nuestra mente, debe

estar la idea de que, si nuestras acciones no procuran el bien sobre el ser amado, al menos que no generen el mal.

Hay quienes ocultan y mienten para no generar daños *en el nombre del amor*, sin entender que lo que realmente ocurre en el nombre del amor, es el hecho de evitar dar pasos que puedan perjudicar al otro, en lugar de ver cómo se le engaña u oculta algo a posterior.

AMORES QUE MUEREN

Las relaciones que mueren en el camino, son producto del descuido (en este contexto, del desamor). Cuando dejamos de alimentar la relación y comenzamos a obviar los detalles, que hablan de lo importante que es ese alguien para nosotros, el amor comienza a enfermar. Y si mantenemos nuestra posición de no atenderle, progresivamente, delante de nuestros ojos, pero quizás sin que podamos notarlo, el amor muere.

Nunca muere de la noche a la mañana, solo que a veces va dejando de importarnos a tal magnitud, que no vemos cómo se va desvaneciendo, o cómo se pierde en un pasado que no regresará.

CONSTRUYENDO EL AMOR

Las mejores relaciones se construyen, son aquellas que superan obstáculos, reparan sus grietas y siguen adelante. Son amores que manifiestan cuidado, que procuran hacer las cosas de la mejor manera posible, entendiendo con madurez, que cada gesto, cada detalle, es equivalente a una siembra.

El cuidado debe ser mutuo. No se pretende que haya una repartición exacta, pero sí, que haya satisfacción en ambas partes; que los dos miembros de la relación se sientan considerados, atendidos y amados por el otro. Cada quien tiene su forma de amar, cada quien tiene su forma de cuidar...

No importa lo particular de la manera de amar, mientras garantice bienestar, mientras acoja y sume a la vida del otro de manera positiva. Quien utiliza como excusa, *el amar a su manera*, lastimando a su paso, repitiendo patrones de conducta que solo dejan heridas, piensa solo en su propio beneficio y satisfacción. Lastimosamente, esas personas usan la palabra *amar* de manera equivocada, porque ni a sí mismos llegan a amarse.

Cada quien decide a quién dedica su tiempo y energía. Pero seamos sensatos y procuremos las relaciones en donde podamos cuidar y ser cuidados... O, en otras palabras, donde podamos amar y ser amados.

41

Solo quiero ser yo, sin necesidad de explicarlo



Solo quiero ser yo... Solamente quiero hacer lo que me gusta, sin que me veas con tus ojos cargados de juicio. Quiero poder dedicar mi tiempo a lo que mi alma vino a buscar, sin que ello te parezca un desperdicio.

Busco conocerme y sacar de mí todo lo que no me pertenezca, todo aquello que otros hayan sembrado en mí. Sé que debajo de muchas capas, estoy yo buscando un espacio en este mundo.

Solo soy un ser esperando ser amado por lo que es y no por lo que pretende ser, complaciendo a los demás.

También sé que esta declaración es más para mí que para ti, y que cuando realmente me ame, tú también lo harás.

Cada uno de nosotros debería poder ser quien es, sin necesidad de justificarlo o de explicarlo... Sin embargo, algo que debería ser tácito, no resulta ser tal, y terminamos dando explicaciones de por qué somos como somos, y quizás, peor aún, escondiéndonos cuando no nos ajustamos a lo que los demás quieren.

NOSOTROS Y NUESTRAS EXPECTATIVAS

De expectativas está lleno el mundo, de estándares y de medidas. Desde siempre nos han acostumbrado a encajar, a ser parte de algo, a seguir las costumbres, y, lo que se considera, esté dentro de las normas.

Ajustarnos a un patrón, por lo general, nos presiona, nos mutila, nos limita y nos coloca en situaciones que se caracterizan por llevarnos a un resultado en el cual predomina lo siguiente:

- No llegar a conocernos a nosotros mismos.
- Restarle importancia a lo que nos apasiona.
- Vivir frustrados.

- Temer mostrarnos como sentimos que somos.
- Preocuparnos más por el qué dirán, que por lo que sentimos y queremos realmente.
- Atraer a personas por lo que proyectamos y no por lo que somos.
- Avergonzarnos por ser diferentes.
- Callar nuestra guía interior.
- Vivir en guerra con el mundo, amargados por sentir que desencajamos.

Como vemos hay mucha tela que cortar. Cada uno de nosotros vino aquí a ser feliz, a crear su propia historia, sin que nadie le estuviese dictando lo que debe escribir en su libro.

TODO DEPENDE DE CADA UNO

Únicamente a cada quien, le corresponde mostrarse tal cual es. Solo cada uno de nosotros puede saber quién es en realidad, más allá de la imagen que se proyecte al mundo.

El principal problema radica en el momento en que nos miramos a un espejo y no nos encontramos en ninguna parte. Cuando ese reflejo que vemos, no coincide con lo que somos, cuando no logramos reconocernos en esa mirada que se refleja allí...

«La familia, la sociedad, la cultura... nos pone en un molde. Cuando nos salimos del molde, empieza la curación... y, no solo eso: hay que hacer algo que nunca haya hecho uno, y mientras más difícil, mejor».

Alejandro Jodorowsky

ENCONTRARNOS ES LA PRIMERA FASE

Es en ese proceso, en el que debemos ocuparnos de dar con quienes somos. Descubrirnos puede ser un acertijo maravilloso. Para ello será necesario dedicarnos tiempo, observarnos cuidadosamente, escuchar nuestros pensamientos, y en especial, tratar de captar el mensaje apreciable cuando esos pensamientos callan.

Tenemos todas las respuestas en nuestro interior, pero también tenemos una mente inquieta, que no nos permite escucharlas.

