

María Raquel García López

De Regreso a Mí




Ediciones
Alféizar

DE REGRESO A MÍ
María Raquel García López



Ediciones
Alféizar

© 2019

Editado por Ediciones Alféizar

C/ Joan Carles I - 41

46715 - Alquería de la Condesa - Valencia - España

Revisión: Saray Núñez Calvente

Autor cubierta: Enrico Pitton

Teléfono: 34 644 524 524

Email: info@edicionesalfeizar.com

Web editorial: www.edicionesalfeizar.com

CONTENIDO

[INTRODUCCIÓN](#)

[TRANSFORMA LAS ADVERSIDADES](#)

[MI INFANCIA](#)

[LA MUERTE DE MI MADRE](#)

[LA CONVIVENCIA](#)

[MI HERMANO](#)

[LA PUBERTAD](#)

[PERMÍTETE SER QUIEN ERES](#)

[CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL](#)

[MI MAESTRO](#)

[SER RESPONSABLE DE TU VIDA](#)

[«QUIÉRETE, TE VAS A NECESITAR».](#)

[VALORARSE](#)

[ENFOCARSE](#)

[LIBERA LAS EMOCIONES](#)

[LA GRATITUD](#)

[DECIDE QUÉ MUNDO QUIERES VER](#)

[OBJETIVOS CUMPLIDOS](#)

[SOLEDAD](#)

[ACTITUD POSITIVA](#)

[CUIDAR](#)

[EL BANCO DEL UNIVERSO](#)

[TUS HERIDAS](#)

[ELIGE LA PAZ](#)

[TODO DURA LO QUE TÚ DECIDAS](#)

[DIÁLOGO INTERNO](#)

[NÚMEROS REPETIDOS](#)

[MAGIA](#)

[FE, CONFIANZA, CREER EN TI](#)

[DESDRAMATIZAR](#)

[EL MÉTODO KAIZEN](#)

[LA ILUSIÓN](#)

[AGUJEROS EMOCIONALES](#)

[MIS MANDAMIENTOS DEL BIENESTAR \(TE LOS PRESTO\).](#)

[LA HIPÓTESIS DE GAIA](#)

[ANTIGUA BENDICIÓN CELTA](#)

[AFIRMACIONES POSITIVAS](#)

DELEGAR A OTROS TU PODER

FELICIDAD

LA LEY DEL TIKÚN

TUS VALORES

¿QUE ES EL EGO?

AUTOESTIMA

EL EFECTO MARIPOSA

LA SOMBRA PERSONAL

AUTOCONOCIMIENTO

SISTEMAS REPRESENTATIVOS

INTELIGENCIAS EMOCIONALES

VIBRAR O RESONAR

SINCRONICIDAD

TOTEM O ANIMAL DE PODER

INTUICIÓN/ PREMONICIÓN

EMPATÍA

RESILIENCIA

LO QUE HA DE LLEGAR A TI ENCUENTRA LA MANERA DE ENCONTRARTE

MI EXPERIENCIA CON LA LEY DE ATRACCIÓN

HAZ LO QUE SIENTAS, VIVE EN COHERENCIA

EL SUBCONSCIENTE

NUESTRO NIÑO/A INTERIOR

EL DOBLE CUÁNTICO

ESFINGE

EL EXPERIMENTO DE DR. MASARU EMOTO

LISTAS

CARTA

DINÁMICA DE RETROCEDER EN EL TIEMPO

DIOS ESTÁ EN CADA UNO DE NOSOTROS

BUSCAR INFORMACIÓN

CONVIÉRTETE EN QUIEN ERES

BUSCA LA MEJOR EMISORA QUE SINTONICE CONTIGO

LAS DECISIONES QUE TOMAMOS AFECTAN A OTROS QUE NO CONOCEMOS

JUZGAR

¿HAS APRENDIDO BIEN LA LECCIÓN?

LA VIDA NOS INTENTA AVISAR

SOLTAR EL CONTROL

LA VIDA TE DA TODO LO QUE NECESITAS

RECARGA ENERGÍA

VIVE EL PRESENTE

CREAR NUEVOS HÁBITOS

PLACER Y DOLOR

¿SABES TUS DONES Y TALENTOS?

TENER UNA BUENA RELACIÓN CONTIGO MISMO

¡YA LO TENGO TODO!

SI ME CONCEDIERAN UN DESEO DESEARÍA...

HASTA QUE NO TE DUELA LO SUFICIENTE NO CAMBIARÁS

TUVE UN SUEÑO

¿QUÉ VOZ ES LA DEL CORAZÓN?

LO QUE NO ES UNA MUESTRA DE AMOR ES UNA PETICIÓN DE AMOR

RESETEAR CADA MINUTO

SOMOS EL EFECTO DE TODAS LAS CAUSAS VIVIDAS

TÚ GANAS, YO GANO

NECESIDADES

NO DEJAR PARA MAÑANA LO QUE TIENES QUE HACER HOY

¿QUÉ ENERGÍA ESTÁS VIBRANDO?

NO TE RINDAS ANTE EL PRIMER OBSTÁCULO

DEJAR SER COMO SON

HACERTE AMIGO DE LA INCERTIDUMBRE

LA NATURALEZA

MIEDO

SOLAMENTE TEN FE

SOLTAR, DEJAR IR

EL RATÓN

¿A QUÉ JUEGO JUEGAS EN TU VIDA?

CONTRASTE

ENTREGAR TU PREOCUPACIÓN AL UNIVERSO

DAR LO QUE ERES

TUS PASIONES

LA MENTE NO DISTINGUE ENTRE REALIDAD O IMAGINACIÓN

ACEPTAR LA VIDA COMO ES

LAS LECCIONES QUE HE APRENDIDO

LA RABIA

MERECIMIENTO

MI MAYOR MIEDO

REZO PORQUE TOQUES FONDO

DE REGRESO A MÍ

LA VIDA ES UN REGALO

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a los autores que me han aportado tanto y ayudado con sus enseñanzas: Rut Nieves, Covadonga Pérez Lozana, Laín García Calvo, Un curso de milagros, Mar cantero, Rhonda Byrne, Suzanne Powell, Eva Sandoval, Lucía Ferrándiz Boyer, Marc Allen, Louise Hay, Wayne Dyer, Virginia Blanes, Sergi Torres, Tonny Robbins, Doreen Virtue... muchas gracias a todos, porque de cada uno me he llevado un trocito. “Cuando acabas un libro, no se acaba, se esconde dentro de ti”.

GRACIAS.

Y, por supuesto, muchísimas gracias a mi padre por sus cuidados cuando yo no podía, gracias por dejarme la mejor herencia que puede dejar un padre. “A veces el hombre más pobre puede dejar la herencia más rica a sus hijos: EL AMOR”. Recuerdos de conversaciones, chistes, risas, refranes y valores humanos. Gracias, papá, por tanto amor incondicional que me has entregado hasta el último de tus días, gracias por ser la fortaleza donde acudir para refugiarme, gracias por verte feliz casi siempre a pesar de que la vida fue dura contigo, eres y siempre serás mi gran héroe.

Y mi gran gratitud a mi perrita Pía por los casi once años que pasamos juntas, gracias a ella supe lo que es amar y que te amen incondicionalmente, aprendí que el amor no necesita palabras, solo amarse, cuidarse mutuamente y estar unidos aunque sea en silencio, siempre te estaré agradecida “mi niña guapa” por todo el cariño que me diste y tu atención, gracias por cuidar de mí, gracias por tu gran empatía, entre tú y yo nunca nos hicieron falta las palabras porque con mirarnos nos entendíamos.

“Sé que nadie nunca sabrá quererme así, sin límites, sin fronteras, haga lo que haga, sin pedir, sin esperar, nada para sí... como ella me quiso a mí”.

También quiero agradecer a mi “maestro” (el que fue mi última pareja) por ser el hombre que me hizo amarme. Gracias, porque a través de ti puede ver todo el dolor que albergaba dentro, toda mi falta de autoestima y toda la sensación de vacío que me invadía, gracias a ti pude llenar ese vacío de mí misma. “Buscaba una pareja que me llenara y encontré una pareja que me mostró mi vacío”.

GRACIAS.

Gracias al universo por sus sincronías, por traerme cada libro, video o persona en el momento que lo estaba necesitando, por responderme a cada duda con su explicación, a cada pregunta con su respuesta y a cada conflicto con su solución, y por tantas enseñanzas.

Gracias, Universo.

INTRODUCCIÓN

He escrito este libro como un mapa de ruta que te guíe a la reconexión contigo mismo. Hay una frase que refleja este reencuentro, y dice así: «Todos hemos jugado al escondite de pequeños. Y cuando juegas al escondite sabes que hay una parte de ti que no quiere que le encuentren y otra parte que quiere que lo encuentren. Así pues, nos perdemos a nosotros mismos y después nos encontramos a nosotros mismos. Ese es el juego de la vida» (no recuerdo su autor). Y, como bien dice esta frase, la vida me ha ido guiando hasta que me reencontré conmigo misma. Yo siempre digo que mi vida, vista ahora en retrospectiva, ha sido un camino de regreso a mí, en este libro te muestro todo lo que he aprendido hasta reconciliarme con mi interior, hasta llegar a ser mi propia mejor amiga, hasta hacer las paces conmigo, poder estar en tranquilidad. Mi vida ha sido una reconexión conmigo misma, el Universo, la Energía, la Fuente, Dios... como tú lo quieras llamar, a cada instante me estaba mandando sincronicidades (quizás tú lo llames casualidades) para que me reencontrara a mí misma.

Al mirar atrás descubrí que la vida había movido todos los hilos, se habían movido todos los engranajes hasta que yo volviera a ser la que era, me había reconducido hasta volver a ser esa niña que tenía una buena relación consigo misma. Por el camino le tuve miedo a la soledad, cogí malos hábitos, me desconecté de mí misma, pero, repasando mi vida, ahora veo que esta siempre me empujaba para que regresara a casa, a mí misma. Cuando era niña estaba muy conectada con mi interior, pero cuando fui creciendo me fui enfocando más en lo externo y así, poco a poco, me olvidé de mi mundo interno, pero la vida siempre me fue guiando de regreso a mí, la vida es feliz cuando te puede reconocer, cuando eres tú en esencia, cuando eres el que realmente eres, sin máscaras ni caretas, ni barro que no deja ver de qué estás hecho y oculte el oro que eres. La vida te mira, te ve, y cuando estás haciendo lo que amas, te reconoce, pero si llevas una máscara ante la vida, constantemente va a intentar quitarte esa máscara hasta descubrir tu verdadero ser. Has venido aquí a ser quien verdaderamente eres, HAS VENIDO A SER TÚ, a quitar todas esas capas de miedo que te impiden ser lo que ya eres, has venido a quitarte todas las capas de barro que impiden que veas el buda de oro que hay en tu interior.

“Si trabajas al ritmo que te guía tu alma, regresarás a ti mismo de un modo fácil y natural. Tu alma conoce la geografía de tu destino. Solo ella tiene el mapa de tu futuro, por ese motivo puedes confiar en tu ser. Si lo haces, te llevará a donde necesitas ir, y, lo que es más importante, te enseñará el ritmo benigno para tu viaje”, John O’Donohue.

Vamos, que te acompañe en tu camino de regreso a ti.

TRANSFORMA LAS ADVERSIDADES

La vida que experimentamos es dual, opuestos, contrastes, lo que quiere decir que tendremos momentos muy buenos, otros buenos, otros regulares, otros malos y otros momentos muy malos; y cuanto antes aceptemos esto antes dejaremos de sufrir, porque si la vida fuese una línea continua significaría que estaríamos muertos, la vida significa subidas, bajadas y momentos estables, sino fíjate en nuestro ritmo cardíaco cuando te hacen una prueba con un monitor de electrocardiogramas, las líneas que muestran que estamos vivos suben y bajan, pues en cuanto dejes de exigir a tu vida que siempre todo te vaya bien, sea perfecto y en línea recta antes dejarás de vivir frustrado; en cuanto dejes de intentar controlar tu vida, ya que la vida es puro cambio e incertidumbre, con lo cual cambia constantemente, lo único que no cambia es el cambio, y es imposible controlar algo cambiante; más bien acepta tus días malos, tus situaciones malas, saber que a lo largo de nuestra vida nos llegarán situaciones de toda clase nos hace más resistentes a la hora de que lleguen problemas, ya que sabemos que esta vida es una dualidad y es algo natural que ocurran cosas malas.

Se morirán seres queridos, tendremos rupturas de relaciones, despidos de trabajo, accidentes, enfermedades... eso es inevitable, pero lo que puedes evitar es tu ignorancia sobre ti mismo y las leyes que gobiernan este mundo. Empieza a leer, indagar, investigar, ver conferencias, cursos, talleres... intenta conseguir información de todas las fuentes posibles, nunca bebas de una sola fuente, ya que una sola fuente no posee todo el conocimiento necesario que necesitas para acabar con tu ignorancia. Lee de todo, para después quedarte con tu verdad, con lo que resuena en ti, siempre debes confiar más en ti que en cualquiera, da igual quien sea, como si quiere haberlo dicho o escrito el papa de Roma, que si no es cierto para tu corazón no debes hacerle caso, nuestro corazón nos indica nuestro camino, y nuestro camino es único e independiente del resto. No es que los demás estén equivocados y tú no, no es eso. Cada persona que hay viviendo en el planeta compone una pieza del gran puzle universal, con lo cual no hay una pieza igual a la otra porque si no el puzle no encajaría, es decir, que cada uno tiene una verdad, y cada verdad unida al resto componen la gran verdad, la diversidad, la tolerancia, la aceptación, las alternativas y posibles caminos. Nunca calles tu voz interior por escuchar la de otro, porque tu voz interior es única y es la que te va a guiar hacia aquello que te pertenece.

Cuanta más información tengas de ti mismo y del universo, más resistencias y mejor amortiguarás el dolor, las situaciones adversas que lleguen a tu vida. Por lo que más quieras siempre sigue creciendo, sigue aprendiendo, sigue indagando, sigue estudiando.

Una chica me estaba contando su día fatídico, que había pasado en su lugar de trabajo, había discutido con su jefa y además con una compañera del trabajo. Al contarme la historia, en un momento dado de la conversación me dijo que si pudiera borraría este día, con lo cual espontáneamente me surgió decirle que si borra los días malos de su vida también estaría borrando su fortaleza interior, enseñanzas, su sabiduría y su resistencia. Aprende siempre en tu vida a poder percibir qué regalo te da cada situación adversa que vives, “no reces por una vida fácil, reza para tener la fortaleza de afrontar una vida difícil”.

Entonces le dije que si borráramos lo malo que nos sucede estamos borrando las perlas de nuestro crecimiento que nos envía la vida para sanar a través de cada situación, si buscas una

lectura positiva siempre creces y avanzas, en cambio, si decides solo quejarte, deprimirte y darle vueltas a la cabeza, sólo consigues estancarte. Cuando te suceda alguna adversidad es para que busques información de ello, lo soluciones y te ocupes de ello, la preocupación siempre es una oración que hacemos al universo que pide caos en nuestra vida, el mismo caos que alberga tu mente. No debes bloquearte, vivir paralizado y metido en el papel de víctima de las circunstancias. Tengo una gran amiga a la que quiero mucho (si me lees, un beso), mi amiga tiene bastantes creencias limitantes, con lo cual cada vez que llegamos con mi coche y aparco en zonas gratis en Alicante, o cerca del pub donde vamos a tomar algo siempre me suelta “¡qué suerte tienes, cabrona!” a lo cual yo siempre le digo que eso no es así. Tenemos la suerte que queramos y estemos dispuestos a trabajar para cambiar, por así decirlo, nuestro software de nuestra mente, que se ha quedado obsoleto, y meterle un programa a nuestro pc actualizado, moderno, y que nos permite navegar con tranquilidad, rapidez y eficacia, es decir, cuando trabajamos con nuestras creencias limitantes, ¿cómo se trabajan? Pues primero siendo consciente de qué creencias albergas en tu mente, ¿y cómo se saben? Preguntándote a ti mismo: ¿qué creo acerca de los hombres, del trabajo, de la familia, de los amigos? Más adelante, especifico más sobre este tema. Resumiendo, cuando localices qué creencias limitantes te están limitando, lo que debes hacer es crear afirmaciones positivas contrarias a las negativas que sean las que sí quieres integrar en ti y, o bien puedes escribirlas una y otra vez en una libreta, o bien puedes crear audios con tu voz y ponerte los cascos cuando vayas andar con la grabación, y también leer y ver conferencias que nos instalen aquello que queremos empezar a creer.

Cada persona vive su realidad y su película, si hay 7550 millones de personas en el mundo, más o menos, hay 7550 realidades distintas, depende del filtro en que la divises, depende de tus vivencias, del entorno familiar y social que hayas tenido, depende de las creencias que tú te hayas forjado y de las que hayas adquirido de terceros. La vida es lo que tú decidas que sea, te ocurrirán cosas buenas, cosas malas y cosas regulares, pero lo que tú hagas con lo que te sucede es decisión tuya.

Tu libertad radica en lo que haces con lo que te sucede, comentándote esto me viene a la cabeza una pequeña reflexión de dos niños hermanos que por Navidad sus padres les pusieron estiércol en su habitación. Entonces, uno de los niños llorando le dijo a sus padres: ¡papá, mamá, Santa Claus nos ha traído mierda!”, al rato entró el hermano y alegre preguntó: “¿Dónde está nuestro caballo?”, esta reflexión refleja totalmente cómo una misma situación cambia dependiendo del el prisma con el que la mires. Todos tenemos las dos opciones a elegir, o vemos el vaso medio lleno o medio vacío, o vemos lo positivo o lo negativo. Y si quieres ser feliz, no creo que elijas ver lo negativo de la vida. No es que neguemos la realidad, tenemos que saber que hay situaciones negativas, por supuesto, pero debes saber que, al enfocarte en lo negativo, no resuelves nada. Solo mirando lo positivo y viendo qué alternativas y soluciones hay puedes salir del bucle negativo, porque todos estamos buscando sentirnos bien. Una frase de Einstein dice así: “Nunca podremos resolver nuestros conflictos desde el mismo nivel de conciencia en el que fueron creados”.

La intención de todo ser humano con cada acto que hace es sentirse bien, si empiezas a preguntar ¿y por qué has hecho esto?, ¿y con qué fin?, ¿y para qué? La respuesta final siempre será la misma: queremos sentirnos bien, conocer un poco de esa anhelada felicidad de la que todos hablan. Lo que pasa es que la felicidad es lo que ocurre cuando estás entretenido y no detrás de ella, como dice una frase que leí por alguna red social que decía así: “La felicidad es como una mariposa, si la persigues no la alcanzas, pero si te sientas en silencio se posará en tu hombro”, qué gran verdad, me recuerda a cuando era una niña, nunca tuve un planteamiento sobre la

felicidad, pero ahora pienso en esa niña que fui, era una niña feliz.

En esta generación buscamos la felicidad instantánea, ¡ahora y ya!, queremos que todo sea rápido. Por eso, cuando nos gusta una canción la volvemos a escuchar una y otra vez, buscando esa felicidad instantánea, por eso esta generación es adicta a las redes sociales, porque con cada me gusta y me encanta obtenemos esa felicidad instantánea, y vamos buscando más de esa felicidad y subimos más estados, buscando más reacciones. Por mi experiencia personal te puedo decir que para mí la felicidad es la independencia emocional, tener un corazón libre de apegos.

«Mi labor es la de enseñarte la historia de las piedras del arroyo que no pueden detener el agua que corre y que susurra a su alrededor, así como la del viento, la de los rayos del Sol y la de las criaturas que se detienen a beber en sus aguas... La historia de la no posesión es la que nos hace felices, porque nos hace libres ya que, en realidad, nada nos pertenece realmente.

De hecho, todas las cosas que llegan hasta nuestras manos no son más que simples préstamos a fin de que podamos utilizarlas para comprender y aprender». *Las cartas de los Elfos*.

Disfruta del mundo sin apegarte a él.

No puedes retener la respiración de forma indefinida, tienes que soltar el aire.

«Soltar es importante». Shankar Ratnsm

Un día leí en un libro que no recuerdo el título que hablaba sobre transformar tu dolor en algo bonito, por ejemplo: las personas que han tenido depresión, eso les ha llevado a escribir un manual de cómo superar la depresión. O una persona cuyo hijo haya sido asesinado crea una asociación para los familiares que han sufrido un asesinato en su familia... etc. Lo bonito es transformar tu dolor en algo bello, usar tu dolor como herramienta para los demás, usar tu experiencia para motivar, apoyar y potenciar a los demás. Entonces te vuelves un mago, tu varita mágica es cómo utilizas tu percepción de tus vivencias, porque te transformas tú, tu vida y también transformas la vida de los demás, les das tu mapa personal para que eviten los baches donde tu pinchaste y perdiste tiempo, les ahorras mucho tiempo a los demás. Cada vez soy más consciente de que todos los seres humanos de este mundo no somos tan diferentes los unos de los otros, ni vivimos cosas tan diferentes, todos afrontamos desafíos muy parecidos, todos afrontamos duelos, pérdidas de seres que amamos, finalizaciones de relaciones, enfermedades, problemas económicos... Por eso, aquellos que han cruzado el puente pueden tenderle una mano a los que están cruzándolo todavía, hay mucha información, mucha sabiduría de la que aprender, muchas lecciones... en una vida no podríamos aprenderlo todo por nosotros mismos, por eso, con cada libro que leo me quedo con lo que resuena en mi corazón de la sabiduría que el autor comparte.

Es un arte el aprender darle la vuelta a la tortilla a cualquier situación que te suceda en tu vida, porque ¿qué pasa cuando no le das la vuelta a la tortilla? que se quema, ¿no?, pues lo mismo pasa en todas las situaciones de tu vida, pero el que te quemas eres tú, coge lo que te venga y utilízalo a tu favor, sácale partido como sea. Muchas veces lo que parece ser el peor momento de tu vida resulta ser la mejor lección.

Transforma las lecciones duras que te trae la vida en aprendizajes y en fuerza motor para seguir impulsándote hacia delante, y transforma tu estado de ánimo, aprende a controlar tus emociones y a saber cambiar tu tristeza por alegría. Yo lo consigo porque tengo mi «lista del bienestar» y en ella escribí todo aquello que eleva mi energía, tanto personas, videos, música, *hobbies*, conferencias, libros, viajes, monólogos de risa, películas... y cuando mi estado

emocional está en baja forma cojo varias cosas de mi lista y las realizo, así mi energía sube enseguida y cambio mi estado emocional conscientemente. El truco está en hacer, cada día de tu vida, todo lo que puedas de esa lista durante el mayor tiempo posible.

Tengo una amiga en Paraguay que se llama Fermina cuya hija falleció con 18 años, y escribió un libro contando su historia y la de su hija, el libro se llama *Historia de vida de Malee Peralta*, y también ayuda a una asociación de niños en honor a su hija. Cada cumpleaños, los niños de la asociación celebran el cumpleaños de Malee, esa es la forma de hacer bello su dolor, esa es la forma de que su hija nunca muera, porque cada cumpleaños sigue viva en los corazones de todos y cada uno de esos niños que su madre está ayudando ahora.

Transforma tu dolor en algo bello.

Hay una frase que me encantó cuando la leí por primera vez y dice así:

«Las uvas deben ser aplastadas para hacer vino.

Los diamantes se forman bajo presión.

Las aceitunas se presionan para liberar aceite.

Las semillas crecen en la oscuridad.

Así que... Cada vez que te sientas aplastado, bajo presión, presionado o en oscuridad, recuerda: Estás en un lugar poderoso de transformación».

Y en el libro de *Anam cara* de John O'Donohue, dice esta maravillosa frase que amé desde el día que la leí:

«Si alguna vez has tenido la oportunidad de encontrarte al aire libre poco antes del amanecer, habrás observado que el momento más oscuro de la noche es justo el que precede a la salida del sol. Las tinieblas se hacen más profundas y anónimas. Si nunca hubieras estado en el mundo y no supieras lo que es el día, jamás podrías imaginar cómo desaparece la oscuridad, cómo llega el misterio y el color del nuevo día».

Así que tranquilízate cuando estés en medio de una «tormenta», tranquilo. Un día iba conduciendo por la carretera yo sola y, de repente, llegó una nube mezclada de todas las situaciones atmosféricas posibles, lluvia, aire, viento y niebla y granizo. Pensé en continuar, pero al final decidí aparcar en un lado de la carretera en el que había espacio y esperar a que pasara un poco la tormenta. Bueno, pues paré un minuto y enseguida me metí a la carretera, me dije a mi misma: «tengo que llegar a casa y cuanto antes salga, antes llego, aunque sea a 40 km por hora». Para mi sorpresa, en cosa de 400 metros más adelante era como un día de playa, puro sol, me quedé alucinada. Extrapolando esto a nuestra vida quiere decir que tampoco debemos acomodarnos, esperar a que pase la tormenta y no hacer nada, a veces, si sigues con tu vida hacia delante, te das cuenta de que el siguiente escenario es totalmente diferente a lo anterior vivido. Debemos saber que las tormentas llegan, aparte de saber que toda tormenta termina, también debemos saber que tienes que continuar con tu viaje, porque solo es un mal tramo, no significa que en todo tu viaje va a hacer tan mal tiempo, así que tampoco te regodees en lo malo y continua.

«Todo es para bien. Las desgracias, por muy grandes que sean, si tenemos una fortaleza de alma y las resistimos, nos conducen, eliminando lo superfluo, a llegar a ser nosotros mismos». Alejandro Jodorowky.

Te pongo a continuación un grandísimo texto escrito por Elizabeth Kübler-Ross con el que me siento totalmente identificada, dice así:

«Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su

forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada».

Y así es como la gente se hace bella de corazón, así es como nuestra alma coge profundidad, así es como cogemos valores humanos, así es como cogemos empatía con los demás y podemos comprender su dolor cuando están pasando también momentos malos, así es como la vida nos pule. Sé que elegí mi familia, mis carencias, mis experiencias, el escenario completo de mi vida para ver realmente lo importante, el VALOR de las pequeñas cosas y MI PROPIO VALOR.

«El corazón humano nunca termina de crecer.

Aunque el cuerpo nace en apenas un instante, el nacimiento del corazón humano es un proceso en curso. Nace, una y otra vez, con cada experiencia de tu vida. Todo cuanto te sucede tiene un potencial de hacerte más profundo». *Anam cara* de John O'Donohue.