Nuestra mente nos distrae constantemente, e inclusive nos carga de miedos, nos dibuja los peores escenarios, nos habla de lo terrible que sería mostrarnos como somos. Inclusive, cuando no estamos seguros de a qué nos referimos con eso.

ACEPTARNOS NOSOTROS, HARÁ QUE LOS DEMÁS LO HAGAN

Para disfrutar de esta aventura, necesitamos ser firmes y defender quienes somos; en especial, defendernos de nosotros mismos. Porque, a fin de cuentas, la aceptación de los demás, el amor que recibimos, la empatía, etc., dependerá, en gran medida, de lo que seamos capaces de darnos a nosotros.

Aceptarnos y amarnos resulta elemental para adueñarnos de nuestra experiencia vital. Ya lo demás encajará por sí solo, sin forzarlo, sin tener que justificarlo, y mucho menos, explicarlo.

Si quieres que el *universo* haga su trabajo, deja de decirle cómo hacerlo

Quienes creemos que hay una fuerza superior que colabora en nuestros procesos creativos y que responde a nuestras peticiones, nos podemos quedar un poco cortos en eso que llamamos fe.

Nos cuesta decir: *listo, ya está pedido, ahora a esperar*. Por el contrario, pedimos algo y estamos en una revisión constante y en un cuestionamiento interminable; logrando con ello, retardar el proceso de manifestación de aquello que deseamos.

Nos sabotamos de muchas maneras, pero existen algunas formas de autosabotaje que debemos tener en cuenta y evaluar si nos sentimos identificados con algunas de ellas. Lo más importante es trabajar para eliminar esa costumbre que se presenta como una piedra de tranca, evitando sentir el gran alcance de esa energía disponible para todos.

Obstáculos autoimpuestos:

- **No creer que merecemos aquello que hemos pedido:**

Si pensamos que pedimos algo que, por algún motivo creemos no merecer, pues el resultado es obvio: no llegará. No basta con decir: *yo me merezco eso porque he trabajado, he sido esto, he hecho lo otro...* esa no es la ruta más directa. Se trata

de poder visualizarnos realmente y proyectar lo que queremos, que le demos cabida en nuestra mente, sin resistencia, sin peros, sin preguntas. Se trata más de ser, que de hacer.

- **Compararnos con los demás:**

Cada quien está en medio de su proceso creativo. Quien vibre de manera más conveniente con sus deseos y se enfoque de forma precisa en aquello que quiere, muy probablemente recorra un camino más corto y seguro, para alcanzar lo que desea. Pero no sirve de nada compararnos para sentirnos más o menos que los demás, o para determinar una ventaja o desventaja.

Todos vamos a nuestro ritmo, con nuestros recursos, con nuestras formas. Debemos apoyarnos en la medida de nuestras posibilidades, celebrar los logros propios y ajenos, o bien, inspirarnos para alcanzar lo que deseamos.

- **Pensar que lo que pedimos es demasiado grande:**

En el único sitio relevante en donde algo podrá ser visto como demasiado grande, será en nuestra mente. Solo nosotros podemos colocarnos límites, y ellos serán respetados como programas grabados, sobre los que se ajustarán nuestras peticiones y los resultados que obtengamos.

Cuando nos hacemos conscientes de que la fuente a la que tenemos acceso es ilimitada, es infinita, y además, es absolutamente generosa, nos permitimos pensar en grande y desafiar las creencias de una mente conservadora o ajustada a parámetros y patrones inculcados a lo largo de toda una vida.

- **Creer que debemos hacer grandes sacrificios:**

Algunas veces pensamos que debemos ganarnos a pulso lo que pedimos, ¡pero, créeme! así se pierde un tanto la magia de pedir y recibir... Es como si ordenáramos un platillo en un restaurante y fuésemos a la cocina y dijéramos: *voy por los ingredientes y ya vuelvo a cocinar mi plato*. ¡Si lo pedimos, lo esperamos y ya!

No tenemos que concentrarnos en el hacer, sino en el ser. Si nos acostumbramos a que solo obtendremos beneficios proporcionales a nuestros sacrificios, nos puede parecer que nunca damos suficiente, y desde la frustración y el ánimo del sacrificado, los deseos tienden a no llegar con facilidad... De hecho, a veces nunca llegan.

- **Dudar que llegará a nosotros lo que deseamos:**

La clave de todo, sugerida en lo que está expresado anteriormente: lo verdaderamente importante al momento de pedir o desear algo ante el *universo*, es confiar en que llegará. Cualquier *pero*, cualquier duda, cualquier obstáculo que coloquemos, solo retrasará o imposibilitará lo que queremos.

- **Desear varias cosas incompatibles entre sí:**

A ver, si pedimos un hijo, no podemos pedir no tener hijos... ¿Cierto? Pues este ejemplo es muy claro y se siente la incongruencia rápidamente. Pero a veces no es tan sencillo darnos cuenta de que estamos pidiendo cosas, o que se den situaciones que, por sus características, no pueden manifestarse en simultáneo. Luego, estamos confundiendo al *universo*, y se nos presentará como manifestación lo que menos bloqueemos.

- **Estresarnos en el proceso:**

En estado de relajación es como con mayor facilidad podremos obtener lo que pedimos. Esto es lo que acompaña a la fe, a la certeza implicada en que aquello solicitado, llegará a nuestras vidas. Mientras que el estrés o la ansiedad, solo demuestran que no estamos convencidos de que aquello que hemos pedido, se hará parte de nuestras vidas. Soltemos el estrés y con confianza permitamos al *universo* trabajar.

Mientras más fe tengamos, las manifestaciones serán más rápidas, y cuando practicamos y nos damos cuenta de que el *universo*, efectivamente, es un gran SÍ, no dejaremos de pedir, de agradecer, de crear, de esperar todo aquello que añoramos para nuestra vida.