MI INFANCIA

De mi infancia antes de morir mi madre, es decir, antes de mis siete años, recuerdo algo normal. Mi familia estaba formada por mi padre, mi madre y dos hermanos mayores que yo, con los que me llevo 5 y 6 años. Recuerdo los veranos que íbamos a veranear a Galicia (mi madre era de Lugo), recuerdo en la replaceta Magdalena del pueblo que me crie, Novelda (Alicante), aprendiendo a montar en bicicleta. Recuerdo a mi madre siempre rodeada de amigas, recuerdo las buenas noches de mi madre cuando me arropaba y me decía «que sueñes con los angelitos». Siempre he sido una niña risueña que con poco le daban ataques de risa, también he sido muy enamoradiza, me enamoro enseguida, a día de hoy sigo controlando eso je, je.

LA MUERTE DE MI MADRE

Cuando tenía 7 años murió mi madre, de repente, con 37 años. A partir de ahí algo se rompió, el pilar desapareció, de mi vida se fue de un plumazo la alegría, la ilusión, el celebrar las fiestas, mis trenzas, mis coletas, mis vestidos, los adornos de Navidad... ya no estaba ella para hacerlo, mi padre hizo lo que podía y sabía. Lloré muchísimo, soy muy sensible, recuerdo llorar viendo *El Diario de Patricia* con eso ya te digo bastante, y siempre me lo he tomado todo muy a pecho. Con el tiempo descubrí que soy una persona P. A. S.: persona altamente sensible. Sentimos mucha empatía, por lo cual todo lo sentimos y experimentamos con una sensación muy fuerte, tanto las buenas emociones como las malas. Con decirte que tengo un buen filtro para no ver cosas violentas porque lloro enseguida... Tengo que controlar qué leo o veo porque me afecta mucho. A mi ex se le ocurrió enseñarme un video que había por Facebook donde se veía un pequeño elefante, y la gente que había arriba en un puente le echaba de comer al elefante al estanque, y dentro de este estaba todo lleno de cocodrilos, con lo cual yo me indigné. Empezaron a caerme las lágrimas, preguntándome cómo era posible que hubiera gente que pudiera hacer eso cuando el pobre animal solo tenía hambre y quería comer. No es que no quiera ver la realidad de que existen cosas malas y personas malas, o más bien en otro punto de evolución, sino más bien que sé que ahí está eso, pero evito mirarlo porque sufro, me duele y no puedo hacer nada, eso es ser P. A. S., nos duele todo mucho, demasiado, sentimos el dolor del otro como si fuese nuestro.

Tenemos que cuidar lo que entra en nuestra mente, lo que vemos y escuchamos, tenemos que poner filtros, ¿has visto cómo se queda un baño público al finalizar el día? Bastante sucio, ¿verdad? Pues nuestra mente es igual, si dejamos entrar todo acaba sucio, desordenado y maloliente, igual que los baños públicos.

Volviendo a lo de las personas P. A. S., para mí, una gran persona se diferencia de otra por sus valores humanos: ¿tienes empatía con el prójimo?, ¿tienes comprensión, aceptación, tolerancia con el otro?, ¿te mueve el amor o el interés?

Tus títulos y logros conseguidos nunca dirán nada bueno de ti si tratas mal a un mesero que se está ganando la vida honradamente, si miras por encima del hombro a aquellos que tienen menos dinero que tú, si te crees mejor que alguien porque tú tienes más títulos académicos... lo que hablará de ti por sí solo sin que tú tengas que decirlo es tu tolerancia con el otro, tu comprensión, tu compasión, tu humildad, tu cercanía, tu humanidad... eso es lo que te define. No te engañes ni dejes que te engañen y te encandilen con flamantes lujos o títulos, ten una conversación, profundiza en lo que hay dentro de la persona, quién es cuando nadie la mira, pues no eres lo que haces cuando los demás te ven, eres lo que haces cuando nadie te ve y estás solo, eso es lo que realmente eres. La integridad no necesita espectadores, sino hacer lo correcto te vean o no.

A la hora de elegir a una persona como pareja te recomiendo que indagues en sus valores, porque si no coincidís poco futuro vais a tener, y si tenéis un futuro o vas a sufrir tú o el otro, si a ti te mueve el bienestar de tu pareja, pero a tu pareja le mueve el interés, ¿qué crees que pasará? Pues que llevareis una relación de compañeros de piso, no te dará nada incondicional porque él no quiere perder nunca, tú vas a intentar por todos los medios hacerle feliz, y él sacarte todo lo que pueda y ahorrarse dinero. Al final acabarás dándote cuenta, desde el sufrimiento, de que debes soltar a las personas que no viven con tu misma coherencia interior. Para poner un ejemplo:

tengo una amiga a la que le gustan los niños, pero está casada con un hombre que los odia. Al final tuvieron uno, y encima después ella se enfadó porque quería tener otro y su marido ya no cedió. A ver, ¿no es más fácil buscar una pareja que busque lo mismo que tú estás buscando? Porque al final obligar a una persona a vivir la vida como no quiere, con otros valores, en este caso, formar una familia, lo que creará es un tremendo sufrimiento en esa persona. Así que te invito a que no intentes cambiar a nadie y menos su estilo de vida y sus ideas, mejor sigue conociendo gente hasta que aparezca la persona que también esté buscando formar una familia.

Volviendo a lo de la muerte de mi madre, desde su muerte cada noche me metía en mi cama y lloraba sin parar, todas las noches, año tras año. Incluso me daba rabia e impotencia y le recriminaba a la vida por qué se había llevado a mi madre en vez a mi padre, pobrecico, con lo valiente que tuvo que ser para sacarnos adelante a mis dos hermanos de once y doce años y a mí con siete él solo. La vida me premió con un gran padre, mi padre era lo mejor de mi vida, nunca pensó en rendirse y siempre estaba luchando por nosotros, nunca nos dejaba solos, su vida era cuidar de sus hijos, que no nos faltara de nada. A él le debo mi vida y mis valores, lo adoro.

Nunca volvía a casa si no había conseguido dinero o comida para traernos, la gente así son los verdaderos héroes, sin capa, pero con una tremenda fe y amor por sacar adelante a su familia. Creo que ni yo lo hubiera hecho tan bien como hizo mi padre su papel de padre.

Noche tras noche, recuerdo quedarme dormida llorando, acordándome de mi madre, de su cariño, sus besos, sus buenas noches... «que sueñes con los angelitos», me solía decir. Sus abrazos... Me volví rebelde, pelaba con mi padre a todas horas, le gritaba, le insultaba, toda mi rabia y sufrimiento la arremetí contra él, sentía que nadie me comprendía y yo sola tenía que lidiar con un tremendísimo dolor, y no sabía cómo acomodar tanto sufrimiento e injusticia que sentía.

Crecí sin tener una figura femenina que seguir, así que cosas tan simples como la depilación y la menstruación las viví como un tabú, ya que vivía con tres hombres. Recuerdo que cuando me bajaba la regla (encima la primera vez me bajó muy pronto, al poco de hacer la comunión), me ponía papel de aseo por no decirles que necesitaba compresas, era muy pudorosa y tímida, y de cosas simples hacía un mundo.

Vivir rodeada de figuras masculinas influye mucho en tu vida, tanto te suma mucho como te resta en otras cosas, es como si tu lado femenino lo castrases al no tener una mujer que imitar, y viceversa: un hombre criado por mujeres siempre tendrá desarrollado más su lado femenino, y necesitamos movernos por la vida con las dos energías en nosotros, porque la energía femenina aporta luz al mundo, amor, recibir y entregar amor, fluir, constantemente se deja llevar; y la energía masculina es la que nos da dirección, un propósito, pone el foco en nuestro destino, es una energía estable, todo el universo está regido por estas dos fuerzas en constante acción, la física habla de que no hay un polo positivo sin un polo negativo, y todos los hombres y mujeres estamos formados por energía masculina y energía femenina. Te voy a contar una anécdota para que veas lo que afecta el haberte criado solo con el sexo opuesto siendo niño: un día cogí la perrita de mi amiga y la saqué a pasear, cuando iba con ella de paseo observé que la perra iba meando y marcando como un perro, como si fuese macho. Yo, extrañada, enseguida le mandé un *WhatsApp* a mi amiga para comentárselo «¿nena, perdona, pero tu perro no era una hembra? ¡Es que mea como los perros!», a lo que ella me contestó que sí, que era hembra, pero que se había criado toda la vida con su otro perro macho, y no hacía mucho que murió, entonces hace lo que hacía el otro perro. ¿Te das cuenta de esta magnitud? ¡Pues imagínate yo, que me he criado con tres hombres! Definitivamente esa perrita fue mi gran maestra esa tarde, en la situación más cotidiana. Con la persona que menos te esperas y en el sitio menos imaginado nos llegan grandes lecciones, y si

estamos atentos y despiertos podemos percibir la enseñanza.

Los fines de semana mi padre me llevaba agarrada de la mano a pasear por la glorieta de donde vivíamos, Novelda, un pueblo de Alicante, España. Me llevaba primero a la pastelería y me compraba un *croissant* de chocolate, recuerdo que muchas veces todavía estaba caliente, recién hecho, y después nos sentábamos en un banco de la glorieta. Allí, merendando el *croissant*, mi padre me contaba sus batallitas, chistes, refranes, me contaba sobre su familia, sobre mecánica, pues fue mecánico de coches muchos años, tenía un gran sentido del humor, demasiado, diría yo je, je. Un día pasó una niña patinando con sus patines flamantes, se cayó delante de nosotros y mi padre no pudo evitar hartarse a reír, eso lo he heredado de él ja, ja, ja. Y entre semana, cuando era verano, salíamos a la puerta de la calle, vivíamos en el centro del pueblo, en una zona donde no pasaban muchos coches, y nos sentábamos en la acera. Allí me hacía dictados, me recordaba las tablas de multiplicar, mi padre siempre me contaba que de pequeño había ido a la escuela de noche para aprender, recuerdo oírle decir que escribía con papel de estraza y carboncillos.

Lo que me impresionaba de él era la capacidad que tenía de comunicación, de dialogar, de expresarse. Era una máquina hablando, allá por donde iba conversaba con todo el mundo, y la forma tan natural en la que lo decía todo. Siempre me contó que su padre fue el mejor comerciante del mundo, vendía lo que fuera, algo simple y sin valor que él le daba, su padre lo vendía. Mi padre, como digo yo ahora, no tenía filtros ni vergüenza, también tenía una gran memoria, se acordaba de todo y le encantaba estudiar sobre el Universo, las estrellas y los planetas, también escribía mucho, a diario, se iba él solo a tomar café por la mañana temprano, se llevaba su libreta y mientras tomaba café, escribía. Hace ya seis meses que falleció, desde que escribo estas páginas, y cada día lo admiro más y lo quiero más. Hoy mismo estaba mirando un video en que le grabé partiendo una piedra con la mano, ¡tremenda fuerza física e interior! Curiosamente él se llamaba Pedro, el origen de su nombre en el hebreo es *kêfâ* (Cefas), que significa «piedra, roca».

Aunque fue muy dolorosa la muerte de mi madre, ahora, mirando mi vida con la visión que ahora poseo y con los conocimientos que ahora sé, me doy cuenta de que esa situación me unió más a mí misma, a pasar tiempo conmigo misma. También me unió al mundo espiritual porque empecé a creer en algo más allá de lo que mis ojos podían ver, tenía fe en que la muerte no era el final.

Es curioso, porque el número 7 (que fue la edad que yo tenía cuando murió mi madre), muy al contrario de odiarlo, pasó a ser mi número preferido. Desde siempre he utilizado lo malo en mi vida como una lección a aprender, de una manera u otra me había cambiado el número siete, y no lo recordaba con dolor sino como un número clave, me había marcado un antes y un después y eso no lo iba a olvidar. Porque a partir de ahí hice un viaje hacia mi interior, conecté con mi esencia, con mis emociones, con mis sentimientos. Coincidió que mi profesora del colegio Fina Mari de tercero de E.G.B. nos puso de deberes escribir un diario para verano, y entonces descubrí el poder de la escritura. Pasé todo el verano escribiendo, siempre he sido una chica muy responsable y aplicada así que escribí cada día en mi diario, como mi profesora nos había pedido.

Acabó el verano y yo seguí escribiendo mis diarios, siempre he sido una chica muy responsable, cuando llegaba del colegio hacía mis deberes y después me sentaba a escribir mis diarios, me pasaba horas y horas escribiendo en la salita de mi casa. Escribía cuentos, historias de amor, cartas a mi yo del futuro, letras de canciones, escribía mis sentimientos, mis dudas, mis conflictos, mis miedos, mis inseguridades...

Ahora sé que escribir me ayudó a superar el duelo de la muerte de mi madre, fue mi gran terapia sin yo saberlo.

LA CONVIVENCIA

La convivencia en mi casa era un poco caótica, la psicóloga de los servicios sociales me decía que mi padre era «especial» porque compraba mucho pan, comida y acumulaba ropa, ahora sé que el pobre hacía lo que hacía debido a la carencia que pasó él de pequeño. Siempre me contaba que nació en la posguerra, había vivido mucha miseria y hambre, y había tenido que pedir para comer porque su padre era un borracho que abandonó a su madre con cuatro hijos pequeños. Ahora sé por qué fue un padre ejemplar, porque supo en sus carnes lo que era tener un mal padre y fue testigo del sufrimiento de su madre, sus hermanos y el suyo. Él decía que había que cortar las cadenas con su padre, por eso me contaba que, aunque su padre no miró por su familia, al final de su vida mi padre le ayudó. Cuando decidimos actuar de otra manera de cómo lo han hecho con nosotros se rompe un patrón o una cadena, como decía mi padre, rompemos esa cadena y no damos cuenta de que liberamos a esa persona y nos liberamos nosotros, y claro, con las necesidades que él había pasado, se dedicaba a comprar comida de más, como decía él: «el que guarda siempre tiene». Recuerdo que hasta llenaba muchas botellas de agua por si cortaban el agua, y con la ropa era igual. Yo no sé la ropa que tenía, él decía que solo tenía dos mudas de pequeño. Así que, dentro de su incoherencia para mí, había una completa coherencia para él desde sus vivencias, no quería volver a pasar necesidad en su vida. Otro caso era que cuando algo se estropeaba en casa, mi padre ya no lo arreglaba. Cuando se rompió la lavadora, lavaba a mano; y cuando se rompió el calentador, calentábamos ollas en el fuego y en un caldero de plástico echábamos el agua y nos lavábamos, así que eso creó en mí un sentimiento de ser inferior a todos con los que me rodeaba en mi círculo cercano, ya que me contaban de sus vidas y veía la diferencia. En mí se instauró la creencia de que era inferior porque tenía menos que todos los demás, así que a lo largo de mi vida mi principal objetivo siempre ha sido tener una vida «normal», con lo básico que una persona necesita para vivir en condiciones. Así que pronto me independicé buscando esa «normalidad», simplemente por ducharme con agua caliente, al recorrer el agua caliente por mi cuerpo yo flipaba, lo agradecía, era feliz, sí, feliz de darme una ducha con agua caliente, me encantaba y lo sigo agradeciendo cada día.

Toda mi ropa era de Cáritas, mientras que a mis amigas sus padres les daban pagas para comprarse ropa cada temporada, así que en mi subconsciente me decía que algo en mí no estaba bien, algo fallaba, yo era defectuosa y no era tan válida como los demás, mi mente no paraba de comparar mi vida con la de los demás, y siempre mi vida salía perdiendo en comparación con la de los otros. Me viene a la cabeza una frase que dice así: «Si comparas lo peor de tu vida con lo mejor de la vida de los demás, es normal que tu vida siempre salga perdiendo». «El universo no elige a los capacitados, capacita a los elegidos». A veces, de forma sarcástica (como leí en algún libro que, en un nivel metafísico o espiritual, yo he elegido todas y cada una de mis experiencias), me digo a mí misma: «joder María, qué máquina, qué mujer de grandísima fe», ja, ja, ja.

MI HERMANO

Cuando cumplió mi hermano Miguel Ángel los 18 años le tocó hacer la mili, le asignaron a la marina de Cartagena. Mi hermano mediano hasta entonces fue un chico normal, trabajador, con sus novietas, guapete, con su moto y con sus amigos de aquí para allá. Pero al irse a la mili, según me contó, le pillaron con un porro y lo metieron en el calabozo que tienen allí, e incluso le pusieron una camisa de fuerza, y él me contaba que solo pensaba en mi padre y en mí, y que estaba perdiendo el tiempo allí, pudiendo ayudarnos con la economía. Finalmente le dieron carta blanca a los cinco meses de mili, según el informe, por un psicotrópico, y desde ahí empezó a empeorar su vida. Cuando llegó a casa primero empezó por no afeitarse, no asearse, casi ni salía, y cuando salía sus amigos me decían que lo notaban raro, hasta que llegó un punto en que ya hablaba solo incluso por la calle. El extremo fue cuando, sin motivos, le pegó a nuestro padre bastantes puñetazos en el pecho, yo tuve que salir corriendo y esconderme en la parte de arriba de la casa donde vivíamos entonces, porque también venía a por mí. Pasé un miedo increíble, a partir de ahí llamamos a la policía y a la ambulancia, y lo ingresamos en Santa Faz, un hospital psiquiátrico de Alicante. De allí salió con el diagnóstico de esquizofrenia, lo malo de eso es que lo etiquetaron los médicos y él se etiquetó e identificó todavía más aún con esa enfermedad. Ya no era Miguel Ángel, pasó a ser un enfermo mental, y así lo sigue creyendo hasta el día de hoy. Se volvió un «monotema», solo hablaba de todas las clases de pastillas que tomaba y para qué servía cada pastilla. Se creyó tanto la palabra de «enfermo» que de ahí aún no ha salido, dejó de hacer vida normal, dejó de trabajar, comenzó a recibir una paga del estado y su vida era pasear, fumar, tomar el sol y decir que él no podía trabajar porque estaba enfermo y se agobiaba, lo cual no dudo, pero conozco a mucha gente con enfermedades, minusvalías o discapacidades que están trabajando barriendo las calles, o en cualquier trabajo. Digo barriendo calles porque en el ayuntamiento de mi pueblo contratan a gente con discapacidad, y puedes ver a los muchachos trabajando como todo el mundo, al final los límites son los que te pones tú.

Nuestra mente es un arma de doble filo, puede ser tu mejor aliada o puede ser tu peor enemiga. Al final, cuando utilizamos la mente para preocuparnos y darle vueltas a las cosas, nuestra mente se enferma, una mente en paz siempre te dará una vida sana, las preocupaciones son oraciones que piden caos en tu mente.

Lo que enferma es nuestra mente, si puedes corregir tus pensamientos erróneos podrás sanar tu mente y tu cuerpo también.

«Aquel que habla todo el tiempo de enfermedad, la tiene, aquel que habla todo el tiempo de prosperidad, la tiene. Eres un imán que atrae pensamientos, personas, situaciones, eventos, estilo de vida, tú eres quien decide».

«Dos niños fueron criados por un padre alcohólico. Uno creció bebiendo y con vicios, cuando le preguntaron qué le pasó, dijo: “vi a mi padre”. El otro creció, salió adelante y nunca bebió en su vida, cuando le preguntaron cómo lo hizo dijo: “vi a mi padre”. Dos niños, mismo padre, dos perspectivas diferentes, tu perspectiva en la vida determinará tu destino».

El mismo estiércol que entierra a unos, a otros lo hacen florecer. Tú te haces a ti mismo, tienes libre albedrío para elegir, tus circunstancias no deben de ser excusa para ser como eres, utiliza todo a tu favor, siempre es un buen momento para elegir la vida que quieres tener. La vida es un

viaje donde cada uno escoge su destino.

LA PUBERTAD

Crecí con canciones románticas como las de Camela y muchas otras que hablaban de amor, de lo bonito que era. También en el colegio te ponían todas las películas de Disney, que te enseñaban que el fin de la vida era encontrar a tu príncipe azul... así que mi mente estaba programada para buscar ese príncipe.

Con tan solo 13 años empecé mi primera relación con Javi, que duró 3 años y medio, que fueron muy bonitos. Durante la relación me desconecté totalmente de la que yo era, dejé mi vida interior al lado y empecé a vivir su vida, salía con sus amigos, practicaba sus *hobbies*, empecé a enfocarme en el exterior y mi mundo interior lo abandoné bastante. Yo en ese entonces tocaba el clarinete en la banda de música de mi pueblo y dejé de asistir porque solo quería estar con él, me desenfocué de mí, perdí mi paz interior y solo estaba enfocada en él, al final de la relación yo tenía 17 años y no había disfrutado de salidas con las amigas, ya que siempre estaba con él y sus amigos en casas de campo. Entonces mi alma me pidió liberación, disfrutar la vida, así que empecé a dejarle de lado a él y a salir con mis amigas. Al final la relación se rompió, él no estaba acostumbrado a que yo saliera y yo estaba descubriendo todo un mundo nuevo... así que nos separamos.

Al principio de dejarlo con Javi yo estaba liberada, me dije: «¡Bien, ya soy libre!», pero cuando me cansé de tanta fiesta, noche, drogas, noches con hombres de aquí te pillo y aquí te mato... al recapacitar, me di cuenta de lo que había perdido en mi vida, un chico que me lo había dado todo de forma incondicional durante el tiempo que estuve con él.

Me arrepentí los siguientes diez años de mi vida, una nostalgia invadía una parte de mí, un «lo que podría haber sido y no fue», estaba enrabada conmigo misma, no podía perdonarme a mí misma por haberlo echado de mi vida.

Estuve mucho tiempo martirizándome a mí misma por la ruptura con Javi, me culpaba por habernos separado, estaba cabreada conmigo misma por cómo actué, era una situación que no me podía perdonar. El hecho de pensar que lo había dejado escapar cuando él me quería tanto y desperdicié la oportunidad... pensaba todo eso constantemente: «si no hubiera actuado así», «si lo hubiera valorado», «si hubiera sabido lo que tenía antes de perderlo»... etc. Era un dialogo interno machacante, y así duró años hasta que comprendí que no puedes remendar lo que hiciste, lo que pasó ya pasó y no puedes hacer nada, no consigues nada castigándote, pues tu niña interior solo necesita de tu comprensión y de tu perdón. Decía Louise L. Hay: «Estés donde estés, suceda lo que suceda, hagas lo que hagas, siempre lo harás lo mejor que puedas con el entendimiento, el conocimiento y la información que tengas en cada momento».

Así que te invito a que cojas un bolígrafo y un papel y te escribas una carta de perdón a ti mismo, en ella escribirás pidiendo perdón por las veces que has llorado por alguien, cuando has complacido a los demás antes que a ti mismo, cuando te has puesto en último lugar, cuando te has abandonado por ir tras otra persona, cuando te has engañado a ti mismo, por las veces que te has tiranizado a ti mismo aguantando cosas, situaciones, relaciones o trabajos que verdaderamente no te gustan, cuando te has juzgado duramente por tus equivocaciones, cuando has juzgado tu cuerpo, cuando te has comparado, cuando te has equivocado...

Aprende a perdonarte, porque es imposible caminar feliz por la vida con tantas heridas

abiertas.

Al principio de dejar la relación con Javi yo estaba que me comía el mundo, recuerdo que era verano y me pegué un verano sin parar, de fiesta en fiesta, empalmado incluso cinco días fuera de mi casa, coqueteé con hombres, coqueteé con las drogas, pero nunca llegué a engancharme, únicamente me enganché a fumar tabaco.

«Todos tenemos un pasado, y quien esté libre de pecado que tire la primera piedra». Yo un día decepcioné a alguien, no cumplí mi palabra, robé, me drogué, fumé más que un carretero, bebí, insulté, señalé sin saber, intenté separar en vez de unir, yo un día traicioné a quien me quería...

Pero no soy lo que fui, porque si me juzgas por lo que fui no me conoces, porque cada día voy compitiendo conmigo misma por ser mejor de lo que era ayer.

Después reflexioné, y tenía claro que la diferencia entre la gente buena y la mala son los remordimientos. «Cuando hago el bien, me siento bien. Cuando hago el mal, me siento mal. Y esa es mi religión», esta frase de Abraham Lincoln refleja cómo me sentía después de ir en contra de mis valores, está claro que de adolescentes no tenemos mucho discernimiento, aun así, esta es la gran diferencia, los remordimientos hacen que no lo vuelvas a hacer y aprendes.

El jefe de una tribu Cherokee le habla a su nieto acerca de la vida. Le dice:

—Una gran batalla está teniendo lugar dentro de mí.

—Es una lucha terrible.

—Es una lucha entre dos lobos.

—Uno de los lobos es el mal: él es el temor, la ira, la envidia, la codicia, la arrogancia, el resentimiento, la mentira, la soberbia, la culpa.

—El otro es el bien: él es la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la humildad, la generosidad, la verdad, la compasión, la dulzura y la fe.

—Esta misma pelea ocurre dentro tuyo y dentro de cada uno de nosotros.

El niño se queda pensando en lo que le había dicho su abuelo.

Pasado un tiempo le pregunta:

—¿Qué lobo ganará?

El anciano mira a su nieto fijamente y contesta:

—El que alimentas.

Después de mi adolescencia, me dediqué a alimentar el lobo que quería e iba acorde con mi ser.

«Todos tenemos demonios en los rincones oscuros del alma, pero si los sacamos a la luz los demonios se achican, se debilitan, se callan y al fin nos dejan vivir en paz». Desconozco su autor.

El mayor miedo del ser humano es a no ser válidos y adecuados, así es que no es que tapara esta etapa de mi vida, pero tampoco la gritaba a los cuatro vientos, solo mi gente más allegada sabe mi historia.

Hay una frase que me encanta, y dice así:

«Muchas veces me sentí atrapada por mi infancia, por mi historia... no sabía que era ella la que guardaba mis alas». La Mujer Lunar.

Gracias a todo lo vivido soy la persona que soy.

«Hay una serie de cosas en tu vida que si no hubieran sucedido uno no sería uno», Jose Luis Parise.

PERMÍTETE SER QUIEN ERES

«Si eres tormenta no te transformes nunca en una suave brisa».

«Si ignoras los mensajes que te sacuden sutilmente, la vida buscará otros modos».

Después de terminar la relación con Javi, después de la subida de adrenalina y la sensación de libertad, cuando no mantenemos un equilibrio, el péndulo de la vida te lleva al otro extremo para equilibrar la energía. Entonces, después del verano, de las salidas, de las fiestas, todo se volvió tranquilo, y en una tremenda calma que me confrontaba con mi realidad y conmigo misma, sentía el vacío en mi interior más fuerte. Los casi cuatro años de relación había llenado ese vacío con Javi, y al no estar él dejó un abismo, como el que miras desde un acantilado, que da miedo mirar, y más si tienes vértigo. Me quedé vacía, sola y frustrada, con las ganas de que volviera mi pasado y con él de nuevo, quería volver a la vida que teníamos juntos, así que dejé de vivir bastante tiempo en el presente, mi mente se ancló al pasado intentando coger consuelo de recuerdos.

Me llevó mucho tiempo superar esta pérdida, me apegué demasiado, le cedí el poder de mi felicidad, no encontraba sentido a nada, solo recordaba los momentos a su lado, nuestras conversaciones y lo bien que se portaba conmigo. Mi mente estaba anclada en ese tiempo pasado junto a él y el momento presente no lo quería porque él ya no estaba en mi vida. Estuve tanto tiempo viviendo en el pasado, recordando al que fue mi novio, que dejé de salir a la calle, dejé de juntarme con mis amigas, llegó un punto en el que dejé incluso de hablar. A mí, que soy super expresiva, no me salían las palabras, recuerdo que una tarde vino una vecina a verme y exclamó: «tienes los ojos apagados», «¡y tanto!» pensé yo. Había perdido la alegría de vivir y mis ojos me delataban, en los ojos puedes ver el alma de la persona, un tiempo después volví a ver a mi vecina y me miró fijamente. Esta vez me dijo: «¡Bien! te veo bien, ya te brillan los ojos».

Mi mente no callaba, ni siquiera por las noches, veía la vida pasar y yo sin moverme del mismo sitio, lo único que hacía era ponerme delante del televisor y tragarme todo lo que echaran. Por eso, cuando salí de esa situación, no volví a ver la televisión. Se creó en mi mente un anclaje (una asociación) que relacionaba el ver la tele con sentirme mal, ni siquiera tenía fuerzas para asearme, me puse blanca de piel porque estuve sin salir de casa los tres meses que estuve de bajón. Llegué a pesar 70 kilos, contando que yo mido 1.58 centímetros, ya que no hacía otra cosa que comer, intentaba llenar ese vacío de alguna manera y las tabletas de chocolate era lo único que tenía a mano. Al menos entonces creí eso. Entré en una profunda depresión, no hacía otra cosa que comer, fumar (que entonces todavía fumaba) y ver la televisión, había perdido la ilusión y las ganas de todo.

Me costó, pero poco a poco fui saliendo del bajón y volví a ser la que era, volví hablar, a reír... supe que, aunque parezca el fin del mundo, el mundo no se acaba, los días siguen pasando, las horas, los minutos... el mundo sigue girando. «Ríe y la vida reirá contigo, llora y la vida te dejará llorando», y como decía Shakira en una canción: «después de la tormenta siempre sale el sol», y el sol empezó a salir de nuevo para mí. Así que si estás en un mal momento no te preocupes, pasará. Cuenta una leyenda que un rey pidió una frase para grabar en un anillo, para que le ayudase en las situaciones complicadas de la vida. Un anciano le dio un papel con esa frase, que solo la leería en un momento desesperado. Y así ocurrió, en un momento desesperado leyó: «Esto también pasará». En ese momento lo comprendió y sintió un gran alivio. Pero luego el

anciano le dijo que esto se aplica tanto a lo bueno como a lo malo, todo pasa. Por eso, recuerda, cuando estés en un mal momento, que sepas que ese momento pasará y que esto también se aplica con los buenos momentos. La vida está llena de instantes cambiantes, no te aferres a ellos y simplemente anda tu camino.

Mi receta para este proceso es vivir el presente y estar en paz con tu realidad. Sea como sea tu vida ahora, las personas que tengas en tu vida ahora y las personas que se hayan ido, el trabajo que tengas o el trabajo que te hayan despedido... haz las paces con tu realidad. Todo es como debe ser simplemente porque es, sino sería de otra manera. Recorre tu duelo, tu proceso, tu tiempo... ten fe y la certeza de que todo sucede como debe suceder, confía en la vida, no te demores en tu tristeza porque la vida continúa, piensa que no vemos el panorama completo de nuestra vida, pero confía y ten fe en que todo lo que ocurre en ella es para algo que más tarde entenderás. Cada experiencia es como una pieza de un puzle, te ocurre algo y encajas una pieza, gracias a eso encajas otra pieza, y además ayudas a encajar otra pieza a otros.

Fe y certeza no es creer que todo nos va a ir bien, fe y certeza es confiar cuando la vida nos desvía por otro camino que no teníamos planeado o nos trae una dificultad a superar, ahí debe ser más fuerte tu fe y certeza, si sientes que estás solo es porque Dios te quita todas las muletas para que aprendas a apoyarte en ti mismo, sino, ¿cómo te harías realmente fuerte si siempre estás apoyado en otros?

Años después coincidí con Javi y nos tomamos un café juntos, al contarnos el transcurso de nuestras vidas al separarnos tuve una reflexión. Me contó que la siguiente novia que tuvo le puso los cuernos, me contó que con la siguiente le pasó lo mismo que vivió conmigo, cuando mejor estaban empezó a alejarse de él y a salir con las amigas.

Todo lo que pasa en tu vida es perfecto y necesario para tu evolución, yo lo elegí a él para trabajar el perdón a mí misma, a descubrir que la relación más importante en mi vida es la que yo tengo conmigo misma, que todo tiene el valor que yo le dé y a tomar decisiones a pesar de tener miedo a equivocarme. Comprendí que, al tener miedo a equivocarme, estaba dejando de crecer. No digo que busques equivocarte, lo que digo es que, si dejas de decidir en tu vida por miedo a equivocarte, tu vida se pone en pausa, se bloquea y no avanza porque no pasas a la acción, porque no tomas esa decisión que sabes que debes tomar.

Y él me eligió para aprender sobre el abandono, a saber estar solo y a aprender a atravesar su dolor sin anestesiarlo y sustituirme por otras parejas, hay que saber que a un duelo no le puedes meter vicios, compras, drogas, putas, fiestas desenfundadas... un duelo, ya sea la culminación de una relación sentimental, la muerte de un ser querido, etc., lo que te está pidiendo es que tengas comprensión con tu dolor, que te acojas, que te mimes más que nunca, que te permitas llorar, y que poner cualquier cosa sustitutiva a lo que se ha ido es engañarte a ti mismo, ya que cada ser es único, y lo único que harás es sufrir más y buscar llenar ese dolor de felicidad sin haber vaciado primero tu corazón del dolor. Eso de que un clavo quita otro clavo quítatelo de la cabeza, es un bulo. Cuando nos empeñamos en meter clavos lo que ocurre es que en la pared cada vez se hace una holgura más grande, es decir, la cicatriz se hace más profunda, así que permítete estar triste y expresar tu tristeza, tu rabia, tu impotencia, tu frustración y tu falta de comprensión de la situación. Date un tiempo para pasar ratos contigo mismo a solas, porque cuando estamos solos surgen las emociones que intentamos tapar con quedadas, compromisos y amigos.

Así es que todo es perfecto, él me ayudó a mí en mi misión y yo le ayudé a él.

Todo es un pacto entre almas, esa persona que crees que es un ogro en tu vida en realidad te está haciendo un favor, ha adoptado la misión de mostrarte eso que tú no quieres ver por ti mismo

a un nivel espiritual, así lo pactamos con ellos aunque lo hayamos olvidado. Esto incluye familia, amigos, jefes, parejas... todas las relaciones que mantienes te están mostrando los miedos que albergas y te están confrontando contigo mismo, y sientes que te están dañando.

CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL

Y gracias a todo lo vivido soy la persona que soy hoy, si no hubiera vivido todo lo que he vivido estoy segura de que no sería la misma persona, así que gracias, vida, por todo lo vivido. Hace poco leí en el libro de Rebecca Campbell titulado *Mujeres de luz*, ella contaba cómo estuvo mucho tiempo pidiéndole a la vida situaciones difíciles para aprender, pero no llegaban, llevaba una vida bastante buena y nada malo le sucedía, así que eso me hizo reflexionar, porque Dios me ha bendecido con todas las experiencias para forjar la mujer en la que me he convertido hoy, fuerte no, lo siguiente, pero sin endurecer el corazón.

Siempre digo que la madurez de una persona no se sabe por su edad, si quieres saber lo madura que es una persona, pregúntale sobre su vida, sobre qué adversidades ha tenido que afrontar, sobre sus valores humanos.

Empecé a buscar información para conocer las emociones, los pensamientos, cómo funciona la mente y las leyes de la vida. Quería saberlo todo, algo que me ayudase a avanzar, a comprender... y ahí fue cuando encontré a mi queridísima Louise L. Hay, conferenciante y autora de los libros *Usted puede sanar su vida*, *El poder está dentro de ti*, etc. Cuando la encontré, me quedé alucinada por cómo sus palabras resonaban dentro de mí y comprendía de dónde surgía todo el dolor por el que estaba pasando. Empecé a hacer incluso afirmaciones, después descubrí que no solo estaba ella, sino que había un género que se llamaba «autoayuda». Era una información totalmente nueva para mí, tenía el corazón alegre al descubrir que había miles de libros de los que podía aprender, así que empecé a devorar libros, y así empecé a comprenderme más a mí y a mi entorno.

Era como tener un montón de amigos que te aconsejaban, te animaban y reconfortaban. Era increíble que existieran este tipo de libros.

«El camino espiritual es simplemente el camino de nuestras vidas. Todo el mundo está en un camino espiritual, la mayoría de la gente simplemente aún no lo sabe».

MI SEGUNDA RELACIÓN

Conocí a Fran en un taller que hacía el ayuntamiento, enseguida congeniemos y empezamos a salir, él era una persona posesiva, celosa, era mal pensado, desconfiado y gandul. Y pensarás «¿por qué estabas con él?». Porque emocionalmente me aportaba mucha comunicación, él tenía dependencia económica de mí porque era yo la que trabajaba y pagaba todo, y yo tenía dependencia emocional porque no quería estar sola, con él fue cuando me independicé a los 19 años. Como tenía un trabajo buscamos un piso de alquiler y nos fuimos a vivir juntos, ocho años estuvimos de relación y siete conviviendo juntos, de los cuales él solo trabajó dos meses y no seguidos, qué casualidad que nunca llegaba a tiempo a los trabajos. Yo sabía que no lo quería, lo apreciaba mucho como persona y por todo lo compartido juntos, pero no sentía la relación como de pareja, sino que sentía una energía más familiar que amorosa, lo usaba como mi anestesia para no sentir el dolor que sufriría si me quedaba sola, para que no se destaparan mis fantasmas. Recuerdo que un día mirando la luna pensé: «si Fran no es para mí, quítamelo de mi vida», y «casualmente» apareció un chico de Jerez por Facebook con el que solía hablar porque jugábamos al póker juntos y nos llevábamos muy bien, se notaba que había mucho *feeling*. Un día, este chico me mandó un mensaje que decía: «Oye, ¿por qué no dejas a tu novio y nos juntamos tú y yo, que es

lo que queremos?». Ese fue el empujón que necesitaba para soltar a Fran, hablé con él y le dije que ya no lo quería y que cada uno siguiera su camino. Volví a casa de mi padre y de este chico de Jerez no volví a saber nada, dejamos de escribirnos. Por lo que vi, conoció a otra chica y empezó con ella una relación. Lo que te quiero decir con esto es que la vida te manda ayuda para que salgas de relaciones que ya están muertas cuando no te atreves a salir tú solo, la ayuda puede ser una enfermedad, un accidente, otra persona... «La vida hará por ti lo que tú no te atrevas» decía Gabrielle Bernstein. La vida quiere que seas sincero contigo mismo, y bien sabe lo que sientes, entonces te echa un cable para ayudarte a salir del autoengaño que tú mismo te has creado, quién sabe, por conformismo, carencias afectivas de la infancia, por creencias limitantes, por costumbre, por el área económica y mil mentiras más que te cuentas a ti mismo. Tú solo no puedes y que necesitas al otro, aunque sea un mueble en tu vida. Es curioso, porque hay gente infeliz en su relación de pareja o de trabajo, pero cuando les dejan y les despiden siguen estando mal y tristes, y no ven cómo es la vida mandándote una oportunidad de volver a comenzar.

Tienes que saber que cuando alguien te es infiel antes te has sido infiel a ti mismo, de mil formas, complaciéndolo a costa de tu propio bienestar, porque te has olvidado de tu vida para pasar a vivir su vida, porque le das más valor a él que a ti, porque haces sus *hobbies* a pesar de que te aburren o te esfuerzas de más porque no van contigo, cuando haces cosas que no te apetece por tenerlo contento.

Y cuando alguien te trata mal, ya sea verbalmente o físicamente, te está mostrando el propio maltrato que te haces a ti mismo, ya sea con el dialogo interno que mantienes a diario o porque no sabes poner límites. Cuando en nuestra infancia nos han dejado en ridículo, ya nuestra vida se basa en evitar ser ridiculizados; y la vida, como quiere que sanes, te va a montar un chiringuito donde te ridiculicen para que lo superes a través de pasar una y otra vez por esa misma experiencia. Cuando de pequeño dijiste algo que no les gustó a tus padres o a alguien, y te dijo que esas cosas no se decían, que debías ser un niño o una niña buena. Luego te pasas la vida evitando confrontarte con los demás, con lo cual la vida va a poner a gente en tu vida que sí se va a permitir expresar lo que siente. Cuando has tenido una hermana y tu padre le ha dado más atención a ella que a ti, te pasas la vida buscando ser reconocida por «papá», pero siempre acabas atrayendo parejas casadas que no se comprometen contigo, y así la vida va atrayendo a nosotros a esas parejas que están en el mismo desequilibrio, pero en el otro extremo, en el otro, que tú para así tú te equilibras y tu pareja también. Por ejemplo, si tú eres muy generosa y lo das todo, tanto que te pasas, la vida te trae una pareja super tacaña y egoísta para que abuse de ti tanto como tú se lo permitas, y entonces, cuando te hinchas de que abuse de ti, entonces te enseñas a decir no, a poner límites y a mirar primero por ti antes que a los demás. Una persona que no esté llena de amor de sí misma no puede ser caritativa realmente, simplemente está actuando inconscientemente para recibir a cambio aceptación, amor, amistad y reconocimiento. Curiosamente, todo eso que la persona se niega a sí misma espera recibirlo de fuera, con lo cual, cada vez sus relaciones serán más tormentosas y sufrirá más hasta que comprenda y transforme la manera de actuar que ha estado teniendo hasta ese momento, hasta que corrija ese patrón disfuncional que hace que repita la misma situación, en la que lo único que cambia son los personajes y el escenario, pero es la misma experiencia. Jose Luis Parise llama a esto colapsar, la vida te lleva a tu límite para colapsarte y que así hagas una transformación, ¿Qué pasaría si te gusta mucho el chocolate pero te pasas todos los días comiendo únicamente chocolate en tu dieta? Claramente pasarías de amar el chocolate a aborrecerlo. Con esa misma lógica actúa la vida, te da mucho de eso que te gusta pero que sabe que ese no es el camino sano, y cada vez va aumentando el volumen para saturarte más y

captes el mensaje, vamos, te chilla, en pocas palabras.

Cuando una persona o situación cumple su objetivo, desaparece. Por eso, cuando hablaba con una amiga que está casada y me contaba que había aparecido un chico en su vida se lo dije, la vida te ayuda a salir de los sitios y de las relaciones que tú no te atreves, creo que eso es lo que está intentando hacer también con mi amiga.

Después, naturalmente, seguí soltera, ya solté a Fran y empecé una nueva etapa, que duró unos ocho meses, la verdad es que no sabía estar sola, y una amiga me habló de una aplicación para conocer gente de la que ni había escuchado hablar. Yo por aquel entonces trabajaba en un restaurante que prácticamente me absorbía todo el día y todo el fin de semana, apenas podía tener vida social, salía a las tantas cansada solo con ganas de una buena ducha y dormir, ya que al día siguiente otra vez debía ir al trabajo. Así que descargarme esa aplicación me pareció una gran idea, porque si no, no sé cómo carajos iba a conocer yo a alguien. Me la descargué la aplicación, *Badoo*, y probé. Mi única distracción al salir del trabajo era chatear con chicos, el poco tiempo que tenía me llenaba de hablar con chicos, así cogía yo energía antes, así cogía yo un «para qué» en mi vida, hasta que la vida me enseñó a coger la energía del Universo y sus sincronicidades. Eso lo aprendí del libro *Las nueve revelaciones*, que explica cómo perdemos nuestra energía enamorándonos, cómo nos entretenemos y perdemos tiempo con nuestra misión pendiente del otro. Mientras estás pendiente de tu pareja no tienes que mirarte a ti, mirar toda la «mierda» que tienes que limpiar y solucionar, porque estás entretenido pensando «¿qué vamos a comer, cariño?», «él no me hace esto, no me dice lo otro, es que él debería de hacer esto o lo otro», «él debería cambiar esto»... y así estamos totalmente enfocados en el otro con toda la faena que tenemos que hacer con nosotros mismos: sanar nuestros miedos, aprender a amarnos, saber nuestras carencias y hacernos cargo de ellas, conocer nuestras emociones y cuándo surgen estas, descubrir nuestras creencias, detectar nuestros bloqueos, indagar en el árbol genealógico, cumplir objetivos (estudiar o emprender algo), soltar roles, descubrir los programas de nuestro ego, estudiar para nuestro autoconocimiento... etc.

MI MAESTRO

Realmente no «desperté» hasta que llegó mi actual pareja, Benjamín.

Recuerdo que cuando comenzamos la relación, toda mi vida giraba en torno a él, solo pensaba en qué regalo o detalle hacerle, solo pensaba en complacerle en todo. Pensándolo ahora, ni siquiera tuvo que enamorarme, yo solita me enamoré y, sin conocerle, solo quería parecerle la chica que él necesitaba. Procuraba siempre tener la casa arreglada, la comida hecha... ahí seguía arrastrando mi miedo a la soledad, y como él era de otro pueblo, a unos 70 km, y ni él ni yo aún teníamos carnet de conducir, alquilamos una casa en mi pueblo. Pasábamos la semana juntos y los fines de semana él se iba a su pueblo para estar con los suyos, yo no podía porque trabajaba todo el fin de semana en una hamburguesería. Entonces imagínate, sola todo el fin de semana, una casa para mí sola... no te imaginas lo desconsolada que me sentía, el vacío que dejaba cuando se iba jueves en la tarde, en esa época recuerdo que no tenía *hobbies*, los que tenía de pequeña me los dejé por el camino, así que solo me entretenía con mis parejas, mi vida recaía en él y cuando él no estaba, sufría.

Ahí fue cuando empecé a comprar más libros de crecimiento personal y espiritual.

Benjamín tenía su vida y era feliz, no dejaba su vida de lado por mí, cosa que yo siempre había hecho con mis anteriores parejas, él iba a clases de boxeo, al gimnasio... entonces yo también empecé a hacer mi vida, empecé a ir a clase de taichí, zumba, *wing chun*, salía los domingos con un grupo de senderismo... Fíjate, la vida en su increíble sabiduría lo unió a él, cuyo miedo era perder su independencia, conmigo, una mujer con miedo a estar sola, pero poco a poco yo he sanado mi miedo a estar sola y él su miedo al compromiso.

Gracias a él, y sobre todo a mi gran fortaleza interior y resiliencia, supe darle la vuelta a la situación para aprender de ella, aprendí a ser independiente emocionalmente.

Es impresionante cómo, cuando vas tras una persona, te huye; y cuando dejas de perseguir a esa persona, te busca. Había una frase que leí que decía así:

«Se murió una planta de tanta agua que le di. Entendí que dar de más, no siempre es lo correcto».

Al igual que las plantas se ahogan cuando las riegas de más, cuando tú le das de más a las personas no te valoran, porque siempre te tiene ahí. Aunque sea algo muy bueno y positivo, llevado al extremo pasa a ser malo. Intenta tener siempre un equilibrio en tu vida, porque por la ley de compensación la vida es como un péndulo que siempre tiende a compensar tu vida y a ti. Cuando vives para los demás, complaciendo, dándolo todo y priorizando a los demás, cuando te relacionas dando siempre más no es una relación sana, porque lo que tú das de más le quita la oportunidad a la otra persona de dártelo o de aprender a dártelo. En cierta manera tú también lo agredes a él, haciéndolo inútil, quitándole el poder de desenvolverse por sí mismo. Un ejemplo son esos padres que se lo dan todo hecho a sus hijos con la excusa de que ellos no tuvieron nada, pues les están quitando el poder de desenvolverse en su vida; ya que, si cuando llega está la cama hecha, no sabe hacer una cama; cuando la ropa está limpia no aprende a poner una lavadora y planchar, y así en todo. Entonces, cuando crees que lo estás ayudando en realidad lo estás agrediendo. «La verdadera ayuda es aquella que no perpetúa en el otro su papel de víctima, ni en ti tu necesidad de sentirte bien a través de salvar a otros», no le estás enseñando a ser

autosuficiente, sino a que dependa de ti para tu sentirte realizada o útil, así tú estás más contenta porque sientes que te necesita y sientes que eres imprescindible en su vida, lo que no sabes es que él no es tu hijo, y a él le gusta y esta comodísimo viviendo con su segunda madre, tú, ¿y sabes qué sucede? Que llega un punto que o el hijo se independiza de casa de su madre o que la madre se echa pareja, todo esto hablando de forma simbólica sobre los roles en los que nos desenvolvemos en las relaciones de pareja, que cogemos inconscientemente y que no nos pertenece.

Toda relación que no se establezca desde la igualdad, en la que ambos no se hagan cargo de su vida, de sus responsabilidades y de su felicidad, está jugando un roll que no le pertenece y a la larga le sale caro. En una relación sana cada uno debe poner 50% de su parte, de su esfuerzo, de su implicación en nutrir la relación, porque si no es una relación disfuncional, basada en el miedo, en las carencias, que te enseña a que sueltes roles que aprendiste de pequeña para que te quieran los demás, para que te acepten, para que te reconozcan, para que te aprueben, o para pertenecer a un clan hasta que aprendas a soltar viejos patrones de conducta basados en el miedo. En tu infancia, en un momento determinado de tu niñez, quizás sí te sirvió, pero ahora, como adulto, ese patrón se ha quedado obsoleto.

Benjamín siempre traspasaba mis límites, era un cómodo, siempre me pedía que le hiciera cosas. Yo siempre he sido muy independiente y nunca pido nada, siempre intento hacerlo yo sin pedir ayuda, pero él era todo lo contrario. Recuerdo como si fuera ayer un día que estaba en la cocina y él sentado en el sofá, y me pidió un zumo y, acto seguido, otra cosa. Esto me hizo saltar y revelarme. Claro, teniendo en cuenta que yo entonces estaba trabajando 11 horas diarias en la hamburguesería y él llevaba ya tiempo en el paro y tampoco me ayudaba en casa, hasta que me harté de limpiar todo yo sola y solté el patrón de «mujer perfecta, limpia y ordenada». Recuerdo que estaba el fregadero lleno de platos sucios y yo llegaba de trabajar y siempre lo fregaba todo, aun cuando los dos trabajábamos las mismas horas y pagábamos todo a medias, pero un día dije «no, esto no es justo para mí», y empecé a hacer la vista gorda. Si veía los platos sucios, sucios se quedaban un día, otro... al final captó mi mensaje y empezó también a fregar los platos. Después con la lavadora, nunca ponía una, así que empecé por no poner ninguna, la ropa se amontonaba y yo tan tranquila, y si lavaba ropa solo metía la mía, hasta que finalmente captó el mensaje y te puedo decir que acabó poniendo incluso él más veces la lavadora que yo. Luego, la cena, siempre la hacía yo y él me decía que no sabía, hasta que le enseñé lo básico de cocina y empezamos a turnarnos cada día, un día cocinaba él otro yo, así ya había más justicia. Cuando llegaba el fin de semana, como a él le gusta mucho el fútbol, cuando jugaba su equipo me decía de ir a ver el partido al bar y yo iba con él, a pesar de que me aburría tremendamente durante casi las dos horas del partido y me las pasaba mirando mi móvil, entonces llegó un día en que me dijo de ver el partido y le dije: «Mira cariño, si quieres que compartamos juntos el sábado tenemos que hacer algo que nos guste a los dos, sino, sin ningún problema tú tiras para un sitio y yo para otro, porque al igual que yo no te hago tragarte conferencias de espiritualidad de dos horas que a ti no te gustan yo no me voy a tragar un partido de dos horas que a mí no me gusta. Así que sin problema, cari, haz lo que te apetezca». Pues decidió quedarse conmigo y dar un paseo con nuestros perros, cenar y jugar al pin-pon, que nos gusta a los dos. Así te puedo poner muchos más ejemplos de cómo amarte a ti mismo y poner límites, a medida que te ames más a ti mismo, más percibirás las situaciones en que debes poner límites. Un día me pillé a mí misma abusando de mí, yo siempre hacía la compra para casa y cuando compraba poca cosa ni siquiera le llevaba en cuenta el dinero a Benjamín, pero un día hice una compra grande y compré varias cosas para mí, no grandes cosas, creo que fueron unos tampones y cera, y de camino a casa pensé «ahora saco la cuenta a medias

pero descuento lo mío», ¿te das cuenta de lo egoísta que era conmigo misma? Lo bueno es que, poco a poco, cuando vas amándote más a ti misma percibes más estas situaciones.

Al tiempo él me dio las gracias porque me dijo que le enseñé a ser independiente, le enseñé a cocinar, a poner la lavadora, cosas básicas de la convivencia. Que gracias a mí se podía hacer la comida que le apetecía, al final de la relación yo también le di las gracias porque la relación con él me regaló mi independencia emocional. Antes de estar con él para mí también era impensable estar soltera y sin estar tonteando con algún hombre o alguno merodeando, el día que cada uno cogió su camino sentí como a mi corazón le nacieron las alas, alas de libertad emocional.