Tú encárgate de tener claro lo que quieres, de expresárselo al *universo* sin mensajes contradictorios, y de esperar que aquello que desees, simple y fácilmente llegue a tu vida.

Si parece magia, es porque lo es... Y está al alcance de tus manos. ¡Haz uso de ella!

P.D.: Confío en que será sencillo para ti sustituir *universo*, con lo que más se ajuste a tus creencias, en lo particular aplico el nombre de Dios, pero queda a tu completa elección.

43

***No siempre debemos marcharnos,
a veces solo necesitamos cambiar la
forma de quedarnos***



A veces, cuando las cosas comienzan a tomar un camino diferente al que nos gustaría, consideramos como mejor opción, alejarnos de aquello que sentimos que no nos está haciendo bien. Evidentemente cada situación debe evaluarse como un caso particular, y sin ánimos de generalizar,

queremos hacer la invitación a no tomar la retirada como primera opción.

Ocurrirá a lo largo de nuestra vida que, estando en medio de un caos emocional, tan solo necesitemos ajustar algunas tuercas para comprobar que el engranaje vuelve a funcionar, y no solo eso, sino que termina resultando ideal para nosotros ese ajuste.

Es verdad que las expectativas juegan un papel importante, y que, cuando tenemos algunas de ellas depositadas en una situación, en una relación o en una oportunidad tomada, y las cosas comienzan a desviarse, nos sentimos frustrados, y, en muchos casos, queremos simplemente pulsar el *botón de eyección*.

ESCUCHAR LO QUE DICE EL CORAZÓN

Si dejamos un tanto de lado las expectativas y nos proponemos escucharnos, quizás dentro de nosotros, vamos a conseguir mapas con rutas que racionalmente pueden parecernos algo extremas, disparatadas y hasta peligrosas. Y son estos mapas los que nos mostrarán el camino que debemos tomar, para quedarnos en lo que amamos, sin que nuestra integridad resulte comprometida.

Escuchar nuestro corazón puede no ser un proceso sencillo, porque el ego imita su voz y suele jugarnos bromas pesadas. Si nuestras decisiones parten del orgullo, de la rabia, de la impotencia, del miedo, podemos estar seguros de que es el ego manifestándose... Pero si las decisiones que tomamos, nos generan paz y un sentimiento de estar en lo correcto, podemos estar tranquilos. Hemos actuado desde la sabiduría de nuestro ser, que entiende cosas que quizás no podemos ver a simple vista.

PERMANECER NO NOS CONVIERTE EN MÁRTIRES

En el caso de decidir permanecer, no se trata de querer convertirnos en mártires y quedarnos aguantando una especie de tortura, en lo absoluto. Se trata de identificar cuando una parte importante de nosotros quiere quedarse, y evaluar cuáles son los ajustes que debemos realizar para que eso sea posible.

Es importante que, lo que sea que ajustemos, esté orientado a nuestro bien, y que no contemos con la participación de elementos externos, ni siquiera de la otra persona, cuando de relaciones se trata.

Nuestra decisión debe considerar: ***¿qué puedo ajustar yo, sintiéndome cómodo, para poder quedarme aquí, de donde no quisiera irme?***

Si nos encontramos con que efectivamente podemos ajustar algún tipo de creencia, ser más flexibles, cambiar alguna prioridad, ceder parte de nuestro terreno, o quizás aprender a apoyar ciertas cosas, estaremos frente a la posibilidad de seguir apostando por esa relación.

Una vez que decidimos quedarnos bajo condiciones autoimpuestas, y con la mejor disposición de que los resultados sean satisfactorios, podremos calcular un período de tiempo prudencial y observar si los ajustes que hemos generado en nosotros han sido suficientes para permanecer.

IRNOS SIEMPRE SERÁ UNA OPCIÓN

Irnos de donde queremos estar, requiere de mucho valor. Marcharnos de donde ya no hay nada que buscar, habiendo hecho lo posible y lo que, con los recursos que manejamos, estuvo en nuestras manos, nos garantiza algo de tranquilidad y la sensación de haber hecho, al menos desde nuestra perspectiva, lo mejor posible.

A veces tomamos ligeramente la ruta de escape rápida y nos vamos sin mayor miramiento, y en poco tiempo estamos arrepentidos y queriendo volver, haciéndolo quizás en condiciones desfavorables para nosotros.

Por ello, en todo caso, busquemos agotar los recursos si efectivamente estamos hablando de algo que nos importa. Porque puede pasar que, al marcharnos, cerremos la única puerta a esa parte de nuestras vidas... Y sí, eso podría ser una bendición, pero otras veces corresponde a una decisión impulsiva o con consecuencias no evaluadas en su totalidad.

Por eso, antes de irte, evalúa qué ocurre si cambias tu forma de quedarte...

44

No puedes comenzar un nuevo capítulo si te dedicas a releer el último

Pues es simple, no podemos avanzar si nos quedamos explorando, buscando o contemplando lo que debemos dejar atrás.

Casi siempre sabemos cuándo algo dio lo suficiente; y en ese *casi* se va a esperar más de uno para no dar el cambio de página. Sabemos que no importa lo que leamos, lo que digamos ni lo que escuchemos, somos proclives a quedarnos bastante más de lo que deberíamos en sitios que, desde hace mucho, sabíamos que resultaban inconvenientes.

Eventualmente, algo se activa, aparece un botón que nos dice: ***hasta acá***. Y hasta que eso no pase, podremos hacer intentos, podremos alejarnos, buscar darnos una oportunidad en otro lugar... pero vamos a reincidir. Volveremos a ese sitio que, por más incómodos que nos encontremos en él, lo sentimos nuestro.