Si te quejas de tu pareja, de que no hace la cama o de tus hijos y les pegas una bronca cada día, pero ellos llegan y ven la cama echa ¿realmente qué les estás enseñando? Pues que no necesitan hacer la cama ellos porque tú siempre cedés por tus estúpidos condicionamientos de que debe estar todo impoluto en casa, por encima del abuso hacía ti, el precio lo pagas tú. Si con la comunicación no hay cambios, no tiene sentido decir más palabras, simplemente los hechos hablan por sí solos, cuando les huelan mal las sábanas verás cómo ellos mismos te preguntan dónde están las sábanas limpias, cuando las palabras no surgen efecto deja de hablar y actúa.

Él fue mi gran maestro, mi gran espejo, el que me mostraba y me reflejaba todas mis inseguridades, mis miedos, mis conflictos, mis sombras... también se lo agradecí, porque aunque él no se diera cuenta aprendí a poner límites, aprendí a amarme e hice consciente todas mis partes que estaban en la oscuridad. Supe que él no era el culpable de lo que yo sentía, como explicaba Wayne Dyer en una de sus conferencias: si exprimimos un limón, obtenemos jugo de limón y si exprimimos una naranja, obtenemos jugo de naranja, lo que quiere decir que él solo sacó todas las emociones escondidas en mí, de las que yo no me ocupaba y evitaba mirarlas porque dolía. «Tú eres el instrumento, el “otro” lo único que hace es mostrarte la música que hay en ti». Normalmente solemos decir «¡dame algo para el dolor!». Porque no queremos sentir lo que sentimos e intentamos anestesiarlo con pastillas, hombres, vicios, comida... tu dolor te pide que lo escuches, lo atiendas y lo acojas, no que lo evites, cuando nos resistimos a sentir todo sigue persistiendo.

Si hay seguridad en ti nadie puede hacerte sentir insegura, si algo te hace sentir insegura es que esa inseguridad ya estaba en ti y le ha tocado a esa persona hacerte de espejo para reflejarte lo que llevas dentro. Escuché un ejemplo muy bueno de Marta Salvat hablando de los espejos. Decía que arreglar algo en el exterior era como ir a peinarte al espejo e intentar peinar tu reflejo en el espejo en vez de peinarte a ti, así que cuando sientas que alguien te está haciendo mucho daño, observa qué emoción saca en ti, qué es lo que te remueve en el interior y ponte a trabajar en ello. Aun así, cuando eres una persona que te amas a ti misma seguramente no vas a estar mucho tiempo con un «espejo feo», lo normal es que nuestra pareja sea un espejo bonito y que saque nuestro mejor lado y sentimientos. Si esa persona sigue a tu lado todavía te está haciendo de maestro, te está mostrando que todavía no te amas lo suficiente, porque sigues teniendo miedo a estar solo y sigues perdiendo el tiempo con una persona que no te está aportando, quizás todavía tienes más miedo de estar solo que ganas de ser feliz, aún no te ha dolido lo suficiente. Si esa persona no te suma, está bastante claro que te está restando, aunque solo sea tu tiempo. Mientras no sueltas lo que no quieres la vida no te trae lo que te mereces, cuando llega algo, alguien, o situación a nuestra vida que no nos gusta, debemos saber decir: “NO, ESTO NO LO QUIERO”, porque la vida, después de una lección, te hace el examen para ver si ya te puede dar tu diploma o no. La vida siempre hace un último intento a ver si has aprendido ya o te toca repetir curso. Entonces, aunque la vida te traiga a una persona o un trabajo, una y otra vez, que no es lo que quieres, ese es

el momento en el que debes reafirmarte con más fuerza todavía y decir «¡No! Gracias, pero ya te he dicho que esto no es lo que quiero, lo que yo quiero es tal, tal, tal...». Si no tienes miedo podrás decir que no cuantas veces sean necesario, pero si temes a que no aparezca algo mejor y te conformas, vas a perder la oportunidad de que llegue eso que realmente anhelas. Recuerdo una anécdota curiosa, un domingo de hace cuatro años fui a comer con una amiga a un bar, yo soy vegetariana (no como carne ni pescado), entonces, cuando vino la camarera a tomarnos nota le pedí lo que yo quería y le expliqué claramente que yo no comía ni carne ni pescado. Bueno, pues lo primero que me trajo llevaba gambas, angulas, etc. Al verlo, enseguida llamé a la camarera y le dije que por favor me trajera lo que yo había pedido. Se llevó el plato y al rato parecía que me había traído por fin lo que yo quería, pero al probarlo noté cómo la salsa sabía a carne y vi en la salsa algún tropezón pequeño de carne. Entonces llamé otra vez a la camarera y le dije que la salsa era de carne, e incluso me lo discutió y le dije que no, que por favor lo preguntara en cocina, y efectivamente, era de boletus pero también contenía carne, así que nuevamente se llevó mi plato y al rato me trajo lo que yo había pedido. Yo lo hice todo tranquilamente y naturalmente, y mi amiga me miró y me dijo: «¿Sabes? Yo creo que lo que ha pasado aquí ha sido una lección para mí, porque tú ya la tienes aprendida, pero yo sé, por ejemplo, que la segunda vez hubiera apartado los trozos de carne y me lo hubiera comido, así que gracias, ha sido una lección para mí, aprender a devolver lo que no quiero». Fue una lección para ella, pero para mí también lo fue en su día, ya que hace 7 años fui a cenar a un bar con mi anterior pareja, entonces sí comía pescado y pedí una cazuela de sepia, y si hubieras visto la sepia alucinarías, estaba reseca y amarillenta. ¿Y sabes qué hice? Me la comí toda diciendo «vamos a comérmola que me la van a cobrar». ¿Ves la gran diferencia? Cuanto más te amas a ti mismo más natural te sale quererte y, por lo tanto, rechazar lo que no quieres se convierte en algo natural.

Con Benjamín también se me activó el papel de víctima, no comprendía su manera de ser, ¿cómo era posible que dijera que me quería si era feliz sin estar a mi lado?, ¿cómo era posible que no necesitara estar todo el tiempo a mi lado? Me di cuenta de que él ya era feliz, y en cambio yo lo buscaba a él para ser feliz, era como si lo necesitara para estar bien, pero él se comportaba conmigo de una manera despegada y libre. Teniendo en cuenta que mi anterior pareja era controlador y posesivo, la actuación de mi nueva pareja se escapaba a mi comprensión, la vida me mostró la otra polaridad de una relación, el otro lado de la moneda, ya que con la otra cara no aprendí, pues ahora a la fuerza iba a aprender a amarme y a saber lo que era la felicidad.

Investigando, encontré información sobre la dependencia emocional y me sentí reflejada en todo lo que leí, me identificaba con ese concepto porque mi estado de ánimo dependía de estar todo el día al lado de mi pareja y de que me dijera cosas bonitas. Tenía una baja autoestima y necesitaba sentirme querida, ya que yo a mí misma no me quería y no sabía estar sola, prefería cualquier compañía antes de confrontarme conmigo misma. «Si un halago te sube y un insulto te baja, realmente la que no sabes quién eres, eres tú». Si tu autoestima está basada en el reconocimiento externo y los halagos y piropos de los demás es como construir una torre Eiffel con unos cimientos de palillos que enseguida se va al suelo en cuanto tiemble un poco la tierra o sople una ráfaga de viento.

Así que yo hacía todo lo posible para ganarme su amor, sentía que tenía que hacer y hacer cualquier cosa para que me quisiera, creía que con ser yo misma no era suficiente, lo complacía en todo, no paraba de hacerle regalos y mi vida estaba centrada en él. Había tenido carencia de afecto desde que murió mi madre y buscaba ese amor en mis parejas. También tenía miedo a la soledad, así que sufría el doble cuando él no estaba, pues me sentía fatal, sola, vacía y triste, era

un cúmulo de cosas que se habían juntado y se me activaron todas a la vez: mi miedo a la soledad, la carencia afectiva de mi niñez, el esperar mi felicidad en el otro, la dependencia emocional, mi escasa autoestima y el papel de víctima.

Hay una frase que de Eckhart Tolle que dice: «Una relación de pareja no está para hacerte feliz sino para hacerte consciente».

¡¡Y vaya si me hice consciente!! Como para no despertar, o me espabilaba o me hundía emocionalmente.

Y el problema es ese, que buscamos una pareja con ese fin, con el fin de que nos complete, y toda nuestra expectativa recae en él, de que nos haga felices, y le cargamos al otro con toda la responsabilidad y nuestras expectativas de nuestra felicidad. Cuando descubres que tu felicidad depende de ti sientes una liberación, yo recuerdo que pensé «¡Anda! Esto es así, con razón siempre he estado mal, pensaba que eran los otros los que tenían que hacerme feliz...». Hay que saber que la pareja solo puede llenar una parcela de tu vida, que debes tener una parcela de tu trabajo, de tus amigos, de tu familia, de tus *hobbies*, y tu parcela de amor propio... pero si todo el peso lo echas sobre tu pareja es imposible que cumpla tus expectativas, ya que nos nutrimos de varias relaciones, una sola persona no puede abarcar todo lo que necesitamos aunque quiera, siempre cojea la mesa, porque cada pata de la mesa le corresponde a un ámbito, como ya dije: familiar, amistad, trabajo, hobbies y la relación contigo mismo.

La gente es cada vez más consciente en esta nueva era de Acuario, y se está expandiendo esta información a todo el mundo, cosa de la cual me alegro muchísimo, todos deberían saber estas cosas básicas porque son imprescindibles para su salud emocional y mental.

Y hay otra frase de Elizabeth Gilbert que me encantó cuando la leí, dice así:

«La gente cree que un alma gemela es una persona con la que encajas perfectamente, que es lo que quiere todo el mundo. Pero un alma gemela autentica es un espejo, es la persona que te saca todo lo reprimido, que te hace volver la mirada hacia dentro para que puedas cambiar tu vida. Una verdadera alma gemela es, seguramente, la persona más importante que vayas a conocer en tu vida, porque te tira abajo todos los muros y te despierta de un porrazo».

Me siento totalmente reflejada con esta acertada frase de Elizabeth Gilbert, porque eso mismo me ocurrió en la relación con Benjamín, ¡vaya que si me despertó de un porrazo!

Entonces, en medio de mis conflictos interiores no me quedó otra que seguir buscando información para comprender lo que estaba viviendo, la relación con Benjamín duró 5 años, de los cuales el principio fue muy duro para mí. Te voy a dar unos ejemplos para que puedas comprender más: yo aún fumaba entonces (fumé quince años de mi vida) y entonces empecé a hacer deporte, empecé a salir a correr con Benjamín. Entre que yo poco deporte había tocado y entre todo lo que fumaba, recuerdo no aguantar más de un minuto y medio corriendo seguido, y un día en que estábamos los dos corriendo por el pueblo, yo haciendo un gran esfuerzo por mi parte (siempre intentando que él estuviera orgulloso de mí), pasó delante de nosotros una chica corriendo y me dijo: «¡Mira qué buen ritmo lleva esa!», con lo que yo me quedé desilusionada, ya que yo estaba al lado intentando dar lo mejor de mí y esforzándome, y él no me reconocía nada. Otro día le comenté que un chico me estaba escribiendo por Facebook diciéndome piropos, que tenía un cuerpazo, etc., a unos 3 días de contarle eso estábamos sentados en la mesa de la cocina, acabamos de cenar y lo vi mirando su móvil, estaba viendo una actuación de la cantante Melody, y me dijo: «¡Que cuerpazo tiene la Melody!», de lo cual yo ni me inmuté, no sentí ni frío ni calor, pero sí me hizo reflexionar sobre cómo tenía en mi Messenger muchísimos mensajes de hombres que me piropaban y que querían conocerme, y en cambio mi propia pareja era incapaz ni siquiera

de decirme algo bonito y de reconocermelo. Lo cual le agradezco enormemente ahora, porque a día de hoy no necesito reconocimiento de los demás ni que los demás me digan algo positivo para sentirme bien. En cinco años juntos nunca tuvo un detalle en san Valentín ni en nuestro aniversario, el primer año que cumplimos juntos recuerdo que encargué una *peazo* de tarta con un «Te quiero» escrito en nata, y encargué un globo de corazón con otro «Te quiero» que le hice llegar a su trabajo, esto acabó con que no sabía a qué se debía todo eso, no sabía qué día era. Son cosas que suelen pasar, pero después de ese año ningún año consecutivo tuvo detalles. Recuerdo el último san Valentín que estábamos juntos, mi padre entonces estaba ingresado en el hospital y después de estar nueve horas con mi padre en el hospital, que está a una hora y media de donde vivía con él, cuando volví a casa resulta que se iba al bar a cenar con su madre porque jugaba su equipo de fútbol. En otra ocasión recuerdo ponerme súper guapa, con mi falda, mis tacones... y él lo único que hizo fue darme un beso y salir por la puerta porque se iba a jugar a los dardos con sus amigos. Teniendo en cuenta que yo aún no tenía amigas en su pueblo, claro, era invisible para él y sentía una total indiferencia hacia mí, la misma indiferencia que yo tenía hacia mí misma. Recuerdo que al mes de estar juntos su primer regalo fue una esclava de acero con el nombre de Mari Carmen. Está genial, pero yo me llamo María Raquel, ja, ja, ja. Ahora me río, pero en su momento sufrí mucho, con cada cosa que él hacía yo me iba acercando más a mí misma, cada situación que hacía él me rompía por dentro y yo hacía las paces conmigo misma un poquito más. Hay relaciones que te alejan de ti y otras relaciones que te acercan a ti.

La magia de la vida me traía todos los libros, personas, videos, cursos que necesitaba para la comprensión del momento por el que estaba viviendo. Toda la información aparecía en el momento adecuado, la vida me ayudaba, sincronía tras sincronía aparecía el libro que me explicaba el conflicto por el que estaba atravesando. He sido más de encontrar que de buscar. Cada herramienta que sé utilizar ha sido porque he tenido que sanar un conflicto interior y eso me ha llevado a buscar y a descubrir las herramientas para salir del bache. Parecía que la vida me traía un conflicto y seguidamente me daba la información para sanar dicho conflicto.

En este libro te cuento las herramientas y conceptos que llegaron a mi encuentro, que a mí me sirvieron de mucho y que espero a ti también te muestre el camino hacia tu bienestar, te ayude a comprender y te aporte claridad.

Sabemos que no todos usamos el mismo número de zapato, extrapolándolo a que a todos no nos sana la misma información, aunque al final no somos tan diferentes los unos de los otros, ya que todos vivimos experiencias de abandono, rupturas de pareja, muerte de seres queridos, despidos de trabajos, mala economía, enfermedades, accidentes... cada persona resuena con una información y con un profesional distinto.

También sé que hay mucha gente que sí usa mi mismo número de zapato (¡va por esa gente usa el 37!), que se va a sentir identificada y reflejada con cada vivencia.

Cada palabra puede deshacer un nudo en ti, te deseo que deshagas todos los nudos que mantienen atada tu felicidad, que la claridad y comprensión lleguen a tu vida.

Deseo que tu corazón sea libre.

SER RESPONSABLE DE TU VIDA

Toda mi vida había ido de víctima, culpando a mi padre de lo que no me había dado, culpando a la vida por la vida que me había tocado vivir, atrayendo a personas que no me aportaban nada y aguantándolas para yo poder seguir con mi papel de víctima... mi tema favorito era quejarme, quejarme de todo. Recuerdo que un día, trabajando de camarera, llegó un cliente amigo mío y me estuve quejando con él de mi segundo novio, y me preguntó «¿lo vas a dejar?» y me quedé planchada. Claro estaba lo que me quería decir, si lo vas a dejar, genial, pero sino a mí no me comas la cabeza siempre con la misma historia. Y más tarde lo comprobé, pero a la inversa: vi cómo una persona iba de víctima, pero al hacerle ver las cosas no quería soltar el papel de víctima. Es tremendamente agotador, si no eres feliz o si no estás bien, no estés con esa persona, en ese sitio o en ese trabajo, pero si decides no hacer nada y seguir con lo mismo, también estás decidiendo, así que por lo menos no te quejes, porque es lo que has elegido.

No pierdas el tiempo con gente que no quiere crecer y elegir hacer las cosas de otra manera, esas personas solo buscan vaciar su bolsa de basura en ti. Quien no quiere ser ayudado nunca podrá ser ayudado, debemos mandarle amor, nuestra bendición, respetar sus procesos y seguir nuestro camino.

El que se ayuda a sí mismo es que el que verdaderamente avanza y evoluciona, pero tú nunca podrás hacer cambiar a otra persona que no seas tú. Le puedes dar la información que necesite, las herramientas que le pueden ayudar, pero si esa persona no lee, no utiliza esas herramientas ni las lleva a la acción, tú no puedes hacerlo por ella, y si pudieras tampoco deberías, ya que te estarías responsabilizando y echando una carga encima de ti que no te corresponde, y más tarde y más temprano te saldría a ti por algún sitio, en modo de enfermedad, estrés, etc.

No sabes que tienes un problema hasta que eres consciente de él. Cuando leí por primera vez lo que significaba ir de víctima por la vida me quedé helada, no era fácil reconocerlo, requiere de bastante honestidad y humildad con uno mismo para poder ver tu patrón disfuncional. Siempre había ido por la vida exclamando «¡Ay, pobre de mí!, ¡mírenme, qué pobrecica soy, qué vida me ha tocado vivir!». Cuando desperté de mi inconsciencia, aprendí poco a poco a hacerme cargo de mi vida, de mis emociones, de mis sentimientos sin culpar a nadie ni a nada externo a mí, y descubrí que poco a poco las personas y situaciones de las que yo solía quejarme se comportaban de una manera más *light*. Al dejar de culpar y quejarme las circunstancias cambiaron, y hoy por hoy, aunque suceda algo que no es de mi agrado, tampoco pasa nada, no le doy el poder de hacerme sufrir.

«Un gran paso para caminar en paz es dejar de culpar a otros por tu sufrimiento», Siddharta Gautama Buda.

Obtienes un tremendo poder cuando te haces cargo de ti, cuando eres responsable y empiezas a poder cambiar el curso de tu vida empiezan tus dones a manifestarse, tu brillo empieza a brillar cuando tu bienestar depende única y exclusivamente de ti.

Empecé a llevar poco a poco una vida con más armonía y paz interior. Cuando leí por primera vez a Rut Nieves aprendí que cuando te haces responsable de tu vida coges el poder que tienes para cambiar el curso de tu vida, que en realidad no somos víctimas de nuestras vidas, que en realidad somos creadores de nuestra vida, que creamos nuestra vida con nuestros pensamientos,

nuestras creencias, nuestras acciones, nuestros sentimientos... Imagínate cómo me sentí, dejé de ser un títere de la vida y las circunstancias, fue un clip que saltó en mi mente, cambió bastante mi percepción y me dio muchísima claridad y entendimiento, fue un cambio radical, así que no dudé a empezar a ponerlo en práctica y poco a poco, día tras día, me alejaba más y más del papel de víctima. A veces la costumbre me invadía, pues es un proceso, un camino, paso a paso, errando, volviéndolo a intentar vas soltando poco a poco ese papel. Aun así, incluso a día de hoy debo de controlar mis pensamientos y estar alerta de mi mente, porque si nos despistamos de vigilar nuestra mente es como un jardín en el que crecen malas hierbas. Lo importante es ser consciente de cada pensamiento que pasa por tu mente, estás pagando un alquiler por él, no dejes que echen raíces los pensamientos negativos. Cuando soy consciente de ello, rectifico y empiezo de nuevo a no volver a culpar a nadie de mis problemas, y así retomo el poder sobre mi vida. Entonces empecé a notar cambios en mi vida, porque los acontecimientos seguían pasando, pero poco a poco dejé de atraer «verdugos» a mi vida, me sentía mejor y me sucedían menos inconvenientes por los que quejarme que antes. Me sentía más conectada a mí y menos pendiente de lo que ocurría fuera. Pasé de ser víctima a hacerme responsable de mi vida y de mis emociones. Os invito a que observéis vuestra vida y si en algún ámbito de ella (laboral, pareja, familia, amigos...) os pilláis yendo de víctima, primero que seáis conscientes y después cambiad ese papel o actitud por responsabilidad.

Porque si vas por la vida de víctima, iras atrayendo verdugos.

Hay una frase que vi en una imagen por el Facebook que dice: «Un día se te acabarán los culpables, que si tu madre, que si tu padre, que si tu pareja, que si tu ex pareja, que si el gobierno, que si Dios, que si la mala suerte... y tendrás que hacerte responsable de tu vida».

Y así es, un día, por huevos, debes despertar y ser consciente de que el único responsable de tu vida eres tú, ya sea por crear desde un nivel subconsciente, por tus pensamientos, por tus palabras, por tus acciones, por tus decisiones o por permitir demasiado a los demás y no poner límites, tienes que pensar que a un nivel metafísico tú elegiste tus experiencias para sanar, evolucionar y avanzar. Aunque ahora no lo puedas recordar, cada situación y experiencia de tu vida ha sido para fortalecerte, quizás elegiste una madre que te hizo la vida imposible, o un hermano que te falló cuando más lo necesitabas, o una amiga que te traicionó... la familia o la gente cercana nos hacen regalos en forma de aprender a perdonar, aprender a reconocernos por nosotros mismos y aprender a confiar. Estuve hablando con un muchacho que tenía 22 años y me estuvo contando su historia, que había sido dura, pero le dije que en realidad esa situación que le dolió tanto de su infancia le ha dado el mayor de los regalos: «despertar». ¿Tú crees que un chico de 22 años estaría escuchando audiolibros de tres horas de crecimiento personal y comprendiéndose a sí mismo y a la vida si no fuese sido por esa mala experiencia que tuvo? Lo dudo, hay que aprender a ver el regalo que nos dan los demás, aunque en principio sea un regalo negativo. Hay familiares que nos regalan la ira, y gracias a eso aprendemos a gestionarla y a perdonar, o quizás a pasar página y dejar de exponernos a personas tóxicas.

A mí me da paz pensar que las personas que más me han hecho daño a un nivel espiritual así lo pactamos, me están ayudando a aprender las lecciones que elegí vivir, y que, en realidad, esas almas y yo nos amamos mucho. Aquellas personas que sientes que te hacen daño y te hacen sufrir son tus «maestros» y lo que están haciéndote es ayudarte a que hagas consciente tus miedos, tus inseguridades, a que sueltes tus roles disfuncionales, tus estrategias aprendidas de pequeña para recibir amor, tus programas de ego...

No sientas rabia hacia ellos, agradece porque te están transformando en una gran mujer, en una

mejor versión de ti misma, estos maestros aceleran tu aprendizaje a lo bestia. Cuando por fin entiendas qué ha venido a mostrarte, qué regalo tiene para ti, déjalo ir y suelta. Cuando sueltes te darás cuenta que la libertad emocional no tiene precio, la mejor sensación es sentirse tranquila por dentro.

La sensación que tengo es que nuestro mayor miedo es a sentirnos tranquilos, preferimos tener una pareja que nos de conflictos y preocupaciones para mantenernos entretenidos y ocupados, así dejamos de mirarnos nosotros, pero debéis saber que la tranquilidad es el mejor estado del alma. Nada de maripositas, no, señores, cuando nos enamoramos vamos como si estuviéramos drogados, tenemos que esperar un año para que se nos pase el efecto de la droga. Esta última frase la escuché en el programa *El Hormiguero* y amé esa definición, así es:

«Aquellos que te confrontan contigo mismo son aquellos que te están potenciando».

Si no te amas a ti misma, nunca podrás amar al otro, sólo intentarás que él te dé el amor que tú misma te niegas a darte. Y cuanto más busques fuera el amor, más cruel serán tus relaciones, que simplemente te muestran que si primero no cultivas tu amor propio nadie va a darte lo que antes tú no tengas. Dices que amas y por eso sufres, no, no es amor, es dependencia emocional, el amor no es sufrimiento. Ámate, valórate, priorízate, mímate y cuando te enamores de ti y de la vida, cuando ya sientas ese amor que siempre ha estado ahí ni te preocuparas por los otros, si llega el amor, si te dicen, si no te dicen, si te llaman, si no te llaman... lo que necesitas es hacer las paces contigo misma y no que él te quiera.

«Cuando tú aprendes amarte sucede algo increíble. Se acaban los celos, dejas de perseguir, y dejas de preocuparte. Asumes con madurez que cada uno hará lo que necesita para ser feliz, y que eso no te hará sufrir. Vives, dejas vivir, dejas fluir. Y para tu sorpresa descubres que pase lo que pase tú puedes ser feliz. Porque tienes tranquilidad en tu corazón. Eso es amarte, eso es tener paz». *La intuición de las brujas*, página en Facebook.

«Siempre estás contigo mismo, así que es mejor que disfrutes de la compañía». Diane Von Furstenberg.

«QUIÉRETE, TE VAS A NECESITAR»

Cuando sanes entonces podrás acompañar a otras personas, porque la vida va a traerte a las personas que necesiten de tus experiencias superadas para que las guíes y les facilites el camino por el que tú ya pasaste. Lo que tengo claro es que la vida te va dosificando las situaciones difíciles que llegan a tu vida y hasta que no estás preparado no te las trae, cuando sabe que puedes superarlas y que ya conoces las herramientas es entonces cuando te trae «las asignaturas más complicadas». De todas formas, es curioso cómo una misma situación puede hundir a una persona o puede empoderar a otra, depende de tu actitud, de tu apertura hacia la vida, claro que cada persona es un mundo y cada uno tiene su fortaleza, en una sola vida no podemos aprenderlo todo. Gracias a los que superan los obstáculos antes que nosotros, nos ayudan y nos ponen «puentes» en forma de libros, videos, audios, cursos y nos facilitan el camino. Pero no son ellos, en realidad es Dios o el Universo que, a través de ellos, nos aportan su sabiduría, es la vida expresándose a través de nosotros.

VALORARSE

Un factor clave e importante fue el valorarme a mí misma, porque ni siquiera era consciente de que no me valoraba. Para ser sincera, no sabía que debía valorarme, recuerdo que la madre de mi segunda pareja en una ocasión me espetó «¿Es que no tienes amor propio?!» y recuerdo que le dije «¿y eso que es?». Ni idea de lo que significaba esa palabra, nunca había escuchado hablar de ese concepto. Como decía mi padre: el que no sabe es como el que no ve. Y otra cosa que decía es que todo es muy fácil, pero cuando se sabe. Claro, nadie me enseñó cómo se hacía eso, así que por imitación yo valoraba más todo lo externo antes que a mí, cuidaba de todos menos de mí, yo siempre era la última para todo, le daba más valor a mis amigas, a mis parejas, me gastaba muchísimo dinero en regalos para los demás y después me dolía gastarme en mí 50 euros en unas buenas zapatillas, bajaba un domingo por la mañana a comprarle lo que quería de almuerzo a mi última pareja, pero cuando almorzaba sola comía lo primero que pillaba. Prestaba dinero que luego me hacía falta a mí... etc. Hasta que un día esta forma de ser me pasó factura, cuando llegó a mi vida la pareja que anteriormente he mencionado, que fue mi maestro y un espejo duro, él no me valoraba tampoco. Yo sufría y no entendía por qué no me valoraba cuando yo lo cuidaba tan bien y lo trataba tan bien, y en el libro de Rut Nieves, *Cree en ti* encontré una frase en grande: «Si tú no te valoras ¿cómo esperas que lo demás te valoren?». ¿Os imagináis cómo me sentí al leer esto? Pues se me quedó cara de tonta, porque demasiado poco me había pasado hasta entonces, siempre iba detrás de chicos, siempre iba detrás de cuidar a mis amigas, siempre admiraba a todos menos a mí, no me valoraba a mí misma ni una pizca, creía que tenía que valorar a los demás para que ellos me valoraran también y justamente era al contrario. Hasta que yo misma no me diera mi valor nadie me lo iba a poder dar. El poder de mi felicidad se lo había dado todo a mi pareja, sin él yo me sentía nadie, sin él mi vida no tenía sentido, sin él tenía un vacío... así que él me hizo de espejo y me reflejó el poco valor que me estaba dando a mí misma. Entonces comencé a valorarme, cambié mi actitud hacia mí, empecé a disfrutar de mi tiempo conmigo misma. Empecé a ponerle en su sitio, después de mí, no antes. Empecé a obtener mi poder de ser feliz por mí misma y a ser mi propia amiga, además de disfrutar de mis ratos a solas. Recuerdo que por aquel entonces leí un *post* que hablaba sobre que nuestra casa debía ser nuestro templo, madre mía, mi casa si no estaba el que era mi pareja era como si estuviera metida en una cárcel. La ventana de donde vivíamos daba a la calle y cuando yo llegaba a casa siempre cruzaba los dedos por ver la luz del salón encendida, si veía luz subía contenta al piso, si veía todo apagado ya subía deprimida, ¿Qué clase de templo es eso? Así que empecé a decorar una habitación a mi gusto, y la hice preciosa, parecía mágica, los amigos a los que se la enseñaba al entrar exclamaban «¡Ala!». La pinté yo misma de color rosa chicle, pinté cuadros y los colgué, puse frases en la pared con letras de colores con cartulina, puse un puf para meditar, coloqué mi estantería con toda la colección de mis libros, y así poco a poco hice las paces con la vivienda donde vivía, cada vez estaba más a gusto en mi casa. Empecé a disfrutar de la lectura de un buen libro en soledad, me preparaba la bañera para darme un baño relajante, veía conferencias con las que disfrutaba escuchándolas, me empecé a comprar ropa bonita, a comprarme la comida que me apetecía aunque tuviera que ir a comprar al supermercado, empecé a pintarme las uñas, a cuidar de mí depilación, a comprarme los perfumes que me gustaban independientemente del precio. Empecé a sacar de mí

vida todas las relaciones que no eran sanas, es decir, reciprocas. Dejé de estar con personas y en sitios que no me apetecían y no me sumaban... estos son unos ejemplos que te he puesto para que te hagas una idea de cómo puedes amarte más, cuidando de ti, igual que cuidarías a la persona que más quieres en este mundo.

Un día una chica me preguntó que cómo podía saber ella si había superado la dependencia emocional y mi respuesta fue por mi propia experiencia: cuando tu tema de conversación con tus amistades ya no está centrado en él, cuando no te molesta que no esté pendiente de ti, cuando no te importa si viene o si va, cuando haces tus planes con tus amigas aunque él esté libre para ti, cuando se deja su móvil en casa y tienes tanta confianza que no le investigas, cuando disfrutas de tu tiempo contigo misma y no estás pensando en dónde estará él y con quién, cuando te das cuenta de que él no es todo tu mundo, que hay más mundo fuera y empiezas a compartir tu vida con más gente. Cuando disfrutas si llegas a casa y él no ha llegado para tener tiempo para ti y no te paras a sufrir en que debería de estar él antes o ya en casa. Cuando dejas de darle importancia a lo que publica en su Facebook y los «me gusta» que da, cuando tu foco de atención está puesto en ti y no en él, cuando las palabras que te dice no te ofenden ni te enfadan... y así podría estar mucho rato más, con una gran lista de ejemplos, ya que yo pasé por todo ese proceso.

Y al cambiar mi relación conmigo misma, a la vez también cambió mi relación con Benjamín. Todo se transformó, nuestra relación mejoró increíblemente, empezó a darme atención, empezó a querer estar todo el día conmigo... es impresionante, cuando uno cambia todo lo de alrededor también cambia, cuando tú transformas la relación que tienes contigo mismo, todo a tu alrededor también se transforma.

«Si supieras que lo que andas buscando fuera lo tienes dentro de ti, dejarías de buscar la aprobación y el reconocimiento de los demás, si descubrieras el amor tan grande y el potencial tan inmenso que reside dentro de ti, la vida entera empezaría a resultarte infinitamente más fácil». Rut Nieves.

Cada uno de nosotros somos únicos e irrepetibles, no te compares: «Una rosa jamás podrá ser un girasol, y un girasol nunca podrá ser una rosa. Lo mismo pasa con las mujeres.», Miranda Kerr.

Ni para mejor ni para peor, nunca te compares. Curiosamente solemos comparar nuestros peores momentos con los mejores momentos de los demás, está claro que en nuestra nefasta comparación siempre vamos a salir mal parados, ten seguridad en ti, teniendo confianza no te intimidará la luz de otra persona, muy al contrario, te alegrarás de su luz porque tú también reconoces su luz en ti, cuando una persona brilla te está mostrando que tú también puedes brillar y a la vez te está reflejando tu propio brillo oculto. Igual que la vida te refleja lo malo, tus sombras, también te refleja tus dones. Si hay algo que admiras en otra persona ten por seguro que de alguna manera esa cualidad también forma parte de ti de alguna manera, quizás no del mismo modo que la persona que ves, pero sí de otro. Por ejemplo, Virginia Blanes explicaba en una de sus conferencias que ella admiraba mucho la voz de los cantantes, y eso no significa que ella también sea buena cantante, pero sí le estaba mostrando que ella también tiene un don en la voz, pero para comunicar, para dar sus conferencias.

Si te sientes con un bajo estado de ánimo o baja autoestima, busca soluciones, pregunta, investiga... hay cursos presenciales de talleres de autoestima, de quererse a uno mismo y cursos *online*. Ve conferencias que te expliquen y te ayuden a superarlo, busca ejercicios que te ayuden, lee libros, busca buenos profesionales. Una cosa que me impresiona mucho de la gente es que no le duele gastarse 200 euros en un móvil, pero en cambio sí le duele gastarse ese mismo dinero en una terapia, ¿Cómo puede ser que le des más valor a tener un móvil de última generación que a tu

paz interior? Todo en esta vida tiene un precio, y si lo quieres tendrás que pagarlo. Yo, por ejemplo, invertí en el curso de *coaching* en la Universidad de Murcia, en el curso de programación neurolingüística, en talleres de autoconocimiento, he pagado sesiones con terapeutas y un montón de euros invertidos en mi biblioteca de libros de crecimiento personal y espiritualidad, y actualmente sigo estudiando e invirtiendo dinero en mi aprendizaje. Ahora mismo voy por el primer año del curso de Vedanta de dieciocho meses, es una antigua enseñanza de la India de autoconocimiento de sí mismo y del individuo en el Universo.

Todos quieren estar bien, felices, en paz y tener conocimiento, pero no todos están dispuestos a pagar el precio ni el tiempo que ello conlleva. Así que, si necesitas ayuda, que no te pese pagar por tu salud emocional y mental, es algo que aunque no se vea lo vas a notar toda la vida, porque se nota en tu vibración que cambia, tu estado de conciencia se eleva, vibras más alto, y sobre todo tu tranquilidad interior, me he dado cuenta que lo mejor en esta vida es estar tranquilo y en paz.

Si has descubierto que no te has valorado hasta ahora, no pasa nada, estamos aprendiendo, llora lo que tengas que llorar pero después muévete, aprende herramientas para valorarte, sé consciente de todo tu valor, pon tu felicidad solo en tus manos. No delegues tu poder a terceras personas, ni a trabajos ni a objetos, ni a tu cuerpo, tú eres lo más importante de tu vida, sin ti no eres nada, si no te alías contigo mismo estas jodido.

Si no logras ver lo que vales, es probable que te juntes con quien tampoco pueda verlo.

Es más, cuando no te amas a ti mismo es que ni siquiera percibes que el otro te ama sanamente, ya que lo que oyes del otro es lo mismo que escuchas de ti mismo en tu dialogo interno. Cuando otro te dice algo negativo, tú encima reafirmas tu autocrítica hacia ti mismo, «¿ves? si es que soy tonto», así que ámate mucho para detectar cuando alguien no te quiere bien.

Te pongo a continuación unas preguntas para que indagues en el valor que te tienes a ti mismo/a:

Preguntas:

¿Te valoras a ti mismo o esperas el reconocimiento de los demás?

¿Cuidas tu alimentación?

¿Cuidas tu cuerpo haciendo deporte o dando caminatas?

¿Descansas lo que necesitas o las tareas no te dejan parar?

¿Aceptas tu cuerpo?

¿Conoces tus fortalezas?

¿Reconoces tus virtudes, talentos y dones?

¿Te dedicas tiempo para ti?

¿Te pones en primer lugar o siempre eres el/la último/a?

¿Haces lo que verdaderamente te apetece o intentas cumplir con todos/as?

¿Sabes que eres única y especial en el mundo y que no hay nadie más como tú en el mundo?

¿Eres consciente de tus necesidades y las comunicas?

¿Piensas que no eres lo suficientemente bueno/a en lo que haces?

¿Has oído hablar del poder que tiene mirarte cada día al espejo y decirte “TE QUIERO”?

¿Te sientes genial cuando te alaban y cuando no te alaban te sientes mal?

¿Disfrutas el tiempo contigo mismo/a?

¿Confías en ti aunque un ser querido no lo haga?

¿Si alguien no te valora te vienes abajo?

ENFOCARSE

En la relación con mi actual pareja, esta hizo tambalear mis cimientos, la vivía con malestar, con tristeza, impotencia, con muchos conflictos interiores... y yo no entendía por qué, si él era una bellísima persona, yo me sentía tan mal. Pero mi respuesta llegó cuando descubrí el poder del FOCO ¿sabes lo que es el foco? Es donde centras tu atención, es donde diriges tu mirada, y ¿sabes qué? Que mi malestar procedía de que mi foco estaba totalmente desenfocado de mí, mi foco estaba enfocado en mi pareja, en lo que hacía, dejaba de hacer, me decía o no me decía, en las amistades nuevas que hacía en Facebook y en los comentarios que le hacían en las redes sociales. Quería controlarlo todo de él, con quién hablaba, a dónde iba... en vez de centrarme en mi vida, en mi Facebook y en los comentarios que me hacían a mí. ¿Cómo iba a encontrarme bien? Imposible, así no se puede vivir, tu vida tiene que estar enfocada en ti, nunca en algo externo a ti porque eso es sinónimo de sufrimiento.

Al descubrir el poder del foco, inmediatamente puse el foco en mí, en mi vida, en mis objetivos, mis *hobbies*, y él pasó a un segundo plano. Pasas de ser una actriz secundaria a ser la actriz principal de tu vida con tan solo centrarte en ti. Poco a poco fui consiguiendo todo lo que quería, poco a poco cogí el papel de estrella de mi vida, empecé a encontrarme bien y en paz, porque mis expectativas de felicidad estaban puestas en mí y no fuera de mí. Descubrí que es uno mismo quien elige donde pones el foco; tú tienes el poder de que, si te está angustiando algo, debes y tienes el poder de cambiar tu foco de atención, enfócate en lo opuesto. Por ejemplo, si te estas centrando en la vida de tu pareja, pon el foco en ti y empieza a vivir tu vida, recupera tus pasatiempos, apúntate a clases de lo que te guste, aprende algo que siempre has querido aprender.

Busca opciones, si te estas enfocando en lo malo que te ha hecho alguien piensa en todo lo bueno que te ha hecho anteriormente.

En lo que te enfocas le estás dando tu poder, tu energía, lo estás reafirmando y lo estás haciendo crecer, ¿quieres quitar importancia a algo de tu vida? Ignóralo, no lo alimentes, verás cómo desaparece. Si algo no está en tu mente, tampoco estará en tu vida. Te voy a contar una experiencia sobre el poder del foco, cómo de impresionante es tu poder cuando te enfocas en algo. Una tarde me llamó una amiga que iba a presentarse como política a las elecciones del pueblo donde vivíamos, me comentó que como ella cuando hablaba conmigo coincidíamos en muchas ideas, me dijo que si quería apoyarla con mi nombre en las listas de votaciones. Y a lo largo de la conversación me estuvo contando que le faltaban siete personas para completar su lista para así poder presentarse a las elecciones, con lo cual, sin que ella me lo pidiera, como yo soy como soy, intenté ayudarla. No se me ocurrió otra cosa que mandar un audio a mis contactos comentando que si alguien era de ese partido y quería apoyar a mi amiga que se pusiera en contacto con ella, esa misma noche recibo la llamada de mi amiga, me contó que mi audio lo habían hecho video y lo estaban utilizando en contra de ella y que lo habían subido a las redes sociales, a un grupo político donde había mil seiscientos miembros. Mi amiga sabía que lo hice con buena intención, y yo estaba tranquila porque sé que esa acción nació del deseo de poder ayudar a mi amiga. Al principio pensé en denunciar, pero al final lo dejé estar e ignoré el suceso, me dediqué a ser feliz. Como cada uno siempre es libre en cómo percibe algo, a los dos días me llama otra amiga y me cuenta que había visto el video y me empezó a decir que vaya tela y tal, y yo le contesté que no se

preocupara. Si a mí no me importaba, a ella no tenía que importarle. Después de un par de meses volví a hablar con la amiga que se presentó a las elecciones y le pregunté por cómo iba todo y si había influido el video que hicieron en contra de ella, y para mi sorpresa resulta que me dijo que no, que casi nadie hizo caso de ese video. La gente no le dio importancia. ¿Ves?, ¿te das cuenta? Cuando no alimentas algo, acaba muriendo de hambre.

Aquello en lo que te enfocas determina lo que encuentras en la vida. Si te angustia algo, revisa qué pensamiento hay detrás y revisa en qué te estas enfocando. Cuando un pensamiento te atormenta, piensa en otra cosa, enfócate en otro pensamiento, lo bueno es que no puedes estar enfocado en dos cosas a la vez.

Tendemos a dispersarnos en la vida de los demás, en la pareja, amigas, familia... cuando esto te ocurra vuelve a poner el foco en ti, en tu vida, en lo que te apasiona.

«Si te enfocas en tus problemas, veras crecer tus problemas, si te enfocas en las soluciones encontraras la forma de solucionar tus problemas, si te enfocas en tus debilidades, te olvidarás de tus fortalezas, si te enfocas en los riesgos, no veras recompensa, si te enfocas en los obstáculos perderás de vista tus metas, en lo que te enfocas se expande, crece. Tu mente no puede enfocarse en dos opuestos a la vez, por esta razón si detectas que te estas enfocando en algo que te angustia, cambia el foco y enfócate en lo opuesto». Rut Nieves.

Si en una habitación te digo que busques cosas marrones y después de buscarlas te pregunto por cosas azules, ¿qué pasaría? Pues que no tendrías respuesta, porque te has enfocado en el marrón. En cambio, si te digo que busques cosas azules ¿a que verías más azul que marrón? Esto quiere decir que tenemos la libre elección y el poder de enfocarnos en lo que queramos y decidamos, haz la prueba.

Preguntas:

¿Vives enfocado/a en ti, tú vida, tus pasiones y *hobbies*?

¿Te dispersas pensando en la vida de tu pareja, familia o amigos?

¿Estás más pendiente de los demás que de tu vida?

¿Te está angustiendo algo últimamente? ¿puedes cambiar el foco hacia lo contrario o lo que si funciona?

¿Qué te impide poner el foco en ti?

¿Sufres por lo que hacen o no hacen los demás?

LIBERA LAS EMOCIONES

Yo soy una persona muy expresiva, muy comunicativa, con mucho movimiento interior y necesitaba expresar mis dudas, mis conflictos, mis pensamientos, mis emociones... desde siempre he tenido un mundo interior muy grande y una capacidad de reconocer mis sentimientos y expresarlos muy fácilmente. Tuve el hábito de escribir en mis diarios casi toda la vida, pero poco a poco fui dejando de escribir, y un día encontré en la librería un libro de Mar Cantero que se titula *Escribe para ser feliz*. Me llamó enseguida la atención, porque a mí siempre me ha gustado la escritura, así que lo compré. En él explicaba el poder sanador de la escritura, lo terapéutico que es y lo importante de escribir hasta agotar el dolor, así que me puse manos a la obra y retomé mi viejo hábito de escribir porque hacía tiempo que no escribía, y me hice un diario personalizado. Empecé a escribir a diario mis emociones y mis sentimientos, y era como si me quitara un gran peso de encima, al plasmar mis emociones en un papel me liberaba de ellas, lo que me estaba preocupando me preocupaba menos, lo que me dolía acababa doliendo menos, era consciente de mis conflictos, me comprendía al releer lo que escribía, me desahogaba, me vaciaba interiormente y mentalmente. Incluso no tenía que rayar a mis amigos con mis problemas porque me desahogaba en mi diario.

Lo que uno no expresa, lo que uno reprime, lo que uno calla al final lo chilla el cuerpo, lo somatiza el cuerpo en forma de malestar físico como puede ser una jaqueca, un dolor de espalda... cada conflicto interior no expresado o no resuelto se traduce en enfermedad. La enfermedad física solo te está indicando que algo anda mal en tu manera de pensar o actuar, te está dando una oportunidad de que cambies tu actitud, tus pensamientos, tus comportamientos o tu diálogo interior, lo que te dices a ti mismo. Hay un libro que explica perfectamente el significado de cada problema físico con su dolencia emocional y se llama *Obedece a tu cuerpo, ámate* de Lisa Bourbeau, os lo recomiendo, siempre lo llevo en formato digital en mi móvil.

Te invito a que crees un diario personalizado a tu gusto, con imágenes que te gusten, el color de página que te guste, con fotos de personas que quieras, lo más bonito y personalizado que puedas y lo hagas tu fiel amigo, tu compañero de viaje, al que le puedes contar todo lo que se te ocurra.

«Hay dos maneras de desahogar el alma, una es llorando, y otra es escribiendo».

Te pongo unas preguntas para que reflexiones:

¿Expresas habitualmente tus emociones, pensamientos y sentimientos?

¿Te permites sentir lo que sientes o te avergüenzas?

¿Sueles ponerte enfermo?

¿Comunicas tus necesidades a los demás?

¿Das tu opinión, aunque creas que no van a estar de acuerdo contigo?

¿Eres congruente con lo que sientes y dices?

¿Das tu opinión de una manera asertiva (es decir, con buenos modales sin alterarte, pero dejando tu postura clara) o pierdes el autocontrol?

¿Te has perdonado a ti mismo por tus errores?

¿Has perdonado el daño que te hayan podido hacer otros?

¿Tienes alguna técnica para liberar emociones?

Ejercicios:

Escribe cada noche antes de dormir cómo has pasado el día, qué has sentido, qué emociones han sido las predominantes, qué situaciones o conversaciones te han rechinado, tus dudas, tus conflictos internos, cuéntale a tu diario todo lo que tu corazón guarda.

Una vez por semana busca un confidente y pon verde a todo el mundo que te esté fastidiando, que no tragas o que te moleste (busca una persona de confianza), solo un día por semana, porque si no ya caerías en la víctima o en las críticas, que te sirva para descargar tus emociones.

Esríbele una carta a tu niño/a interior, pregúntale: ¿qué necesitas? ¿cómo estás? ¿qué puedo hacer por ti hoy? Dile que vas a estar ahí para protegerle, que ahora tú cuidarás de él/ella, dile que lo quieres, que ahora tú lo proteges.

LA GRATITUD

Fui al *consum* a hacer la compra y en una estantería de libros vi un libro que me llamó la atención, en él se leía en grande *La Magia* de Rondha Byrne, y como yo siempre he creído en la magia lo cogí y lo compré, en él hablaba sobre la magia de la gratitud y el poder de la gratitud. Hasta entonces yo era de las que de diez cosas que hacía una me iba mal, y estaba deprimida por la única que me iba mal. Cuando leí este libro me di cuenta de que yo no era nada agradecida, solo hacía quejarme por dos cosas que no tenía o no me iba bien, así que me puse manos a la obra y empecé a hacer los ejercicios que ponía en el libro. Decía que cada día escribiera una lista de las cosas por las que estaba agradecida, y que cada día la aumentara un poquito más, y lo que empezó con curiosidad acabó como costumbre, todavía sigo escribiendo en mi diario mi lista de la gratitud, y la verdad es que cuando miro mi diario me da más gusto ver más agradecimientos que quejas.

Cuando incorporé el hábito de la gratitud me di cuenta de que era muy afortunada, que daba cosas por sentado en vez de estar agradecida por ello. Hay una cita en este libro que dice así: «Cuando te levantes por la mañana, da las gracias por la luz matinal y por la alegría de vivir, si no ves razón para dar las gracias, el fallo está en ti». Cuando te haces consciente de todo lo que ya tienes, de todo lo que ya posees, te das cuenta de que eres tremendísimamente afortunado, porque tienes un techo donde resguardarte, tienes ropa limpia cada día, tienes comida cada día, tienes agua cuando abres el grifo, respiras, tienes una familia, tienes amigos, tienes un trabajo, tienes un cuerpo, puedes andar, puedes ver, puedes tocar, puedes oler, tienes salud e infinidad de más cosas.

En el libro *La magia* Rondha Byrne explica que hay una cita en el evangelio de San Mateo que dice así: “A quien quiera que tenga más, se le dará más, y tendrá en abundancia, y a quien quiera que no tenga, incluso lo poco que tenga se le será arrebatado”. Rondha explica que en realidad esta cita es una especie de acertijo, en él hay una palabra escondida que es «gratitud»: «A quien quiera que tenga gratitud se le dará más y tendrá en abundancia, y a quien quiera que no tenga gratitud incluso lo poco que tenga se le será arrebatado». ¿Y esto qué quiere decir? Que a las personas que son agradecidas la vida le dará más motivos, más situaciones, más personas para que sigan agradecidos; y a aquellos que se quejan, la vida le traerá más motivos, situaciones y personas para que sigan quejándose. Somos creadores de nuestras experiencias. ¿Cómo, creadores? Sí, nosotros creamos con nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y acciones.

Un ejercicio de Laín García Calvo que me ayudó a ser consciente de todo lo bueno que ya tenía fue el siguiente:

Haz tres listas: en una pones lo que quieres y no tienes, las cosas que deseas y que aún no tienes; en otra lo que tienes y no quieres, cosas negativas que tienes y no quieres; y en otra lo que quieres y tienes, todo lo bueno que tienes y sí quieres. Cuando hice este ejercicio me pregunté: «¿y yo por qué estaba tan mal? Si tengo dos cosas que van mal y 100 que me van bien». Fue revelador para mí.

Haz una lista a diario, enumera tus bendiciones, aquello por lo que estés agradecido/a, esto te conectará con la abundancia, con lo que ya tienes.

Preguntas:

¿Das las gracias cuando te levantas por estar vivo un día más y por disponer de una nueva

oportunidad para hacer de la vida algo que merezca la pena?

¿Das las gracias por los alimentos cada vez que te dispones a comer?

¿Das las gracias a tus padres por la educación recibida, por lo que aprendiste de ellos, por lo que no aprendiste, por haberte dado la vida, por haberte alimentado cada día cuando tú no podías?

¿Das las gracias a tu pareja por lo que te aporta, por los momentos que compartís, por los detalles, por su amor?

¿Das las gracias a tus jefes por darte trabajo, confiar y contar contigo?

¿Te falta alguien a quien darle las gracias que aún no se las has dado?

¿Agrades por tu buena salud?

«Toda persona puede elegir entre un mundo basado en la carencia o el mundo de las posibilidades».

DECIDE QUÉ MUNDO QUIERES VER

Llegó a mis manos en el momento adecuado, en el momento que desconfiaba de las personas y del mundo, un libro que se llama «Un curso de milagros». Estaba al límite con mi actual pareja, mi ego no paraba de juzgarlo, y yo ya pensaba que ya no podía seguir con él, y una tarde de fin de semana habían puesto el mercado medieval en mi pueblo, y como me encanta fui a darme una vuelta. Llegué a un puesto de una mujer que me miraba los chacras con el péndulo y te limpiaba las malas energías y, sin venir a cuento, me dijo la mujer (Claudia se llama, ahora somos grandes amigas): «Mira este libro (me enseñó un libro grande azul y en él ponía en letras doradas “Un Curso de Milagros”), apúntate el nombre y si quieres mi compañera del puesto de arriba lo vende, que tiene un puesto de libros», así que allí fui a conseguir el libro. Pensé: «si me lo ha recomendado es por algo, es lo que necesito en este momento». Subí calle arriba y encontré el puesto, pero cuando me di cuenta estaba el puesto recogido, todos los libros estaban metidos en cajas, y la dueña del puesto me dijo: «¡Uf! es imposible encontrarlo, lo tengo todo recogido», y yo me quedé parada, pensativa, y fue como si me guiaran. Me acerqué a una caja y estaba el libro que buscaba el primero de todos, ¡me quedé alucinada! Pensé: «¡este libro es para mí, es que tenía que leerlo!». Y así, mágicamente, apareció *Un curso de Milagros* en mi vida. Decidí aparcar la decisión de si seguir con mi pareja o no por lo menos hasta que me leyera el libro, ya que había aparecido en un momento crucial. No paré hasta que me leí todo el libro, fue un cambio total en mí, es un libro que se dedica a destruir tu sistema de pensamiento, es decir, tu ego. Derrumba tu antiguo pensamiento erróneo, que es lo que te hace infeliz y te muestra el camino a la paz interior.