Cabe resaltar que, en todo ello hay una cantidad de tiempo invertido, que un poco más adelante, incluso podremos llamar *tiempo perdido*. Porque a fin de cuentas, sabemos lo que pasará. Quizás por ese mismo convencimiento y la expectativa negativa de lo que ocurrirá, es que no le damos paso a otra realidad.

Pero mientras cada quien no establezca su propia necesidad de cambio, para sí mismo y para el otro, los resultados serán predecibles. Quedarnos releiendo una historia, es una manera frecuente de limitar lo que podríamos vivir.

DEJAR DE MIRAR HACIA EL PASADO COMIENZA POR UNA DECISIÓN

No importa lo que haya ocurrido, si lo dejamos en el pasado, quedamos libres de crear algo nuevo. Pero para ello es necesario deslastrar nuestra mente de todo lo que no nos hizo bien en ese pasado. Evitando así, repetir historias parecidas.

¡Estás a una decisión! Deja de mirar un pasado que ya te conoces de memoria, ya ocurrió, solo lo puedes distorsionar con los efectos especiales de tu mente. El pasado está allí para fines prácticos, como si se tratase de un mapa que puede servirnos de guía al decidir un camino, para hacernos fuertes y experimentados, pero no para buscar verlo una y otra vez, como si de una muy buena película se tratara.

La vida es corta, no le podemos dedicar una gran cantidad de tiempo a no avanzar. Sí podemos tomarnos una pausa, vivir un duelo, lamentarnos, culparnos, perdonar y perdonarnos, pero no engancharnos perpetuamente en alguna de nuestras experiencias. Ni siquiera si se trata de la que consideramos más trascendental en nuestra vida.

LA ACEPTACIÓN COMO ETAPA FUNDAMENTAL DEL PROCESO DE CRECIMIENTO

Debemos aceptar que no siempre las cosas resultan como quisimos o como planeamos, y que nos conviene hacer un esfuerzo por alejarnos de aquello que no resultó. Pensemos en que a veces, esas experiencias de las que salimos frustrados, son las que nos preparan para aquellas con las que nos encantaría terminar el resto del libro.

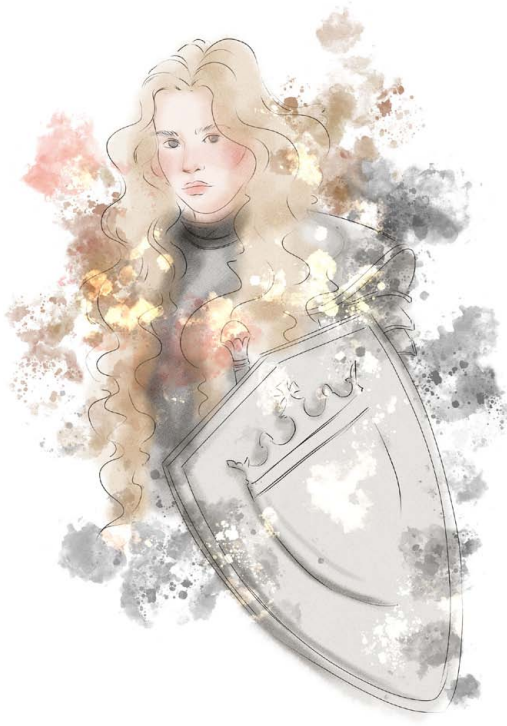
No importa lo que pase, **¡da lo mejor de ti!** Nunca sabes si esta es la experiencia que te prepara para las siguientes, o si es la que durará *para siempre*.

Suena muy romántico ¿verdad?, pero no deja de ser una recomendación práctica, que unida a: *aprende a cerrar los capítulos en tu vida y no te tomes mucho tiempo releýéndolos*, nos lleva por un camino con menos estancamiento y mayor fluidez.

Hay mucho por escribir, como para ponernos a leer y releer. Tenemos un montón de hojas en blanco, esperando ser llenadas de nuevas aventuras, sonrisas, encuentros, amores, soledades... **¡Todo, todo lo que escribamos, sumará a nuestra experiencia vital!** Solamente cuando dejamos de escribir y nos dedicamos exclusivamente a leer, es que dejamos de vivir.

45

El grosor de la armadura es proporcional a las heridas



Todos, sin excepción, estamos expuestos a resultar heridos a lo largo de nuestra vida. La diferencia entre unos y otros, no viene dada por lo que nos ocurre, sino por lo que cada quien hace con eso que nos pasa.

Algunos somos más sensibles a ciertos acontecimientos, mientras que otros se muestran un tanto más resistentes. Pero

en mayor o menor medida, las heridas van creando en nosotros la necesidad de protegernos. Esa protección se va convirtiendo en una armadura, cuyo grosor dependerá de qué tan lastimados resultamos y de qué hemos decidido hacer con ello.

¿REALMENTE NOS PROTEGE UNA ARMADURA?

La armadura no cambiará nada de nuestro pasado, incluso va a complicar la sanación de las heridas más recientes. Sí, nos puede proteger de lo indeseable que pueda venir, pero el costo por tenerla es que aquello que nos alimenta el alma, tampoco logrará llegar a nosotros.

Luego, nos protegemos del dolor, pero nos hacemos lejanos al amor, mientras bloqueamos lo maravilloso de vivir y de sentir, incluso con lo que generan las malas experiencias.

Nadie quiere resultar lastimado, todos llegamos a este plano queriendo ser amados, pero en el camino no recibimos necesariamente lo que nos gustaría. Incluso así, ello no debería ser suficiente motivo para que nos aislemos de los focos de peligro.