Es un libro muy extenso y con mucha información, pero la frase que más me impactó y más me transformó fue esta, que dice así: «El mundo que vemos refleja simplemente nuestro marco de referencia interno: nuestras ideas predominantes, los deseos y las emociones, primero miramos en nuestro interior y luego decidimos que mundo queremos ver».

¿Qué creéis que hice? Pues tomé una decisión. Mi decisión fue que si depende de mí el mundo que percibo fuera, quiero ver un mundo donde las personas son buenas, donde las personas son amables, caritativas, bondadosas... Decidí ver un mundo bueno ¿y sabéis qué conseguí con esta decisión? Pues sí, encontré un mundo bueno, amable, caritativo, bondadoso, y lo comprobé yo misma. Había personas por aquel entonces con las que no acertaba, con las que me sentía incomoda u opinaba de ellas que no eran buenas. Lo puse en práctica y decidí ver a las personas buenas, y esas mismas personas automáticamente cambiaron su forma de ser conmigo.

Dicen que hay tantos mundos como personas, hay tantos puntos de vista como personas, hay tantas percepciones como personas... ¿y cuál es el mundo verdadero? El mundo es neutro, es tú opinión de él lo que te va a mostrar, el verdadero mundo va a ser el que tú decidas ver. Y el que decidas ver es el que obtendrás, porque el mundo te va a mostrar tus creencias sobre él. Si decides ver un mundo bueno, eso te mostrará la vida, si decides ver un mundo hostil y peligroso, eso te mostrará la vida, así que toma una decisión. ¿Qué mundo quieres ver?

Aunque la ventana es la misma, no todos los que se asoman ven las mismas cosas, la vista depende de la mirada.

Dependiendo de tus creencias (una creencia es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo. Es una afirmación personal que consideramos verdadera. Las creencias, que en muchos

casos son subconscientes, afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de las cosas y situaciones que nos rodean. Puede ser falsa o verdadera, es algo que tú has creído como cierto por una experiencia personal, o por tu familia, amigos, sociedad...), vivirás una realidad u otra. Si crees que los hombres son infieles, atraerás a hombres infieles que te demuestren que tienes razón. Si crees que hoy en día no hay amigos de verdad, atraerás situaciones con amigos que te fallarán. Por eso, cada uno vive en su mundo y cada uno a su manera tiene razón.

Yo, por ejemplo, tenía la creencia inconsciente de que tenía que ser muy trabajadora, porque así me querría más la gente, así que en mi vida he manifestado solo trabajos que me absorbían todo el tiempo. Trabajé mucho tiempo en hostelería sin tener fines de semana libres, con un día libre a la semana, e incluso estuve un tiempo con un día libre cada tres semanas solamente. Claro, mi subconsciente quería que me quisieran y me daba mucho trabajo, cuanto más mejor, hasta que en mi proceso de crecimiento personal descubrí que yo puedo cambiar mi realidad cambiando mis creencias. También trabajé mi merecimiento, sentía al fin que ya me merecía vivir bien y disfrutar de la vida, que no era justo que amigas mías trabajen menos y encima cobren más que yo, así que estuve todo el verano escribiendo afirmaciones sobre el trabajo «Me merezco tener un trabajo que me deje tiempo libre», «vivo fácilmente y felizmente», «todo lo que necesito llega a mí cuando lo necesito», «trabajo poco y gano mucho», etc. Y así, escribiendo miles de afirmaciones diarias, estuve los tres meses del verano 2018, y en septiembre encontré un trabajo en una empresa de limpieza que trabajaba de lunes a viernes, con mi sábado, domingo y festivos libres. Fue un salto cuántico en mi evolución, porque hasta la fecha me había costado mucho ganar dinero y a partir de ahí incluso ganaba más y con todo el tiempo libre del mundo.

Si quieres cambiar tu mundo, trabaja en tus creencias, y cuando las cambies tu exterior cambiará.

Vamos a indagar en tus creencias. A continuación, te hago una serie de preguntas para que averigües tus creencias:

Preguntas:

- ¿Qué piensas sobre el amor?
- ¿Qué piensas sobre la familia?
- ¿Qué piensas sobre la amistad?
- ¿Qué piensas sobre el dinero?
- ¿Qué piensas sobre el trabajo?
- ¿Qué piensas sobre ti?
- ¿Qué piensas sobre tu cuerpo?
- ¿Qué piensas sobre tu personalidad?
- ¿Qué piensas sobre la vida?
- ¿Qué piensas sobre la enfermedad?
- ¿Qué piensas sobre la felicidad?
- ¿Qué piensas sobre la suerte?
- ¿Qué piensas sobre los hombres?
- ¿Qué piensas sobre las mujeres?
- ¿Qué piensas sobre la vejez?
- ¿Qué piensas sobre tu futuro?
- ¿Qué piensas sobre la salud?

¿Qué piensas sobre la comida?

Ahora, a cada respuesta tuya en las preguntas anteriores pregúntate:

¿Cuándo empecé a creer eso?

¿Cómo se manifiesta en tu vida esa creencia?

¿Cómo te hace sentir esa creencia?

¿Son tus creencias por algo experimentado o son heredadas por tu familia, amigos o sociedad?

Y ahora, cada creencia negativa conviértela en una afirmación positiva.

Por ejemplo, si has puesto que los hombres son infieles, convierte esa frase por todos los hombres con los que me cruzo son honestos, y así hazlo con cada creencia negativa que hayas encontrado.

Ejercicio:

Escribe todas tus creencias limitantes en un folio y quema el folio a la vez que repites: «Yo, (tu nombre) rompo con mis creencias limitantes y acojo nuevas creencias que me potencien al equilibrio y bienestar de mi vida. Así es».

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

OBJETIVOS CUMPLIDOS

Tenía 29 años y aún no tenía el carnet de conducir, tampoco me lo había propuesto seriamente, pero a los 29 años decidí sacármelo y cada tarde después del trabajo iba a la autoescuela y me tiraba allí 3 horas diarias, conté al final que hice más de 400 test. Cuando me examiné aprobé con 0 fallos e hice el examen en 5 minutos. Hasta el profesor de la sala me dijo si estaba segura, que repasara por si acaso, pero yo, muy segura, le dije que no. Aquí aprendí sobre la constancia, la repetición, el día a día, paso a paso consigues lo que quieras.

Empecé a fumar con 14 años y con 29 seguía fumando, fue entonces cuando leí a Louise L. «Hay quien fuma que es una persona que no se ama a sí misma», se me cayeron las lágrimas, pero era así, si me estaba matando poco a poco a mí misma, ¿cómo iba a amarme? Entonces un ángel, que se llama Elena, mi gran amiga, me regaló el libro de Allen Carr *Es fácil dejarse de fumar si sabes cómo*, me leí el libro entero y cuando lo acabé dejé de fumar de la noche a la mañana. Pasé de fumarme 30 cigarros diarios, si no eran más, a no fumar ni uno, simplemente cambiando un hábito malo por uno bueno. En este caso empecé a salir a correr, me quitaba la ansiedad corriendo, llegué a correr 21 km seguidos, cuando al principio de empezar a correr no podía correr más de dos minutos seguidos. Al final desapareció la ansiedad por fumar, el truco aquí de no volver a fumar fue no darle ni siquiera una calada a un cigarro, porque si no vuelves a caer en el vicio. Así que si estás en un proceso de quitarte algún vicio, ten presente que una copa más sí importa, y tan solo un cigarro sí importa, importa porque eso seguramente hace que reinicies el mal hábito, que vuelvas a lo mismo, así que piénsalo mucho cuando alguien te tienta y pregúntate: «¿Merece la pena seguir la corriente o reafirmarme y tener fuerza de voluntad?», «¿quiero volver a la misma mierda de siempre?», «¿quiero que mis vicios me controlen a mí?».

Después tomaba 5 cafés diarios y yo sabía que no me iban bien, porque yo ya de por sí soy una persona muy nerviosa y los cafés me aceleraban más. Una noche, viendo un video, escuché a Tony Robbins decir que él no tomaba café. Para mí Tony Robbins es un *crack*, sus libros me han aportado muchísimas enseñanzas, así que en ese mismo momento dejé de tomar café, de un momento a otro. Eso sí, lo reemplacé por tila, mejor ir relajada.

Por eso te digo que puedes ser la persona que quieras ser, da igual la edad, las circunstancias o lo que hayas sido anteriormente, nunca es tarde para mejorar tu vida o conseguir tus objetivos, adelante, si yo pude, tú también puedes.

Puedes ser quien quieras ser, solo tienes que decidir serlo.

SOLEDAD

Cuando era una niña yo disfrutaba de mis ratos conmigo misma, hacia lo que me gustaba, que era leer y escribir. No veía ningún inconveniente en estar un rato a solas, es más, buscaba esos ratos. ¿Qué pasó? Que, al crecer y empezar a salir con chicos, me acostumbré a la sensación de estar acompañada, a la sensación y las emociones que te aporta estar con alguien, el problema fue que empezó a crearme un problema el hecho de estar sola, empezó a darme miedo estar sola. Tanto miedo que, cuando me quedaba sola lloraba, me deprimía, llamaba a cualquiera para quedar. Mi novio tenía el *hobby* de entrenar boxeo y yo lo miraba a él con envidia y pensaba: «Mira, él puede hacer su *hobby* con gente, en cambio yo no, yo tengo que estar sola para leer y escribir». De verdad que lo pensaba. Atrás quedaron esos años donde me encantaba estar conmigo misma. Pero ¿qué significa esto? Significa que no te quieres a ti misma, que no honras tu tiempo contigo misma, que vas a aguantar a gente que no te gusta por no estar sola, que te unirás a planes que en realidad no te gustan con tal de no estar sola. Es miedo de encontrarte contigo misma y escuchar lo que tienes que decirte, al otro lado de la soledad estás tú, ¿cómo puedes tener miedo de ti? En realidad, esto es una ilusión del ego que te dice que eres un ser separado, pero en realidad no hay nadie separado de nadie, todos somos uno, todos estamos conectados, somos como la red del wifi. Todos estamos conectados a una señal que viene de la fuente, nunca estás solo. Tú eres tu mejor compañía.

Nunca estarás solo si tú mismo no te abandonas.

ACTITUD POSITIVA

Constantemente, a cada minuto, estamos tomando decisiones, con cada elección, con cada decisión actuamos desde el miedo o el amor. En la vida hay dos clasificaciones, dos listas, dos opciones: la positiva y la negativa, la tristeza y la alegría, el amor o el miedo, la ilusión o la desilusión, la víctima o responsable de tu vida. ¿Qué elección estás decidiendo? Porque desde que te levantas hasta que te acuestas estas decidiendo entre esas dos opciones, miedo o amor. Mi profesor de *coaching* Salva Gálvez nos decía que era como dos enchufes, el enchufe del amor y el enchufe del miedo, y nos preguntaba «¿a cuál enchufe estáis conectados?». Y ahora te lo pregunto yo a ti: ¿en qué enchufe quieres estar conectado a partir de ahora?

Las cosas cambian cuando cambia tu actitud hacia ellas, si eres positivo te tomarás las cosas de una manera más agradable que pasándote lo mismo, pero de mala gana. Tienes que decidir, la mente va a hablarte y va a darte razones para que te quejes, para que estés con rencor hacia otros y estés triste por lo que pasó el otro día... pero eres tú quien tiene que hablarle a tu mente y recordar todo lo bueno por lo que estar bien y alegre. No te dejes engañar por los pensamientos, no te los creas, elige siempre tomarte las cosas bien, elige siempre una actitud positiva, alegre, con ilusión, con gratitud y con energía ante la vida.

Una mente negativa nunca puede darte una vida positiva.

CUIDAR

No hay nada más bonito que ver cuando una persona o animal está pasando por un mal momento y ves cómo lo cuidan y cómo esa persona o animal se recupera. Una vecina de mi calle tenía un perrito que se quedó sin poder andar, y yo veía a la mujer cada tarde en el parque con el perro en brazos para sacarlo a pasear. Mi mayor sorpresa fue cuando al tiempo vi al perrito andar solo. La atención, el cuidado y el cariño de su dueña ayudó a que se recuperase el perrito. En otra ocasión, cuando mi padre ingresó en el hospital, al yo llegar estaba como tirado en la cama, así que lo afeité, lo lavé, le di un masaje en los pies y tras esto lo miré y parecía otro, enseguida se puso a contarme sus historias. No hay cosa más bonita que poder ayudar a alguien en un momento malo y ver que, cuando tú cuidas a alguien, ese alguien florece, y cuando alguien te cuida tú floreces.

EL BANCO DEL UNIVERSO

El universo es como un banco y el dinero lo ganamos con nuestras acciones. Si tienes acciones buenas el universo te paga, en cambio si tienes acciones malas el universo te resta, con cada acto bondadoso el universo te premia, y así se va acumulando tu buen karma (el concepto de karma tiene que ver con el hecho de que cada acción tiene una reacción, es por eso que, en vez de ver al concepto de acción y reacción, como un boomerang, lo que lanzo se me regresa inmediatamente), ¿y cómo sabes cómo va tu cuenta del banco del Universo? Muy fácil, cuando quieres algo ¿lo obtienes rápidamente o te cuesta mucho? Cuantos más bonos positivos tengas en tu cuenta antes te traerá el universo lo que necesitas.

Recuerdo que un día quería conseguir unas estampas de un cristo que quería regalar y pregunté a varias personas, y al día siguiente un amigo me trajo 20 estampas de las que estaba buscando. Otro día pensé que necesitaba hacer un curso de marketing para modernizarme, abrí el Facebook y anunciaban un curso gratis de marketing. Y así con muchas otras cosas, por eso, si vives en coherencia con las leyes del Universo, el Universo te apoya en todo, el Universo está de tu parte.

Vivir en armonía con el Universo es vivir lleno de alegría, amor y abundancia.

TUS HERIDAS

Cuando no hemos curado nuestras heridas emocionales cualquier cosa que nos roce esa herida nos escocerá. ¿Cómo sabes dónde están tus heridas? Cuando reacciones desmesuradamente por alguna situación o conversación a simple vista normal, esa reacción te muestra dónde están tus heridas abiertas. Te voy a contar una herida mía y de cómo me di cuenta: tenía un grupo de *WhatsApp* con las chicas de un grupo de crecimiento personal, y un día una de ellas estaba diciéndole cosas buenas y admirando a todas las demás. A mí me sentó fatal, e incluso empecé a decirle que quién era ella para decir si una iba por el buen camino o no. Al reflexionar sobre mi reacción, recapacitando, me di cuenta de que esto activó mi herida de no ser reconocida. Era mi niña interior quejándose porque a ella no la habían reconocido, porque mi padre nunca reconoció mis méritos, solo recalca lo que hacía mal. La niña que había en mí se sintió dolida al no reconocerla a ella también, no le habían dicho nada bonito, ¿te das cuenta de que cuando vas más allá de tus reacciones puedes ver la raíz? Así que, cuando te pilles reaccionando exageradamente por insignificancias, recuerda que te están mostrando alguna herida tuya, investiga e indaga.

La verdadera espiritualidad empieza con la capacidad de aprender conscientemente de la vida. Hace mucho tiempo aprendí que para curar mis heridas tenía que enfrentarlas.

ELIGE LA PAZ

Te suceda lo que te suceda, en cualquier circunstancia conflictiva y con cualquier malentendido con una persona, siempre hay una manera pacífica de ver las cosas, elige ver la paz. Cuando te suceda algo, dile al universo: «Sé que hay otra forma de ver las cosas, muéstramelas». Confía en que te será revelada la verdadera visión, decide dejar de ver las cosas a tu manera y pídele a Dios, a la Fuente, a la Divinidad... que te muestre la verdad. Siempre puedes elegir ver a través de tu percepción errónea o ver a través del creador, con los ojos que mira él. Cuando le pidas que te enseñe a ver las cosas de otra manera empezarás a ver las cosas desde el amor, el perdón, la compasión.

No hay camino para la paz, la paz es el camino.

TODO DURA LO QUE TÚ DECIDAS

No necesitas tiempo para sanar una herida, siempre he escuchado que el tiempo es el que cura las heridas, pero no es así, eres tú quien se cura a través del tiempo. Imagínate a una chica que lo acaba de dejar con su pareja, destrozada, sollozando, si le digo que se imagine a sí misma a través del tiempo, ¿cómo estará después de un año o dos? Seguramente me dirá que ya ni se acordará del chico, pero ¿y si le digo que no hace falta el tiempo? podemos tener esa percepción de liberación emocional, podemos ver la misma situación desde diferentes puntos de vista y desde diferentes ángulos y distancias. Has de ver tu situación de distintas formas y distancias. No necesitas del tiempo para curarte, curarte te puede llevar un minuto si quieres, estás a un pensamiento de sentirte bien, de liberarte de tu emoción negativa. Todo tarda en cicatrizar lo que tú decidas, ni más ni menos, ¿cuánto quieres que dure tu dolor? Para sanar tu herida solo tienes que dejar de tocarla.

DIÁLOGO INTERNO

¿Cómo te hablas a ti mismo?, ¿qué palabras usas para hablar contigo mismo? ¿Tú estarías con una persona que te habla mal constantemente, que te machaca, que te critica, que te juzga? Sería doloroso, ¿verdad? Si estás sometiéndote constantemente a palabras desmotivadoras y negativas a la hora de hablar contigo mismo, te estás maltratando psicológicamente, estás siendo cruel contigo mismo ¿Hablas bien a los demás? Pues háblate a ti mismo también bien, con respeto, cariño y comprensión, no seas duro contigo mismo. Y lo malo de esto es que, en tu vida y en tu realidad llegarán a ti personas que te traten igual que tú te tratas a ti mismo, porque la vida es un espejo y nos muestra lo que no podemos ver.

Asegúrate de que el dialogo interior que está ocurriendo en tu cabeza sea positivo y optimista.

NÚMEROS REPETIDOS

Hubo una época de mi vida en la que miraba el reloj y eran las 11:11, miraba una matrícula y ponía 2222, miraba un precio y ponía 3,33. Parecía como que me perseguían los números, pero no dejé ahí la cosa. Busqué, investigué en internet, y resulta que había una página que hablaba sobre el fenómeno de los números repetidos, ¿sabéis lo que significaba? Que nuestros guías espirituales o ángeles de la guarda se están queriendo comunicar contigo, nuestros guías nos intentan guiar y aconsejar a través de los números, y cada combinación de número tiene un significado. Me sigue sucediendo, el mirar el reloj y poner un número repetido, y voy corriendo a mirar el significado, y da la casualidad de que cuando he tenido pensamientos negativos el número repetido que he visto en ese momento decía que no estaba siguiendo mi camino espiritual y al revés también, puede ser un fenómeno de gran ayuda si crees en la magia que envuelve el universo.

La sincronía es la forma en que el universo dice sí.

MAGIA

¿Crees en la magia? Sí, esa de la que pides algo y lo tienes, piensas en alguien y te llama, necesitas algo y te lo regalan. Una vez aparqué el coche justo en el sitio que bajé y había una carta con una foto de un león, busqué el tótem del león y este hablaba sobre la fortaleza que reside en el león y que no la olvidase justo en el momento que estaba decaída, porque no tenía trabajo. Sabes que va a ocurrir un momento antes sin saberlo, como si te lo chivaran. Necesitas una información y llega alguien y te cuenta lo que necesitas, no tienes dinero y te encuentras un billete de 50 euros en el suelo. Un día estaba trabajando en el bar con mi compañera y esta se fue al aseo y dejó su móvil en la mesa, al irse ella el móvil empezó a encenderse y a apagarse con un mensaje en la pantalla que decía: «¿Cómo estás?». Supongo que el universo quería saber cómo estaba, ya que hacía tiempo en ese momento que no escribía. Haces relaciones mágicas con los demás, enseguida haces amigos y creas unos lazos fuertes, haces un mural de sueños y al tiempo te das cuenta de que la gran mayoría de las cosas se han cumplido. Lees un libro que te encanta sobre un *coach* y después estudias tu *coaching*... para mí esta vida siempre ha sido mágica, siempre he sentido como si el universo me escuchase, como si la vida me mimase, todas mis oraciones han sido escuchadas y contestadas, todo lo que he pedido se me ha cumplido. Sentía una comunicación directa entre la vida y yo, una conexión entre mi interior con el exterior.

Mi consejo para ti es que lo que necesites, lo que quieras o añores dilo, pídelo, comunícate con el universo, ya sea pensando (mentalmente), escribiendo o como se te ocurra, pero deja claro lo que quieres, que la vida te conozca y sepa qué es lo que buscas para que ella pueda dártelo. Aquellos que creen en la magia están destinados a encontrarla.

FE, CONFIANZA, CREER EN TI

Estas son tres palabras y tres conceptos que no son negociables para vivir plenamente tu vida, tienes que tener fe en ti, en las personas, en la vida, tener esa seguridad de que todo está bien e irá bien.

También tienes que confiar en ti, en la vida y en las personas. Cuando confías en ti no necesitas la aprobación ni la palmadita en la espalda de nadie, ya tienes tu aprobación, no necesitas más. Cuando confías en la gente, la gente no va a defraudarte, y cuando confías en la vida, en que todo ocurre por un mayor bien, vives desde una tremenda certeza, desde la serenidad y la tranquilidad. Sabes que todo está en su sitio, todo está donde tiene que estar y todo vendrá cuando tenga que llegar.

También tienes que creer en ti, saber lo que vales, saber tu potencial y tu poder, centrarte en tus fortalezas, saber que todo lo que quieras lo vas a poder conseguir, y creer en la vida. Confiar en que las experiencias que te traiga son las necesarias para tu evolución, y creer en las personas. Creer te abre las puertas con los demás, desconfiar te las cierra.

Te invito a que tengas fe, confíes y creas siempre, recuérdalo siempre. En los momentos más difíciles acuérdate de poner una pizca de fe, de confiar en que todo pasa por algo, que todo tiene un motivo que más adelante descubrirás, y todo cobrará sentido.

Cultiva tu fe interna.

DESDRAMATIZAR

Estaba preocupada porque me cambié de pueblo por amor y la idea de perder a mi pareja me atormentaba, y un día hablando con la *coach* que me asignaron en la Universidad de Murcia cuando hice el curso de coaching, Esther, me dijo: «¿Qué es lo peor que te puede ocurrir, María?». Y mi respuesta fue: «pues nada, haría la maleta y de vuelta para mi pueblo, a rehacer mi vida». ¿Y qué pasaría? ¿eso es tan malo? Fue como si me saltara un clip dentro de mi cabeza y dijera: «¿pero por qué me estaba preocupando tanto?». Fue una auténtica situación que refleja el poder de desdramatizar las situaciones, los problemas y los conflictos. Hacemos un mundo de un grano de arena, lo vemos todo como muy grande, muy conflictivo y perturbador. Si te paras a observar, a evaluar, a usar la lógica, a buscar las opciones, las alternativas y los posibles caminos te darías cuenta de que el problemón que tenías no era ni para tanto ni tan grande, así que si tienes una situación de estas, hazte esta pregunta: «¿Qué es lo peor que pude pasarme?». Esta pregunta te ayudará a desdramatizar y a darte cuenta de que has sacado las cosas de contexto.

Tomarse las cosas con humor es un privilegio de la inteligencia.

EL MÉTODO KAIZEN

El método *kaizen* es un método que se basa en dar pequeños pasos para cambiar un hábito o crear uno nuevo mejor, hay gente que es drástica y lo cambia de la noche a la mañana, pero hay otras personas a las que les cuesta más. Ya se acabó el preocuparse por no tener fuerza de voluntad, porque este método dice que si durante 21 días, que es el tiempo en que tus neuronas hacen una nueva conexión, haces todos los días lo mismo, ese hábito lo adquirirás. Por ejemplo, si quieres dejar de fumar pero te cuesta mucho, el próximo cigarro fuma una calada menos. La siguiente semana fuma dos caladas menos del cigarro, y así sucesivamente, cada semana rebaja una calada. Eso en principio ni lo notarás, pero así cada semana rebajando llegara un día en que te fumes medio cigarro nada más, y después de eso nada, y lo mejor es que será sin esfuerzo ni sufrimiento.

Otro claro ejemplo: si lo que quieres es comer saludablemente y siempre caes en comer un dulce, empieza por dejarte el último bocado y cada semana baja un bocado menos, hasta que hayas engañado a la mente y no necesites ni comerte el dulce.

No me hagas caso, pruébalo tú mismo y compruébalo, no tienes nada que perder y mucho que ganar.

«Un viaje de mil millas comienza con un primer paso». Lao-Tzé.

LA ILUSIÓN

Cuando vives desde la ilusión tienes vitalidad, energía, te sientes ligero, tienes esperanza, alegría, gozo, satisfacción, armonía, felicidad... ¿Qué pasa cuando te desilusionas? Te vuelves pesado, apagado, sin energía, triste, negativo, frustrado... ¿Te das cuenta de cómo cambian las mismas cosas dependiendo de con qué filtro miramos? Con la ilusión o la desilusión. Por eso es muy importante no perder nunca la ilusión, pero como somos de carne y hueso no podemos evitar tener bajones, así que te diré mi truco: cuando me siento sin ilusión pienso en mis *hobbies*, en lo que amo, en mis objetivos y en cómo llevarlos a cabo, doy gracias por todo lo bueno que tengo en mi vida, me quedo en silencio, observo mis pensamientos sin juzgar porque pasaran y mi vitalidad volverá.

Hay mil motivos al día para perder la ilusión, pero no lo permitas.

AGUJEROS EMOCIONALES

La autora Christine Arylo, en su libro *Antes yo que nosotros* nos pide que nos imaginemos que somos como una gran rueda de queso cheddar, toda suave y anaranjada, nos invita a jugar a imaginar que esa rueda de queso somos nosotros, dice que esa rueda cremosa y maciza nos representa como éramos en el momento de nuestro nacimiento: un todo completo.

Explica que, a medida que acumulamos años y experiencias, el queso cambia. Su color comienza a desvanecerse, del naranja brillante al amarillo claro, y en la superficie intacta empiezan a aparecer agujerillos. Tu terso cheddar se ha transformado en un pedazo de queso suizo lleno de cráteres. Esos agujeros representan las heridas que has sufrido a lo largo de tu vida, las veces que han herido tus sentimientos, los acontecimientos que te han producido tristeza o vergüenza y las situaciones de dolor físico o emocional que has soportado. ¡Y todos tenemos agujeros! No hay ni una sola persona que no esté agujereada. La cuestión es qué haces con esos agujeros, si intentas repararlos y ser un todo completo otra vez o intentas ocultarlos.

¡Lo que descubrí fue increíble con este libro! Realmente todas mis relaciones habían sido para taponar mis heridas emocionales, para que me cubrieran mis necesidades, mis anhelos, lo que yo me negaba a mí misma. Entonces algo cobró sentido en mi vida, tenía otra respuesta más a mis dudas, incógnitas y preguntas sin contestar, porque yo creía que me dolía mucho cuando una persona se alejaba de mí, pero en realidad eran las heridas que dejaban abiertas al irse esa persona, porque yo no me había ocupado de sanar por mí misma. El problema viene después, cuando se marchan las personas que están a tu lado, porque si era una relación sana te dolerá, pero no sufrirás. En cambio, cuando es una relación «tapa-heridas» sufres, lloras, entras en depresión y te cuesta años superarlo porque has dejado todo tu poder en esa persona, porque esa persona cubría las necesidades que tú has ocultado que tenías con él; lo que tú no quieres ver, de lo que tú no te has ocupado lo encuentras de frente cuando esa persona se va, te encuentras cara a cara con tu vacío, ese que has intentado llenar con mil cosas, trabajos excesivos, ropa, personas, novios, compras... y ese vacío solo se llena de ti.

¿Cuál es tu actividad preferida para rellenar agujeros?, ¿las relaciones de pareja dañinas que distraen tu atención, para no tener que centrarte en ti misma?, ¿las adicciones duras como el alcohol, la nicotina o el juego?, ¿las adicciones blandas como las compras, la comida o la televisión?, ¿una vida ajetreada, o un trabajo absorbente que no te permite parar, detenerte o sentir?

Nos debemos a nosotros mismos el comprometernos a sanar en vez de rellenar huecos.

«Cuando dejes de temer a tus vacíos ya no sentirás el impulso de llenarlos de cualquier cosa».

Debes ir y sentarte dentro de la cueva de tu propio corazón.

«Cuando puedas soportar tu propio vacío, eres libre». Mooji.

MIS MANDAMIENTOS DEL BIENESTAR (TE LOS PRESTO)

Ríete mucho.

Abraza y besa mucho.

Sé agradecido, da las gracias a diario por todo lo que tienes en tu vida.

Respeta a cada ser viviente, animal, planta o persona.

Nace a cada minuto con las personas y con el mundo, no te relaciones desde el pasado, lo muerto.

Haz deporte.

No critiques.

No juzgues.

Medita a diario para llegar a tu interior.

Haz lo que amas.

Enfócate en lo positivo de las personas y las situaciones.

Haz tu lista con tus sueños y pídele ayuda al universo.

Nunca vayas de víctima, se responsable de tu vida.

Se feliz independientemente de que llueva ahí fuera.

Todo pasa, los días soleados y las tormentas.

Sigue adelante.

Fluye con la vida, no intentes controlarla.

Sé amable.

Aliméntate saludablemente, somos lo que comemos.

Supera el pasado, conviértelo en un puente para tu futuro.

Desdramatiza tu vida, las situaciones que te atormenten.

Sigue tu corazón y tu intuición.

Ten un sueño o te tocará seguir a quien sí lo tiene.

Ámate a ti mismo como a tu prójimo, no olvides lo primero.

La paciencia es una virtud.

La tolerancia otra.

Vive y deja vivir.

Confía en ti, en la vida y en las personas, confía siempre

Si puedes soñarlo, puedes lograrlo.

Cree en ti tanto que el mundo pueda hacerlo también.

LA HIPÓTESIS DE GAIA

Una célula individual es parte de un ser humano.

Un ser humano es parte de la vida en la Tierra.

La Tierra es parte del Sistema Solar.

El Sistema Solar es parte del universo.

«Todos estamos conectados en el gran ciclo de la vida.

Todo lo que ves coexiste en un delicado equilibrio.

Todos estamos conectados en el gran ciclo de la vida».

Mufasa, *El Rey León*.

ANTIGUA BENDICIÓN CELTA

En una época de mi vida estuve estudiando *Wicca*, es una religión neopagana que al final decidí no seguir, y con una frase te voy a explicar el por qué: «Esta es mi simple religión, no hay necesidad de templos y no hay necesidad de una filosofía complicada, nuestro propio cuerpo, nuestro propio cerebro, nuestro propio corazón es nuestro templo y nuestra filosofía es la bondad.». Decidí que no me iba a encasillar en ninguna religión en concreto, sino que cogería de cada una lo que resonase conmigo y esta antigua bendición celta que comparto contigo me encantó.

No creo en religiones que me digan qué debo pensar y que me digan qué está bien o mal.

Soy un alma libre que tiene su propio discernimiento.

Si te etiquetas en algo te pierdes todo el resto, y hay muchas fuentes de las que beber como para quedarte con una.

Pero sí creo en que hay un Dios, la gente lo llama de varios nombres, Alá, Buda, Jeová... para mí todos son lo mismo, Amor, ellos vinieron a mostrarnos la palabra «amor», no el cristianismo, budismo, etc. «Haz lo que quieras mientras a nadie dañes».

«No hagas al otro lo que no te gustaría que te hicieran a ti». «AL CREER EN MÍ CREO EN DIOS PORQUE YO SOY UNA EXTENSIÓN DE ÉL».

Esta es mi simple religión: no hay necesidad de templos, no hay necesidad de filosofías complicadas. Nuestra propia mente, nuestro propio corazón es nuestro templo; la filosofía es la bondad. Dalai Lama, «Mi religión es el amor».

«Que el camino salga a tu encuentro. Que el viento siempre esté detrás de ti y la lluvia caiga suave sobre tus campos. Y hasta que nos volvamos a encontrar, que Dios te sostenga suavemente en la palma de su mano. Que vivas por el tiempo que tú quieras, y que siempre quieras vivir plenamente. Recuerda siempre olvidar las cosas que te entristecieron, pero nunca olvides recordar aquellas que te alegraron. Recuerda siempre olvidar a los amigos que resultaron falsos, pero nunca olvides recordar a aquellos que permanecieron fieles. Recuerda siempre olvidar los problemas que ya pasaron, pero nunca olvides recordar las bendiciones de cada día. Que el día más triste de tu futuro no sea peor que el día más feliz de tu pasado. Que nunca caiga el techo encima de ti y que los amigos reunidos debajo de él nunca se vayan. Que siempre tengas palabras cálidas en un anochecer frío, una luna llena en una noche oscura, y que el camino siempre se abra a tu puerta.

Que vivas cien años, con un año extra para arrepentirte. Que el Señor te guarde en su mano, y no apriete mucho su puño. Que tus vecinos te respeten, los problemas te abandonen, los ángeles te protejan, y el cielo te acoja. Y que la fortuna de las colinas irlandesas te abrace. Que las bendiciones de San Patricio te contemplen. Que tus bolsillos estén pesados y tu corazón ligero. Que la buena suerte te persiga, y cada día y cada noche tengas muros contra el viento, un techo para la lluvia, bebidas junto al fuego, risas para que te consuelen aquellos a quienes amas, y que se colme tu corazón con todo lo que desees. Que Dios esté contigo y te bendiga, que veas a los hijos de tus hijos, que el infortunio te sea breve y te deje rico en bendiciones. Que no conozcas nada más que la felicidad. Desde este día en adelante, que Dios te conceda muchos años de vida, de seguro Él sabe que la tierra no tiene suficientes ángeles».

AFIRMACIONES POSITIVAS

¿Qué son las afirmaciones positivas?

Las afirmaciones positivas son declaraciones que formulamos sobre lo que es verdad (o queremos que así sea) para nosotros. Tienen el objetivo de hacernos sentir mejor y también de crear nuestra propia realidad.

La creación empieza siempre con una idea. Nada de lo que existe en el mundo ha aparecido por arte de magia, sino que todo ha sido previamente pensado e imaginado por alguien. Lo mismo ocurre en nuestras vidas personales: según pensemos, según visualicemos nuestra vida, así será nuestra realidad y nuestra vida. Solo tienes que elegir qué frase, la que necesitas repetir ahora mismo, si es sobre amor, familia, dinero... y repítela hasta que se quede grabada en tu subconsciente y así se lo crea.

«Agradezco todo el bien, todo lo que con amor se me facilita».

«Hoy cuido amorosamente mi cuerpo, mi mente y mis emociones».

«Continuamente encuentro nuevas maneras de mirar mi mundo. En todas partes veo belleza».

«Bendigo y deseo prosperidad a los demás, que a su vez me bendicen y me desean prosperidad a mí».

«Hay tiempo y espacio para todo lo que deseo hacer».

«Sé que la vida es maravillosa. En mi futuro solo veo cosas buenas».

«Estoy rodeado de personas cariñosas, amables y comprensivas».

«Amo a mi familia y a mi hogar, ellos me proporcionan sustento, calor y seguridad».

«Mi vida es dichosa, tengo abundancia en todas las áreas de mi vida».

«La vida para mí es como una alegre danza».

«Estoy dispuesta a recibir todo lo bueno».

«Mi aspecto es fabuloso, me siento fabulosamente bien».

«Todo lo que necesito saber en un momento dado se me revela en el momento adecuado, mi intuición siempre está a mi favor».

«Sé que todo lo que necesito estará siempre ahí esperándome».

DELEGAR A OTROS TU PODER

¿Te hacen enfadar los demás, tus hijos, tu pareja, tus compañeros de trabajo, tu jefe...?

Déjame decirte que quien te enfada, te domina. Solo tú tienes el poder sobre ti, solo tú eliges qué puede hacerte daño, y si no lo consientes nada ni nadie podrá ni rozarte. Mo digo que ya no surgirán más malentendidos, o gente mal educada... pero tú volarás más alto y no perderás tu estado de ánimo ni paz interior por nada... ¿te das cuenta en qué vaivén te encuentras dependiendo moralmente por las situaciones externas?, ¿te das cuenta de qué débil serías si consintieras que cualquiera te hiriese? Y, ¿cómo lo hago? ¿cómo lo cambio? Pues se cambia dejando de reaccionar ante todo y simplemente observando, observando la situación, dándote cuenta antes de reaccionar y no caer en la tentación ni de atacar ni de sentirte atacado.

Nadie puede sacar de ti algo que tú no tengas, lo que tengas en tu interior es lo que darás.

Si exprimes una naranja obtienes zumo de naranja, y si exprimes un limón obtienes zumo de limón.

FELICIDAD

La felicidad es ese estado de serenidad sostenida, de paz interior, de certeza de estar donde quieres estar, de estar bien en tus carnes, de aceptar tu presente, de no intentar cambiar las situaciones o las personas, de no intentar controlar nada, de saber que la felicidad solo viene de ti para ti.

A mí me costó mucho aprender esto, yo solía estar feliz cuando estaba enamorada, cuando tenía a alguien a quien abrazar, cuando mi pareja me decía cosas bonitas, cuando alguien me piropeaba, cuando me reconocían... y fue muy duro descubrir que todo eso no era felicidad, sino más bien dependencia, dependencia de lo exterior para yo poder estar bien. ¿Y qué ocurría? que cuando mi pareja no me decía cosas bonitas o no se interesaba por mí, yo sufría mucho. La inconsciencia y la falta de información te puede hacer sufrir mucho, pero cuando descubres la verdad, que la felicidad no viene nunca de manos de otra persona que no seas tú, cuando sabes que solo depende de ti y que nadie te puede hacer daño si tú no le das permiso, aprendes a no dar permiso a nadie ni darle a nada el poder de herirte. Decides cuidar de ti, respetarte, honrarte, mimarte, y ser feliz pase lo que pase ahí fuera.

La felicidad es como una mariposa, cuanto más la persigues más se aleja, pero si vuelves tu atención hacía otra cosa, ella viene y se posa suavemente sobre tu hombro.

LA LEY DEL TIKÚN

Es una ley de la *kabbalah* (interpretación mística y alegórica del Antiguo Testamento propia de la tradición judía, que pretende revelar un saber oculto acerca de Dios y del mundo).

Esta ley dice que cada uno de nosotros viene a este mundo a corregir algo, literalmente significa «corrección». *Tikún* significa que podemos reparar y corregir cualquier aspecto de nosotros mismos o de nuestro comportamiento que esté bloqueado. Podemos tener un *tikún* con el dinero, las personas, la salud, las relaciones, las amistades. Una forma para identificar nuestro *tikún* es darte cuenta de aquello que es dolorosamente incómodo para ti.

Todas las personas que están en nuestra vida que nos irritan son parte de nuestro *tikún*. Cuando nos cuesta decir que no porque somos unos complacientes esto también es otra forma de vislumbrar nuestro *tikún*. Lo encontramos buscando patrones repetitivos que nos limitan o nos bloquean. En el libro *El poder de la kabbalah* de Yehuda Berg se explica que en la película *El día de la marmota* (Groundhog Day), al protagonista le suceden las mismas cosas cada día. El personaje se tropieza una y otra vez con la misma acera y cae en el mismo charco hasta que se produce en él un cambio de conciencia que le lleva a cambiar sus acciones. Entonces su vida sigue avanzando.

Todos tenemos hábitos y patrones, y necesitamos reconocerlos como tales o nunca cambiaremos. Tenemos que buscar los patrones de nuestra vida que no nos traen alegría. ¿Tienes a tener el mismo tipo de relaciones sin futuro?, ¿tienes el patrón de alejar a las personas de tu vida?, ¿elijes siempre parejas que son emocionalmente inaccesibles?

Los problemas y desafíos volverán a surgir una y otra vez hasta que los hayamos corregido. ¿Sabes ya cuál es tu *tikún*?

TUS VALORES

Una cosa muy importante es identificar tus valores, en el libro de Tony Robbins, *Controle su destino*, aprendí a identificar mi escala de prioridades o escala de valores, porque eso te ayuda a comprender por qué actúas como actúas o por qué te cuesta decidir y tienes dudas.

Tus valores pueden ser el amor, la confianza, la amistad, la honradez, la salud, la familia, tranquilidad, responsabilidad...

Te invito a que escribas tu lista de valores en orden de preferencia.

Ejemplos: si mi primer valor es el amor y el segundo valor es la libertad, cuando tenga una relación de pareja voy a auto-sabotearme porque yo quiero enamorarme. Pero cuando vea que la cosa se está poniendo seria, mi segundo valor, que es la libertad, me empujará a salir huyendo. Mis dos primeros valores están confrontados.

Otro ejemplo sería si mi primer valor es el amor y el segundo es la familia, y tengo una pareja que me pone en contra de mi familia. Me sentiré muy mal y frustrado porque amo a mi pareja, pero a la vez su amor hace que mi segundo valor entre en peligro.

Después tienes que hacer otra lista, esta lista la vas a llamar «los valores de los que huyo», y en ella pondrás todos los valores de los que intentas huir a toda costa, como pueden ser la soledad, el abandono, la pobreza, la escasez, la rutina, la indiferencia...

Ejemplos de un valor y un valor del que huyo: si mi primer valor es el amor y mi primer valor en mi lista de valores de los que huyo es la soledad, ¿qué crees que ocurrirá? Pues que pase lo que pase aguantaré la relación que tengo aunque no me aporte nada, porque creo en el amor y a la vez tengo un miedo tremendo de enfrentarme a la soledad.

A continuación, te pongo una lista de tus posibles valores:

Libertad, amor, amistad, familia, lealtad, transparencia, sinceridad, verdad, comunicación, responsabilidad, etc.

Debes saber que cualquier relación que tengas, ya sea de pareja, familia, amistad, trabajo... que vaya en contra de tus principales valores no es sana para ti. Por ejemplo, es como si tu principal valor fuera el ser honrada, pero eligieras una pareja que roba por donde va. Lo único que sacaría en mantener relaciones con personas que más o menos no tienen tus mismos valores es traicionarte a ti misma y, al final, sufrir. Tengo una amiga a la que le encantan los animales, y se juntó con un chico que adora ir a ver las corridas de toros, él también fuma y ella odia los besos con sabor a cenicero... ¿vas comprendiendo el por qué es tan importante ser honesta contigo misma?

¿QUE ES EL EGO?

- Dar cualquier cosa es prescindir de ella, «dar para obtener».
- Vive literalmente a base de comparaciones, la igualdad es algo que está más allá de lo que puede entender.
- El ego cree que puede valerse por sí mismo para todo.
- El que se siente atacado y ataca.
- El ego no puede sobrevivir sin hacer juicios.
- Se monta una realidad distorsionada a su apañó.
- Intenta controlarlo todo y saberlo todo.
- Quiere ser el centro de atención siempre.
- Se siente especial en comparación a otros.
- El que tiene miedo y desconfía.
- Se cree separado de los demás y el mundo.
- Tiene sentimiento de carencia.
- La ansiedad procede de los caprichos del ego.
- Culpa al exterior, a ti mismo y a otras personas.
- Solo el ego puede sentirse descorazonado.
- Supone sin saber.
- Ve amenazas por donde va.
- El ego cree que es una ventaja no comprometerse con nada que sea eterno.
- La tendencia típica del ego la es de estar continuamente ocupado con nimiedades.
- La mejor arma es preguntarte «¿para qué?». Y no «¿por qué?».
- Se siente bien en el caos y el desastre.
- El ego no interpreta correctamente nada de lo que percibe.
- Está siempre lleno de dudas.

Vigila a tu mente contra las tentaciones del ego, y no te dejes engañar por él. No tiene nada que ofrecerte.

AUTOESTIMA

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos. Recomendaciones:

No cedas tu poder personal.

Cuando empiezas a amarte los demás también te aman.

Cuando tú te pones en primer lugar los demás te respetan.

Poner el foco de atención en ti.

Conocer, saber tus hobbies, gustos, tus límites, tus fortalezas, tus miedos, tus debilidades, etc.

Atenderte, escucharte, saber lo que necesitas.

Aceptarte, ser consciente de que no eres perfecta, pero te aceptas y te quieres con tus virtudes y defectos.

Vigila tu diálogo interno, lo que te dices a ti mismo, es importante hablarte bien a ti mismo.

Mejorar la autoestima:

No te compares con otras personas, cada una es distinta.

Acepta y comprende que cada persona es un mundo.

Aprende a decir no, a expresar tus opiniones.

Identifica tus miedos y errores y hazle frente.

Causas y consecuencias del amor propio insuficiente:

Sentimientos de autocompasión, ¡ay, pobre de mí!

Auto-rechazo ¡estoy harto de ser como soy!

Autodestrucción ¡quisiera morirme!

Autocríticas.

Juicios sobre ti.

Cuando no te alimentas bien y no hay equilibrio en tu cuerpo.

Cuando priorizamos siempre las necesidades de los demás antes que las nuestras.

Cuando no te proporcionas momentos de placer y alegría.

Cuando te autoengañas.

EL EFECTO MARIPOSA

Por culpa de un clavo se pierde la herradura,
por culpa de la herradura se pierde el caballo,
por culpa del caballo se pierde el jinete,
por culpa del jinete se pierde el mensaje,
por culpa del mensaje se pierde la batalla,
por culpa de la batalla se pierde el reino.

Un simple clavo fue muy importante para perder todo un reino.

Si el aleteo de una mariposa puede crear una tormenta, imagínate lo que puede hacer cada acto que hagas. La vida es como un boomerang, te devuelve lo que le envías, si robas, la vida te robará; si tienes un acto de bondad, la vida será bondadosa contigo; si compartes, la vida te ofrecerá todo lo que tiene.

LA SOMBRA PERSONAL

«Todo lo que reprimimos nos debilita hasta el momento en que descubrimos que también constituía una parte de nosotros mismos», Robert Frost.

Jung define el arquetipo sombra como el aspecto inconsciente de la personalidad, caracterizado por rasgos y actitudes que el Yo consciente no reconoce como propios. El inconsciente lucha por mostrarse, pero es reprimido continuamente por el ego. La más usual es la que conocemos como «luchar para ser bueno». Por eso Jung decía «Prefiero ser un individuo completo que una persona buena».

Todo lo que alguna vez en tu vida has decidido meterlo en el cubo de basura porque, según tú, eran conductas que no podías mostrar al mundo, se quedan guardadas en tu sombra personal. Son facetas tuyas ocultas que no quieres reconocer, que también forman parte de ti, y cuanto más las reprimes, más fuerza cogen y con mayor intensidad se van a proyectar en tu vida por medio de las personas con las que te relacionas, en tu trabajo, en tu familia, con tu pareja... hasta que seas consciente de que esa cualidad también forma parte de ti y la integres.

Por ejemplo, cuando yo descubrí este concepto me di cuenta de que mis relaciones de pareja me estaban mostrando lo que yo negué en mí, solía salir con chicos que eran muy perezosos y a mí eso me molestaba mucho porque yo soy muy activa. Hasta que integré que en otra época yo también era perezosa y desterré el ser perezosa por «cara a la galería» porque ser activa era lo que admiraba la gente, hasta que no fui consciente de que yo también era perezosa en ocasiones no dejé de repetir el mismo patrón de relaciones.

Para descubrir tu sombra personal fijate en aquello que más críticas de la gente o lo que más te molesta. Y al descubrir tu luz interior descubrirás que también tienes una sombra atada a ti mismo.

AUTOCONOCIMIENTO

«Conócete a ti mismo y conocerás al mundo».

¿Te conoces?

Todos nuestros problemas vienen porque ni siquiera nos conocemos, no sabemos lo que nos gusta, lo que no nos gusta, no sabemos lo que sentimos, no sabemos qué situaciones nos hacen reaccionar, lo que nos pone tristes, lo que nos sube el ánimo, nuestros límites, nuestras fortalezas, nuestras debilidades, lo que queremos, lo que no queremos, nuestros miedos, nuestras carencias afectivas, nuestros valores, nuestras necesidades, nuestras creencias limitantes, nuestras creencias que nos empoderan... Todo esto es lo que deberías de saber. El autoconocimiento es la llave que abre la puerta hacia tu interior, que es donde puedes conectar con tu esencia. Y puede que ahora, después de mucho tiempo sin echarle un vistazo, te dé miedo entrar adentro.

El encuentro con nosotros mismos es un encuentro del que no podemos escapar eternamente.

SISTEMAS REPRESENTATIVOS

Las personas extraen información tanto del entorno como de nuestro interior a través de un canal preferente: visual, auditivo o kinestésico.

Sistema de representación visual:

- El sentido predominante es la vista. Por este motivo piensa en imágenes;
- prefiere que se le explique a través de imágenes y gráficos.

Utiliza palabras visuales como ver, imagen, foco, escena, visualizar, perspectiva, brillo, reflejo, clarificar, examinar, ojo, ilustrar, observar, revelar, mostrar, visión, oscuridad, claridad, etc.

Utiliza también frases visuales, por ejemplo: «ahora veo lo que dice» o «la situación no está para nada clara».

Las personas visuales te demostrarán su amor con imágenes, fotos, escrito... Y se sentirán queridos cuando se lo demuestras de la misma manera.

Sistema representativo auditivo:

- El sentido predominante es el oído. Presta mucha atención a las palabras;
- tiende a recordar según lo que hayan escuchado.

Utiliza palabras auditivas como decir, acento, ritmo, tono, sonido, timbre, preguntar, discutir, notar, oír, escuchar, gritar, silencio, mudo.

El auditivo te demostrará su amor con palabras bonitas y se sentirá querido cuando le digas cosas bonitas.

Sistema representativo Kinestésico:

Una persona kinestésica percibe preferentemente a través de sensaciones o sentimientos.

Utiliza palabras kinestésicas: tocar, contacto, sólido, frío, áspero, agarrar, presión, sensible, estrés, tensión, suave, rascar, sufrir, tangible.

Una persona kinestésica te demostrará su amor expresándote sus emociones, lo que siente por ti, y se sentirá querida cuando tú le expreses lo que sientes o le hagas sentir bien.

Esto no quiere decir que una persona visual no utilice el resto de los sentidos. Cada uno de nosotros utiliza los tres sistemas, pero hay uno de ellos que es el predominante.

También quiere decir que quizás pienses que alguien no te quiere porque no te lo demuestra como tú esperas y deseas, pero esa persona te demuestra su amor desde su canal preferente.

INTELIGENCIAS EMOCIONALES

Cuando hablamos de inteligencia, solemos pensar en el éxito obtenido en la escuela o en la universidad, el cual se mide a través de test y cuestionarios. Pero parece que la inteligencia es un concepto plural. La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner es toda una innovación en este campo, donde la inteligencia es entendida como la capacidad para resolver problemas o crear un producto valioso en distintas culturas.

Gardner es reconocido por su teoría de las inteligencias múltiples, por la cual cada persona posee al menos ocho tipos de inteligencias u ocho habilidades innatas.

Esta teoría defiende así una visión más amplia, donde todas las inteligencias tienen la misma importancia. De esta forma, la inteligencia no se reduce al ámbito académico, sino que es una combinación de diferentes inteligencias.

Inteligencia Lógica

La inteligencia lógica es empleada para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la capacidad para utilizar números de manera precisa y de razonar correctamente. Es la inteligencia que suele corresponder a científicos, matemáticos, ingenieros y aquellos que emplean el razonamiento y la deducción

Inteligencia Lingüística

En la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner se llama inteligencia lingüística a la habilidad para emplear las palabras de manera oral o escrita de manera efectiva. Un nivel destacado de esta inteligencia se observa en escritores, periodistas y comunicadores.

Inteligencia Corporal

La inteligencia corporal corresponde con aquella que utiliza todo el cuerpo para expresar ideas y sentimientos, y la habilidad en el uso de las manos para transformar objetos. Las capacidades de equilibrio, flexibilidad, velocidad, coordinación, así como la habilidad cenestésica o la percepción de medidas y volúmenes, se manifiestan en este tipo de Inteligencia. Atletas, cirujanos, artesanos y bailarines son los más representativos.