Hay altas probabilidades de que, por ejemplo, las cosas no nos salgan como lo planeamos en el amor. Pero la buena noticia es que podemos empezar de nuevo, incluso con la misma persona, y cada experiencia cuenta y suma. Cada vez que amamos y recibimos amor, nuestra alma se hace más grande.

ARRIESGUÉMONOS A AMAR

Así que, no pretendamos escondernos dentro de una armadura. Salgamos *desnudos* a dar lo mejor que tengamos, y solo con esa disposición de amar, eliminaremos de nosotros ese miedo que le dice a la vida, que estamos predispuestos a que alguien se nos acerque con la intención de lastimarnos. Digámosle al universo que entendemos su lenguaje y lo estamos practicando. **Al esperar lo mejor, recibiremos lo mejor.**

No importa cuánto dolió antes, no tiene que ser así a futuro. Puede que sí, pero solo con que exista una posibilidad de lo contrario, vale el esfuerzo correr el riesgo. Además de que al reconocer que, incluso resultando lastimados, podemos sumar experiencias e interesantes anécdotas, aprenderemos a ver la ganancia en el juego, aquella evidente, con retorno a corto plazo y la que se reparte como dividendos a futuro.

Guarda esa armadura, e invita a tus afectos a hacer lo mismo. ¡Nada se compara con poder ver a alguien tal cual es! Optar por la armadura solo incrementa los riesgos de lo que no deseamos, y disminuye las probabilidades de aquello que nos encantaría vivir.

¿Cuántas personas maravillosas no hay por allí aparentando ser insensibles, haber olvidado el amor, o queriendo ser inalcanzables...? Algunos no le prestan mayor atención a esa armadura y deciden ayudar a desarmarla; estos tienen mucho mérito. Pero el desgaste que puede generar ese proceso de descubrir a alguien que no quiere ser alcanzado, puede ser muy marcado.

Los más normales, los menos impetuosos, simplemente pasarán de largo. Y quizás, en ellos está lo que en secreto se desea, y se pierde por decirle no al dolor, al mismo tiempo que se le dice no al amor.

CONFÍA EN EL PROCESO DE LA VIDA

Confía en la vida, confía en tu capacidad de sanar. Todos pasamos por muchas cosas y aquí seguimos. No debemos vivir escondiéndonos, ni pretendiendo ser quienes no somos, con el argumento de evitar que nos lastimen, porque en ese proceso, la herida la estamos generando desde adentro, y termina doliendo mucho más.

***No te frustres al sentir
que nunca conociste realmente
a alguien***

Muchas veces somos ligeros al juzgar, al decepcionarnos y al desocupar de la casilla de honor, a quien habíamos colocado allí. Nos llenamos la boca lamentándonos por haber conocido una versión diferente de alguien, con respecto a la versión que nos cautivó. Pensamos que esa persona nunca fue como creímos, que nos engañó o que le quedó grande lo que pudimos haberle ofrecido.

El punto es que nunca vamos a conocer realmente a nadie, incluso a nosotros mismos. Piensa por un momento y trata de recordar al menos una situación que hayas vivido en donde te hayas sentido fuera de ti, donde hayas actuado por impulso o quizás te hayas dejado llevar por el momento. Piensa en cualquier situación a donde te gustaría regresar para cambiarla...

De seguro podrás ubicar al menos una. Evidentemente no podrás regresar al pasado, pero esto es una muestra sencilla de que podemos hacer cosas que no nos enorgullecen, o que simplemente abordaríamos de forma diferente, con un nivel de consciencia distinto.

HAY REALIDADES QUE NO PODEMOS OBVIAR: TODO CAMBIA, INCLUYENDO A LAS PERSONAS

Puede ser que conozcamos muy bien a alguien, pero eso no significa que esa persona se va a quedar exactamente igual a como es ahora. Quizás hoy sea relativamente fácil predecir cierta conducta en ella, pero tal vez en un tiempo, los intereses, la visión y los recursos de esa persona pueden cambiar, y ello despertará respuestas y reacciones diferentes a las que hoy osamos predecir.

TODOS COMETEMOS ERRORES

Los errores se enmarcan en lo subjetivo, sin embargo, aplicando parámetros comunes, podemos saber cuándo pudimos haber hecho algo mejor.

Es conveniente reconocer que en todo momento, hacemos lo mejor que podemos, de acuerdo a nuestro nivel de entendimiento, de consciencia y los recursos que tenemos. Así que, de nada sirve mirar hacia atrás con reproche o con rabia. Solo podemos usar el pasado para comprender mejor nuestra naturaleza humana y ver cómo vamos cambiando con el paso del tiempo.

NO SOMOS LO QUE LOS DEMÁS ESPERAN QUE SEAMOS:

Si ni siquiera podemos ser lo que esperamos de nosotros mismos ¿cómo podríamos asegurarnos de cubrir las expectativas de otra persona? Además, no resulta nada sano centrarnos en complacer a alguien más, en especial si lo hacemos por encima de nosotros mismos y de nuestro bienestar.

Conocemos a las personas, pero de manera circunstancial, condicionada y sujeta a cambios. La esencia de alguien siempre se hace notar. Sin embargo, en algunos casos, puede que esa persona esté alimentando una parte de sí, con actitudes diferentes a las que solemos identificar, y eso nos puede ocasionar rechazo, frustración y decepción.

Tratemos de no condicionar nuestro afecto, de ser empáticos y de integrar a nuestra vida de manera inteligente lo que los demás hagan. Esto nos va a ahorrar muchos malos ratos, y nos va a permitir ver con mayor ligereza lo que los demás decidan hacer.

De esta manera limitamos el alcance de las acciones de los otros, tomamos el control sobre decidir cómo queremos sentirnos con lo que los demás hacen.

A fin de cuentas, no se trata de si conocemos o no a alguien, sino de seguir conociéndolo a medida que crece, evoluciona y toma decisiones. Si en paralelo a ese conocimiento, se mantiene el afecto, e incluso se incrementa, estaremos tejiendo nexos duraderos, que no dependen de si alguien se adapta a lo que yo quiero que sea, sino que se basan en la libertad que caracteriza las relaciones reales, donde cada quien puede ser quien es y de esa manera, ser amado y aceptado.

47

***Si eres la oveja negra de tu familia,
quizás seas el sueño realizado
de todos tus ancestros***



La oveja negra puede ser vista como la rara, la que no encaja, la rebelde... Y sí, puede ser que sea todo eso, pero ¿quién dijo que, para ser feliz, para ser exitoso, para disfrutar de la vida, teníamos que ser iguales o seguir un patrón? La rebeldía es a veces la mejor forma de decirle al mundo:

- Voy a ir tras lo que quiero, así que nadie se atraviese en mi camino.
- Voy a ser yo, aunque con eso decepcione a muchos.
- Resaltaré por ser como soy, y si quieres amarme, bienvenido, si no, yo me amaré por ambos.

NADIE PUEDE DETENER A UNA OVEJA NEGRA ORGULLOSA DE SÍ MISMA

No todo el mundo se atreve a ser la oveja negra. A veces no importa el color, pues con tal de adaptarse, se tiñen de lo que sea necesario. El reconocimiento y la aceptación de los demás es de gran importancia para la mayoría. Nuestro ego se infla cuando es otro el que dice que lo estamos haciendo muy bien.

Sin embargo, ese *muy bien*, va siempre en una escala relativa que nos habla de las creencias de cada quien, de criterios, de opiniones y, por ende, de que no hay verdades absolutas allí.

A veces la oveja negra es lo que nadie antes en su familia se atrevió a ser. Por ello puede haber posiciones que van desde la admiración hasta la envidia, pasando por la aprobación, el apoyo, o bien el rechazo y la expulsión.

Los prejuicios siempre separan, y el romper esquemas puede ser equivalente a trazarse el camino de salida, inclusive del núcleo familiar. En algunos casos la aceptación, el respeto y el amor se hacen presentes, fortaleciendo nexos. Mientras que, en otros, las mentes más cerradas no logran convivir con lo que se aleje de su patrón mental.

¿ERES LA OVEJA NEGRA?

Pues te felicito, en lo diferente está la magia. Se requiere ser muy valiente para darnos cuenta de que el sistema no nos queda, que ese molde es muy pequeño o muy diferente a lo que soñamos.

La vida es corta, y a veces es tarde cuando nos percatamos de que pasamos demasiado tiempo complaciendo a los demás, viviendo vidas que no eran del todo nuestras y adaptándonos a aquello que por *lógica* o por tradición debería ser.

La frustración de los sueños no cumplidos, se la llevan muchos a la tumba. Y justo cuando nos acercamos de manera natural al fin de este ciclo, es que se hace evidente que la vida no era para pagar deudas, ni para ajustarnos a alguien, ni para ocultarnos. La vida es para disfrutarla, para reconocernos, para sentirnos orgullosos de quienes somos.

Quizás nos pueda dar algo de temor en un principio reconocer que no somos lo que los demás esperan. O bien podemos sentirnos empoderados y orgullosos de lo que somos desde el minuto cero. Pero llegar a entender nuestro valor, llegar a defender nuestra posición, y procurar vivir la vida que soñamos, nosotros, no alguien más, es algo que tiene todo el mérito posible.

SÉ TÚ MISMO

«Sé tú mismo. Los demás puestos están ocupados».

Oscar Wilde

¡Sé rebelde, sé diferente, no tengas miedo, y siente regocijo por ser diferente! Te aseguro que incluso los que te critican, querrán haber tenido el valor de pararse delante del mundo y gritar lo que querían y lo que estarían dispuestos a hacer.

Una persona que se levanta frente a sus principales afectos y manifiesta su posición, sabiendo que eso puede dejarle inclusive sin pilares vitales, está en capacidad de alcanzar lo que se proponga, porque valor es lo que le sobra.

***La vida tiene mucho más
sentido, si nos ocupamos más
en ser que en tener***

A muchos, se nos puede pasar la vida completa sin entender bien la ciencia de este juego. Pensamos que, mientras más cosas acumulemos, más felices seremos. Depositamos nuestra felicidad en esas cosas, y resulta que, cuando las tenemos, nos damos cuenta de que la felicidad no estaba allí.

Ese momento es oportuno para reestructurar nuestras expectativas, y quizás, cuestionarnos la creencia de que la felicidad la viviremos o la obtendremos al llegar a una meta, al estar en determinado estatus o al adquirir algo deseado. Sin embargo, lo que normalmente hacemos es asociar la felicidad a otra cosa, que se ubica un tanto más allá de lo alcanzado... y vamos como un conejo detrás de una zanahoria, que nosotros mismos nos hemos puesto por delante.

TODA MOTIVACIÓN ES VÁLIDA

No está mal colocarnos esas zanahorias, ni motivarnos a alcanzar cosas que queremos, lo que tenemos que revisar es la idea de que, en eso que queremos obtener, está nuestra felicidad.

La felicidad está disponible para cada uno dentro de nosotros; no tenemos que buscarla afuera, no depende de nada externo. Es una manera de ver la vida y de transitar por ella. Es ocuparnos de sentirnos bien y aprender a hacerlo a pesar de las circunstancias. Posiblemente tengamos muchos momentos en los que no nos sintamos a gusto, pero siempre podremos tomar la decisión de ser felices.

Cuando nos enfocamos en el ser, nos estamos centrando en algo que no tiene condicionantes, que nos acompaña siempre, que no depende de las circunstancias, ni es algo que podamos perder. Lo que tenemos, fuera de lo que nos representa a nosotros mismos y nuestra verdadera esencia, es un simple espejismo, que nos mantiene ocupados desatendiendo muchas veces lo que somos.

Cultivarnos como persona, aprender a conocernos, a escucharnos, a enfocarnos, a estar solos con nosotros mismos, es lo que abre esa cajita con ese tesoro llamado felicidad. Si vivimos permanentemente corriendo tras aquello que pensamos que sí nos dará la felicidad, estaremos, muy probablemente, decepcionándonos de forma continua.

Nos daremos cuenta de que sentimos alegría, sentimos satisfacción, sentimos algo que podríamos llamar felicidad... ¡pero es tan fugaz! Y cuando pasa el momento nos queda esa sensación de vacío que empaña lo positivo que sentimos anteriormente.

Bien reza el dicho: «Si no eres feliz con lo que tienes, tampoco lo serás con lo que te falta».

Y es que la felicidad no está en esas cosas, está en la manera en que vivimos el camino para llegar allí. La felicidad está

en el cristal que nos colocamos día a día para apreciar cada milagro. La ubicamos en lo agradecidos que nos sentimos cada mañana por un nuevo despertar, por una nueva oportunidad de ir por nuestros sueños, por amarnos tal cual somos y por nuestros progresos.

La felicidad está en apreciar lo sublime de la vida... Quien no pueda hacerlo, no será feliz, no importa cuántas cosas tenga, no importa si su pared se cubre de títulos y diplomas, o si se considera exitoso. Si no es capaz de mirar cada paso de su vida como un milagro, disfrutarlo y agradecerlo, la felicidad solo será una meta más que buscará alcanzar y encontrar en los lugares, en las personas y en las situaciones, sin obtener los mejores resultados.

No hay secreto para la felicidad, pero sí hay generalidades. No es feliz el que más tiene, es feliz quien más agradece, quien más reconoce, quien más se enfoca en su ser, para aprovechar esta experiencia al máximo.

Toma la decisión de darle sentido a tu vida, a tus pasos. Cerciórate de que eso a lo que le inviertes gran parte de tu tiempo y enfoque, es lo más valioso. Si te das cuenta de que no es, no te frustres... Solo redirecciona tu atención y ocúpate de que tu alma se alimente de lo que realmente importa.

49

Lo que va a ser, será a su tiempo



A los que somos un poco ansiosos, nos cuesta dominar el arte de la paciencia, esa que nos permite esperar con la mejor actitud posible que algunas cosas lleguen a nuestra vida. Sin embargo, es crucial entender que, muchas veces, nuestra conducta puede marcar una gran diferencia con lo que nos ocurre, inclusive nos puede alejar de manera determinante, de aquello que nos gustaría vivir.

La ansiedad nos aleja del momento presente, nos hace perdernos en una bola de pensamientos que tiende a hacerse cada vez más grande. No conforme con ello, esos pensamientos no resultan nada relajantes, sino que están cargados de angustia, donde imaginamos todos los escenarios negativos posibles.

*¿Y si no puedo? ¿Y si no consigo el dinero? ¿Valdrá la pena?
¿Querrá estar conmigo?...*

Y con ello, solo logramos angustiarnos y alejarnos de lo que queremos vivir.

¿QUÉ ES LO MÁS CONVENIENTE?

Definir con claridad lo que queremos, evitar las dudas, y esperar pacientemente a que pase.

Pero con este *pacientemente*, no queremos decir que no hagamos absolutamente nada, y este es el punto más difícil de entender. Solemos pensar que para que algo llegue, tenemos que hacer una serie de cosas. Eso está bien, pero lo más importante que nosotros tenemos que hacer, es *crear* lo que queremos en nuestra mente, vivirlo desde nuestra imaginación, más allá de una lista de acciones concretas.

Nada de lo que hemos vivido hasta ahora, es la excepción de esto, aun cuando no lo hayamos hecho de forma consciente.

¿QUÉ QUEREMOS DECIR CON QUE LO QUE VA A SER, SERÁ... Y LO SERÁ A SU TIEMPO?

Cuando nosotros permitimos que algo ocurra, eso ocurrirá. Y el permitir va más allá del hacer, incluso tiene más que ver con el *no hacer*. Permitir, se relaciona con el ser, con confiar. Si no nos sabotearnos, si nos reconocemos como fuente de creación ilimitada, estaremos viendo ante nuestros ojos el camino que nos llevará a lo que queremos; y es allí donde sí vamos a actuar, donde nos vamos a sentir inspirados para recorrer ese camino que nos hemos permitido mirar.

Así que no tienes que preocuparte por aquello que quieres que pase, y menos por lo que no quieres que pase. **Enfócate en lo que quieres que llegue y permítete estar allí, independientemente de tu situación actual.**

El realismo y el pesimismo son enfoques saboteadores de nuestro poder creador, nos conectan con una realidad que permanecerá mientras no nos permitamos creer que puede ser diferente. Es por ello que, de tener expectativas, estas siempre, siempre, deben ser positivas, no enfocadas a evitar un escenario que no quisiéramos, ¡no! La expectativa positiva se trata de esperar el mejor resultado, desde un punto de la serenidad, alejados de la ansiedad.

«No busques, no revises, no preguntes o demandes, relájate. Si te relajas viene, si te relajas estará allí disponible para ti. Si te relajas empiezas a vibrar acorde a tu deseo».

Osho

No te angusties, cuando dudas estás contradiciendo lo que quieres. Sustituye tus miedos a que las cosas no lleguen o no salgan como esperas, por fe, por confianza, por tranquilidad, eso despejará ese camino que hemos mencionado, y en menos de lo que piensas, estarás recorriéndolo. Y no olvides disfrutarlo, porque al final lo que importa, siempre es el camino.

Si no te gusta la historia de tu vida, habla con el autor

A veces nos quejamos de la vida que tenemos, de hecho, no a veces, sino con muchísima frecuencia. Pero poco hacemos para generar cambios y escribir una nueva historia. Actuamos como si otro tuviese el poder de controlar y hacer de nuestras vidas algo distinto, o si algo o alguien más, fuese el responsable de lo que hemos estado viviendo, sin ponernos a pensar que somos nosotros los únicos que podemos generar cambios.

Debemos enrumbarnos hacia lo que queremos que esté presente en nuestra vida, quitar cualquier barrera que hayamos tenido la idea de colocar entre aquello que somos y lo que queremos.

Para ello debemos comenzar hablando con nosotros mismos acerca de lo que somos, lo que hemos alcanzado y lo que queremos. Este debe ser un diálogo honesto, que no busque culpables en otros lados, sin bloqueos y que fluya para nuestra mayor conveniencia.

Debemos tener claro que estamos en este punto hoy, por los pasos que hemos dado, por las decisiones que hemos tomado, por los pensamientos que hemos alimentado y por la vibración que hemos sostenido.

Solo nosotros hemos podido hacer todo eso. Cada elemento que está presente en nuestra vida ha sido atraído por nosotros o acordado para algún fin.

Y esto no debe ponernos en nuestra contra si estamos viviendo lo que consideramos un desastre de vida, en lo absoluto. Siempre hacemos lo mejor que podemos con los recursos con los que contamos. Lo que debemos hacer es alegrarnos por tomar consciencia de que lo que nos ocurre lo generamos nosotros, y podemos comenzar a generar desde ahora cosas diferentes.

¿QUÉ SERÍA LO PRIMERO QUE DEBERÍAMOS HACER?

Incluso, antes de determinar hacia dónde queremos ir o qué queremos alcanzar, lo primero que vamos a hacer es revisar lo que anidamos en nuestra mente de manera habitual.

Nos vamos a convertir en guardianes de nuestros pensamientos, y vamos a procurar mantener alejados a todos aquellos que nos resten, ya que ellos resultarán determinantes a lo largo de toda nuestra historia.

Nuestra mente es especialista en hacernos sentir mal, podemos estar en un estado anímico positivo, y una sola imagen puede tener un efecto devastador en nosotros. Incluso, generalmente nos imposibilitamos de hacer algo contra esa avalancha de pensamientos que se pueden desencadenar, cargándonos de las hormonas propias del miedo, de la intranquilidad, de la tristeza o de la rabia...

«Preocuparte en usar tu imaginación
para crear algo que no quieres».

Abraham Hicks

Es por ello que debemos idear un mecanismo para apartarnos de esa inyección de pensamientos que nos llevan a menos, algo, que apenas inicie el ciclo, podamos activar.

Podemos pronunciar un mantra repetidas veces en nuestra mente, por ejemplo: *mis pensamientos están a mi favor*. También ayuda concentrarnos en alguna tarea que podamos hacer de manera inmediata, como acomodar un cajón, maquillarnos, leer un libro, responder algún mensaje... O bien podemos simplemente observar, como si no nos pertenecieran esos pensamientos, mientras menos identificados estemos con ellos, menos actos de aparición harán.

DISEÑANDO UN PLAN

Como autores responsables de nuestra historia, nos vamos a tomar un tiempo para definir, si no lo sabemos aún, qué nos gustaría hacer con nuestra vida, y a dónde queremos llegar. Vamos a ignorar todas las voces, internas o externas que nos asomen la idea de que eso que queremos no es posible.

Cuando definimos hacia dónde queremos ir y controlada la capacidad que vamos desarrollando para manejar nuestros pensamientos, nos vamos a imaginar viviendo la vida que queremos todos los días, durante el tiempo que podamos. Con ello le estaremos dando a nuestra mente las coordenadas para ubicarnos allí, no importa cómo, una tarea crucial será eliminar lo que nos hace pensar que no podemos estar allí.

Una vez creado en nuestra mente, no habrá manera de que no ocurra en nuestra vida. Es por ello que debemos ser cuidadosos con lo que albergamos en nuestra mente. Siempre puedes escribir una nueva historia, utilizar un lienzo nuevo o recomenzar. Solo tienes que decidir cambiar y mirar cómo el universo te escucha y colabora con tu creación.

Hasta pronto...

Gracias por acompañarme a lo largo de estas páginas, que espero hayan servido de referencia para algún aspecto de tu vida. Anido la idea de que has encontrado maneras de acercarte más a ti, de tratarte mejor, de establecer límites o cerrar ciclos desde el amor.

Espero que recuerdes que tienes estas cápsulas para impulsarte a abrazar quien eres, para cargar tu mente de ideas fructíferas que te hagan estar cada día más a gusto siendo tú.

Siempre es posible integrar elementos, por sublimes que sean, que nos ayuden a crear una mejor vida y espero que de acá te hayas apropiado de unos cuantos.

Seguiré escribiendo para ti, para recordarte el valor de tu existencia, lo mucho que puedes alcanzar, lo merecedor de todas las maravillas disponibles y lo increíblemente especial que eres.

Un fuerte abrazo para ti, con todo mi cariño,

Sara

Gracias nuevamente por estar acá.
Me encantaría que nos dejaras tu opinión con
relación a este libro a través del siguiente enlace:

[https://saraespejo.com/dejanos-tu-opinion-sobre-50-
capsulas-de-amor-propio](https://saraespejo.com/dejanos-tu-opinion-sobre-50-capsulas-de-amor-propio)



Sara Espejo



Perlas para el Alma

ISBN: 978-980-18-3202-7



9 789801 832027