Inteligencia Musical

Es la inteligencia que percibe, transforma y define la música y sus formas. La sensibilidad, el ritmo, el tono y el timbre se asocian a este tipo. La inteligencia musical se encuentra presente en compositores, directores de orquesta, músicos, etc., personas que se sienten atraídas por sonidos de la naturaleza o melodías.

Inteligencia Espacial

La inteligencia espacial es la habilidad para pensar en tres dimensiones. Una capacidad que nos posibilita para percibir imágenes externas, internas, transformarlas o modificarlas, y producir o decodificar información gráfica. Pilotos, escultores, pintores, marinos y arquitectos

Inteligencia Naturalista

Es la capacidad de diferenciar, clasificar y emplear el medio ambiente. Objetos, animales o plantas, tanto en ambiente urbano como rural. Habilidades de observación, reflexión y planteamientos sobre nuestro entorno. La posee la gente de campo, botánicos, cazadores, ecologistas. Se observa en gente que aman las plantas y animales.

Inteligencia Interpersonal

La inteligencia interpersonal lleva implícita la capacidad de empatizar con los demás, ya que nos permite entenderlos. Adoptan una sensibilidad especial para comprender las expresiones faciales, (voz, gestos, postura), y la habilidad para responder. Presente en políticos, vendedores y docentes de renombre.

Inteligencia Intrapersonal

Es la inteligencia para construir una valoración exacta sobre uno mismo y la capacidad para dirigir su propia vida. Incluye la reflexión, la autocomprensión y la autoestima. Se aprecia en teólogos, psicólogos, sociólogos, y filósofos, entre otros.

La inteligencia intrapersonal nos permite entender cuáles son nuestras necesidades y características, cuáles son nuestros sentimientos y cómo nos encontramos en cada momento. Este tipo de habilidad nos permite conectar con nosotros mismos, siendo conscientes de nuestras sensaciones y emociones.

Así que, si sacabas malas notas en matemáticas y pensabas que no eras inteligente, quizás es que tenías otro tipo de inteligencia. No todos tenemos la misma inteligencia, cada uno destaca más en una que en otra, quizás eres un gran cantante o quizás un gran vendedor.

«Si juzgas a un pez por su habilidad de trepar por los árboles pasará toda su vida creyendo que es tonto». Albert Einstein.

VIBRAR O RESONAR

Cuando oyes algo, ves una persona o miras algo... y algo en tu interior resuena, te vibra, quiere decir que tu ser ha recordado algo, tiene algún recuerdo de eso que estás viendo o escuchando.

Cuando yo veía a alguien leyendo, por ejemplo, mi interior vibraba, de alguna manera mi ser me quería decir que yo también era así, lo que pasa es que lo había olvidado.

¿Te ha pasado esto? ¿Has escuchado algo que te ha hecho vibrar? ¿Has visto cosas que han vibrado en tu interior? Pues si es así es porque tu ser reconoce eso que ve. Aunque no seas consciente, en tu interior ya está ese conocimiento, por eso al leer algo o ver algo vibras con ello, porque te acuerdas.

«Cuando anhelas algo es que tienes un recuerdo».

«En el silencio recordarás lo que tu alma ya sabe».

SINCRONICIDAD

Me ocurrían casos de sincronicidad, por ejemplo, cuando trabaja en un restaurante. Un día le pregunté a mi compañero, que era el cocinero: «me tienes que enseñar a hacer croquetas». Y me dijo: «mira, lo que estás preguntando lo están explicando en la tele, “cómo hacer croquetas”».

Cuando pensaba en una canción, sonaba en la radio.

Cuando estaba pasando por un conflicto, llegaba a mí un libro que explicaba sobre mi esto en el momento justo que lo necesitaba.

Tenía alguna duda y encontraba un artículo que hablaba de ello.

Me recomendaban un libro y «casualmente» ya me lo había regalado mi amiga.

Llegaban a mí personas que me explicaban temas que necesitaba saber en ese momento.

Veía videos que me explicaban mis dudas.

Y así sucesivamente, así que al final me puse a buscar información sobre las «casualidades» y encontré el termino de «sincronicidades». Fue Carl Jung, el famoso psicólogo, quien creó el término «sincronicidad» para hacer referencia a «la simultaneidad de dos sucesos vinculados por el sentido, pero no de manera casual». En un estudio e investigación, Jung concluyó que existe una conexión entre el individuo y su entorno. Esta conexión, en determinados momentos, genera una atracción que termina por crear circunstancias coincidentes, que tienen un valor específico para las personas que la viven, con un significado simbólico.

Así, otra duda más fue resuelta para mí, curiosamente iba poco a poco aprendiendo, cada vez una cosa, cuando algo me sucedía. Después buscaba información y aprendía nuevos conceptos.

Permite que el flujo de la sincronicidad entre en tu vida.

TOTEM O ANIMAL DE PODER

Descubrí esta información porque me ocurría que me hacía un regalo mi hermano, y me regalaba un colgante de búho; me regalaba una taza mi amiga, y era de búhos; me compraba un cuadro, y era de un búho; me compraba un estuche, y era de búho; veía muchas imágenes de búhos por todos lados. Así que empecé a buscar y encontré su significado, decía que el búho tiene vista aguda, movimiento rápido, que le hará ver detrás de las máscaras, es mensajero de secretos ocultos. El tótem del búho está relacionado con la protección en el inframundo y la protección de los muertos.

El tótem animal no es más que la energía del animal impregnada en el ser humano. Cada ser humano simpatiza con un tipo de energía animal y le otorga un valor protector, así que, si repetidamente estás viendo la misma figura de animal en forma de imágenes, objetos... es tu animal de poder, que está a tu lado protegiéndote y dándote sus virtudes y fortalezas.

Abre tu corazón a tus guías espirituales y confía en la sabiduría que ellos comparten contigo.

INTUICIÓN/ PREMONICIÓN

Desde muy pequeña recuerdo tener muchísima intuición, yo lo relaciono a la buena relación que tenía conmigo misma, estaba muy conectada con mi interior, escribía a diario mis emociones, tenía incluso mi diario de sueños... Cuando nombraba a alguien, aparecía a la vuelta de la esquina. Otro día estaba mi novio viendo un video de miedo, y al verlo le solté todo mi discurso de que las personas somos tres partes de agua, y que según los mensajes que le digas al agua de eso dependerá tu estructura. Le hablé de las investigaciones del Dr. Masaru Emoto con las gotas de agua congelada. Pues bien, fue irse él a la cama y cuando cogió el libro que tenía a medias en la mesilla, la página que leyó le explicó lo mismo que le dije yo.

Otro día estaba viendo una película con una pareja que tuve y yo le iba contando paso por paso lo que iba a ocurrir, él me preguntó que si la había visto y la verdad es que nunca vi esa película. Cuando miro a los ojos de las personas, las descifro. Sé si están bien, mal, tristes... Un día, estaba comiendo con unas amigas y sus parejas, y estaba contando el novio de mi amiga que se iba ir a un festival. Cuando salí, le dije a la otra amiga: «A Rosa no le sienta bien que vaya su novio al evento», a los días volví a ver a esa amiga y me dijo: «¿Sabes que tenías razón? estaba enfadada porque se iba él, que me lo contó después».

Otro día estaba en un taller de crecimiento personal que organicé yo, y estaba al lado de mi novio. Mi amigo hizo un juego con palabras en un papelito y cada uno tenía que coger un papelito, en él pondría quién era nuestro amo, por lo cual nos movíamos. ,iré a mi novio y le dije: «te va a salir el dinero». Abrió su papel y ¿adivinas qué palabra le salió? Sí, dinero ponía en su papel.

Ptro día fui a una casa de apuestas a apostar a la lotería y no tenía ni idea de qué número elegir. Yendo de camino me vino un número a la cabeza, fue como un susurro, «35». No dudé y aposté por él, y ¿sabes qué? Aposté 2 euros y me llevé 80 euros. Siempre me he guiado por mi intuición para todo, incluso para andar por la calle; dependiendo de mi sensación, cambio de acera o de calle.

Con las personas también me guio por mi intuición. Un caso que me pasó es que había coincidido con un chico de unos 35 años varias veces en mi trabajo de hostelería, y se notaba que él quería hacer un acercamiento amistoso hacía mí, pero no me preguntes por qué, yo no podía con él. Había algo en él que no me dejaba, y al tiempo conocí a una chica que fue mi profesora de la autoescuela y me contó que fue maltratada por su exmarido, y ahí se quedó la cosa. Un día, trabajando en una hamburguesería, entró este chico y me dijo mi compañera: «mira, este era el marido de María, tú profesora de autoescuela». Me quedé helada, por eso había algo en mí que no cuadraba con él, y yo no sabía por qué, simplemente hice caso a mi intuición.

Así que no dudes en hacerle caso a tu intuición, porque ella sabe cosas que tú no percibes, quizás por la energía que emiten las personas, nuestra aura está impregnada de nuestros actos. Si no te da buena sensación una persona no sigas con ella, esa vocecilla te avisa de peligros.

«Confía en tus corazonadas, generalmente se basan en hechos archivados un poco por debajo del nivel consciente».

EMPATÍA

Una noche de camino a casa, en el coche, estaba escuchando el programa de radio *Luces en la oscuridad* de Pedro Riba y estaba explicando que en el Tercer Mundo había un niño muerto de hambre. Le dieron un bollo de pan, y entonces se le acercó un perro al que le quedarían horas de vida por la desnutrición. El niño compartió su bollo de pan con el perro. Posiblemente, en el Primer Mundo, si hubiera pasado lo mismo con un niño, quizás este ni se hubiera percatado del perro. Creo que lo que sucede es que ¿quién mejor tiene empatía con alguien que tiene hambre? El que ha pasado hambre, ¿quién valora más el agua? El que ha vivido sin ella, ¿quién valora más un hogar? El que vive en la calle, ¿quién valora más a unos padres? El que se ha criado sin ellos... ese niño sabía el hambre que tenía ese perro, porque él también tenía hambre.

EMPATÍA: La facultad de identificarse con el otro, de ponerse en su lugar y percibir lo que siente.

RESILIENCIA

Cada problema me hizo moverme para buscar soluciones, cada lágrima me hizo valorar más los momentos de felicidad, cada conflicto interior me hizo más poderosa después, cada miedo me hizo más confiada, cada discusión me hizo más comprensiva, cada error me hizo rectificarme a mí misma, cada preocupación me hizo ocuparme de lo importante, cada ruptura me hizo aprender a dejar ir, soltar el pasado, cada pena me hizo más optimista después, cada despedida me hizo abrazar a lo nuevo con una sonrisa, la muerte de un ser querido me hizo aceptar cada partida, cada crítica me hizo mejorarme a mí misma, cada fallo me hizo más eficaz después...

Estamos acostumbrados a poner etiquetas, esto es malo, esto es bueno... pero hay otra opción, que es la neutralidad, saber que todo ocurre para tu mayor bien, para fortalecerte, avanzar, evolucionar y crecer. Confiemos en que el universo actúa con un perfecto orden. Pase lo que pase, todo pasa.

«Cuando algo malo te suceda tienes tres opciones: dejar que te marque, dejar que te destruya o fortalecerte».

La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas.

LO QUE HA DE LLEGAR A TI ENCUENTRA LA MANERA DE ENCONTRARTE

Encontrarás la información que necesitas para tu crecimiento y evolución en cuanto estés preparada, las personas, libros, vídeos y situaciones vendrán a tu encuentro, todo lo que has de saber está llegando ya a ti, está buscando la manera de encontrarte. Todo lo que necesitas aprender ya está programado para llegar a ti en el momento adecuado, confía. Lo que has de saber, lo sabrás.

«El universo conspira a tu favor».

MI EXPERIENCIA CON LA LEY DE ATRACCIÓN

La ley de atracción dice que lo similar atrae a lo similar, y la gente piensa que haciendo afirmaciones de lo que quieren conseguirán atraer lo que quieren, pero no funciona así la ley de atracción. Esta quiere decir que no atraes lo que quieres, sino lo que eres. Si quieres tener algo, tu vibración tiene que ser como aquello que quieres atraer. Te contaré una anécdota que me ocurrió hace poco.

Un día estaba hablando con una amiga sobre que estaba cansada de trabajar de camarera, y mi amiga me dijo que intentara tener mi energía alta, porque así quizás irían al bar personas de mi misma vibración. ¿Quién sabe? incluso escritores o gente relacionada con lo que a mí me gusta, que es el crecimiento personal. Un día fui a coger nota a una pareja y me quedé alucinada ¡Daniel García Calvo! Estaba sentado ahí con su mujer para comer, y lo increíble es que en unos días yo iba a ir a Murcia a su seminario *Secretos de riqueza*. Lo saludé, hablamos un poquito y le dejé comer tranquilamente. Por eso es que no atraemos lo que queremos, sino lo que somos. Mantén tu energía alta y llegará a ti todo lo que vibre en tu misma energía.

Así como piensas, sientes. Así como sientes, vibras. Así como vibras, atraes.

HAZ LO QUE SIENTAS, VIVE EN COHERENCIA

Pensamos una cosa, hacemos otra, decimos otra y actuamos de otra manera. El principal problema es que no hay una congruencia (decir, sentir, pensar y hacer en la misma dirección) en nosotros, por eso vivimos en una guerra interior. Tu mente tira para una dirección, tu corazón te dice lo contrario y no sabes a quién hacerle caso. Si te sirve, el corazón tiene razones que la razón desconoce, ten el valor de dejarte guiar por tu corazón y tu intuición, puedes descubrir lo que has de hacer con tu vida si escuchas a tu corazón. Te falta valor para escuchar esa voz dentro de ti que te chilla, el problema es que no le hacemos caso y esa voz cada vez es más floja, y ahí es cuando te desconectas de tu ser. Ahí es cuando no vives la vida auténticamente, vives en piloto automático, te dejas llevar por la vida cotidiana, te limitas a hacer lo que tienes que hacer y lo que se requiere que debes hacer.

Dios (el universo, la fuente, la energía cósmica...) nos habla desde el corazón, la inteligencia divina está en el corazón. No encontrarás a tu alma en el intelecto.

Sin coherencia no hay paz interior.

EL SUBCONSCIENTE

Hay una imagen de Carl Gustav Jung que muestra la imagen de un iceberg . En ella se ve cómo en la superficie solo se ve la punta del iceberg y bajo el mar se ve todo el gran bloque de hielo que tiene el iceberg. Simbólicamente, se refiere a que nuestra mente funciona igual, solo somos conscientes de una mínima parte de nuestra conciencia. Como dice Jung «hasta que el inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú le llamarás destino».

Una manera para descifrar el subconsciente es a través de los sueños, es bueno que cada mañana apuntes en tu diario lo que has soñado. También se descifra con el tarot, con los arquetipos. También se descifra haciéndote buenas preguntas, meditando, estando en silencio, escribiendo a diario tus emociones, tus sentimientos, siendo consciente de las creencias que albergas y están actuando en tu vida, haciendo una recopilación de tu niñez, lo que has vivido y se repite en tu vida, lo que has aprendido de tus padres, amigos, sociedad. Haz un escáner de tu vida, de tus creencias, de tus experiencias, de tus valores, de tus miedos, de tus fortalezas... la mejor manera de llegar a tu subconsciente es conociéndote a ti mismo.

Tu vida es como un árbol, si tu árbol es un manzano, las frutas que dará serán manzanas, no puedes esperar recoger peras. Igual ocurre en tu vida, la raíz de tu realidad está oculta en tus creencias y pensamientos, y dependiendo de eso se manifiesta en tu realidad, si quieres cambiar de frutos tienes que cambiar de semillas, es decir, de pensamientos.

La mente es cómo un iceberg, flota con una séptima parte de su materia bajo el agua.

NUESTRO NIÑO/A INTERIOR

Todos llevamos dentro el niño que fuimos.

La primera vez que escuché sobre el niño interior que todos llevábamos dentro fue a Louise L. Hay, y fue una enseñanza fácil para mí de asimilar, todos llevamos dentro de nosotros todas las edades que hemos cumplido. Dentro de mí sigue estando la niña que tenía 1 año, 2 años, 3 años, 4 años...

Si no has cuidado de ti, dentro de ti estará tu niño abandonado esperando a que le prestes atención, que le des tu protección, tu cariño, de que te ocupes de él. Cuando sanas tu relación con tu niño interior tu vida mejora enormemente. Empieza a darle lo que necesita a tu niño, Louise nos invita a que nos preguntemos cada día mirándonos al espejo: «¿Qué puedo hacer hoy por ti?». Y esperar su contestación y complacerlo, llevamos mucho tiempo complaciendo a los demás, es hora de que te complazcas a ti mismo.

«Debemos escuchar al niño que fuimos un día y que existe dentro de nosotros. Ese niño entiende de instantes mágicos». Paulo Coelho.

EL DOBLE CUÁNTICO

Cuando era pequeña, desde que murió mi madre, empecé a hacer un ritual cada noche antes de dormir. Tenía un diálogo interno, le contaba todo lo que había hecho en el día a mi madre: mis dudas, mis conflictos, mis anhelos... y era curioso ver cómo todo lo que pedía se me daba. Con el tiempo dejé de hacerlo por pereza. Entonces, cuando estaba haciendo el curso de *coaching* en la universidad de Murcia, decidimos hacer un regalo de amigo invisible entre todos los compañeros, y a mí me regalaron un libro titulado *Cambia tu futuro por las aperturas temporales* de Lucile y Jean-Pierre Garnier Malet. En él se explicaba lo que era el doble cuántico. Básicamente es nosotros mismos, el otro yo que habita en una dimensión distinta. En el libro explicaba que tener contacto con nuestro doble podría evitar futuros desagradables porque él ve todos los futuros posibles, y explicaba que para contactar con él era mejor por la noche, antes de dormir, con nuestro diálogo interno o escribiendo. Casualmente era lo que yo había estado haciendo siempre, qué curioso que la vida me ha llevado a recordar lo que yo ya sabía y había olvidado.

Mi recomendación es que antes de dormir repases mentalmente todo lo sucedido durante tu día, que expreses tus sentimientos, tus deseos... para así hacérselo saber a tu doble cuántico y él te ayudará a conseguir lo que quieres y te traerá todas las oportunidades que necesitas.

Conecta con tu yo cuántico para resolver problemas.

ESFINGE

¿Qué es una esfinge? Una esfinge es un ser con cuerpo de león y cabeza humana ataviada con un tocado de los dioses. Está presente en varias de las mitologías clásicas.

En la mitología egipcia la esfinge es una estatua masculina, con cuerpo de león, el torso de un hombre, y a veces con alas. Las cabezas humanas eran representaciones de reyes.

Una de las esfinges más admiradas es la que se le atribuye al rey Khaf-Ra y se trata de una representación de la cara de este rey y el cuerpo de un león tumbado.

En la mitología griega la esfinge era un demonio que presagiaba mala suerte, muerte y destrucción. Su descripción sigue siendo la de un león, a veces alado, con torso humano, pero en este caso se trata de un torso femenino, y con cola de serpiente. Se tumbaba en altas rocas y se dedicaba a lanzar un acertijo a quien pasase por allí. Si no acertaba el acertijo era estrangulado por la cola de la esfinge. El nombre de esfinge viene del griego *sphingo* y significa «la estranguladora».

Una de las grandes lecciones para todos es conocerse a sí mismo, para no equivocarse en nuestras acciones en nuestro caminar. Por ello es como mirarse a sí mismo (como en un supuesto espejo) para enfrentarte con «tu parte», que se mueve en la oscuridad y juega en contra nuestra con miedos, etc.; que nos retraen de nuestro camino real o iniciado, que debiéramos haber tomado y no tomamos por miedo... o en este caso esa esfinge que nos bloquea con ese miedo para detenernos.

Enfrentémonos a nuestros miedos... sería mi mensaje para todos.

Ahora, rescataré un párrafo de parte de lo que explico Rafapal:

«Las ESFINGES son los miedos más profundos y lo que nos detiene en nuestro camino cada vez que queremos dirigirnos a algo propio, a nuestro deseo o resultado. Ellas están siempre antes de algo VALIOSO. Por eso, si aparecen son señal de que vamos bien, de que nos estamos dirigiendo. Las esfinges son tus miedos, pero se disfrazan de tres cosas:

LA ESPERA: truco de la esfinge para DETENERNOS y dejarnos esperando en vez de ir a lo que queremos.

LA JUSTIFICACIÓN: las EXCUSAS que usamos para detenernos.

EL COMBATE HACIA AFUERA: echar la culpa a algo fuera de nosotros».

EL EXPERIMENTO DE DR. MASARU EMOTO

En 1994, un científico japonés, el doctor Masaru Emoto, tomó agua del grifo de Japón, cogió unas pocas gotas, las congeló, las examinó al microscopio electrónico y las fotografió.

Luego, esa misma agua la puso en unas botellas, y con cinta adhesiva le pegó la palabra «amor», a otra botella le puso la palabra «odio».

A otra botella de agua la expuso a música clásica, a heavy metal, incluso a familias que le lanzaron pensamientos positivos.

Después congeló cada una de esas muestras y lo que descubrió fue sorprendente.

Las fotografías hechas al agua expuesta a los buenos pensamientos, a la música clásica, mostraban preciosos cristales hexagonales parecidos a los copos de nieve, cada una de las fotos era diferente, unas mostraban formas hermosas, otras no.

El Dr. Masaru Emoto hizo lo mismo con el agua de un río contaminado, la congeló, fotografió unas gotas y comprobó que la imagen que aparecía en ellas no era un hermoso hexágono, sino una forma asimétrica, desestructurada, con colores apagados.

Experimentó con agua de diferentes partes del mundo: Japón, Sapporo, Sendai, Tokio, Osaka, Londres, París, Nueva York, Vancouver, Buenos Aires y Manaos.

Agua del grifo, agua de manantiales, de fuentes, agua subterránea, de ríos, de lagos, de pantanos, hielo del antártico, lugares cercanos y lejanos a las ciudades.

También utilizó agua destilada para uso hospitalario.

Con las muestras del agua del grifo no se formaban cristales, y lo mismo ocurría en los ríos y lagos cercanos a las grandes ciudades.

Sin embargo, en los ríos y lagos que estaban en medio de la naturaleza, lejanos a las ciudades, se pudieron observar bellísimos cristales, cada uno con su propia singularidad.

El agua expuesta a música clásica tomó formas delicadas y simétricas, sin embargo, cuando fue expuesta a heavy metal, a palabras feas o se proyectaron sobre ella pensamientos o emociones negativas, el agua, en lugar de formar cristales hermosos, se formaron estructuras caóticas.

Cuando el agua fue tratada con aceites florales aromáticos, los cristales que se formaban tendían a imitar la forma de la flor original.

«A través de sus investigaciones se puso de manifiesto que el agua no solo recoge información, sino que también es sensible a los sentimientos y a la consciencia».

Esa información se hace visible al cristalizarse y ser fotografiada al microscopio electrónico.

Cuando amamos nuestros propios cuerpos, ellos responden. Cuando enviamos nuestro amor (nos sentimos unidos) a la Tierra, ella responde. Nuestro propio cuerpo está compuesto en un setenta por ciento de agua. Y la superficie de la tierra es también un setenta por ciento de agua. Hemos visto anteriormente la prueba de que el agua, lejos de estar inanimada, está realmente viva y responde a nuestros pensamientos y emociones. Quizá, habiendo visto esto, podamos comenzar a entender realmente el imponente poder que poseemos al elegir nuestros pensamientos e intenciones para sanarnos a nosotros mismos, así como a nuestro medio ambiente. Pero esto solo será posible si creemos.

LISTAS

Haz una lista de tus debilidades y al lado di por qué son también tu punto fuerte.

Haz una lista de todas las cosas de tu vida a las que hayas sobrevivido y te han hecho más fuerte.

Haz una lista de tus mandamientos, todas aquellas cosas sin las que no estás dispuesto a continuar como respeto, amor, etc.

Haz una lista de compromisos ¿a qué te comprometes contigo mismo?

Haz una lista con todas las cosas que podrías hacer por ti para sentirte bien.

Haz una lista de todas las cosas que harías si no tuvieras miedo.

Haz una lista de tus virtudes.

Haz una lista de lo que te sube la energía.

Haz una lista con todos tus deseos y objetivos.

CARTA

Escribe una carta cómo si tuvieses 90 años y le escribes la carta a tu yo de ahora, imagínate toda la sabiduría de tu yo de 90 años, ¿qué consejo le diría a tu yo de ahora?, ¿qué querría decirte?, ¿qué querría que evitaras?, ¿qué querría que tuvieras en cuenta?

DINÁMICA DE RETROCEDER EN EL TIEMPO

Cierra los ojos, retrocede al momento en que eras una adolescente y experimenta como es tener de nuevo esa edad, ahora mantén un diálogo entre tú a esa edad y el tú de ahora.

¿Cómo ve tu yo actual a la adolescente?, ¿cómo ve el adolescente a tu yo actual? Hablad y contaos todo lo que queráis.

Ahora, ven al presente y desde ahí mira a tu yo del pasado pensando en los recursos que tienes hoy y que le vendrían muy bien a ese joven yo. Respira profundamente y piensa qué habilidades y recursos tienes ahora que podría incorporar tu yo joven del pasado.

Y ahora, tu yo joven puede fluir a lo largo de las diferentes situaciones con los nuevos recursos que posee, sintiendo su fortaleza interior, corrigiendo lo que haya que corregir, limpiando lo que hay que limpiar y cambiando lo que hay que cambiar.

DIOS ESTÁ EN CADA UNO DE NOSOTROS

Iba caminando por la calle y un hombre que no conocía de nada, y que parecía que no estaba muy bien, se acercó a mí y me preguntó: «¿Cómo estas, María?». Me quedé de piedra. ¿Cómo era posible que ese hombre supiera mi nombre? Otro día, paseando por la calle, un niño me dijo: «¡Hola María!». Esta vez me hizo más gracia, porque ya tenía integrado que Dios usa a cada uno de nosotros como un canal de su expresión, se preocupa por ti, y quiere hacerte notar que está contigo siempre, que nunca te abandona. En el libro *...continuará...* de Karen Berg contaba un cuento que dice así:

¿Puedes decirme cómo puedo ver a Dios este año?

El maestro le dijo: «Ve a visitar este pequeño pueblo. Pasa la Pascua en esta casa en particular y allí verás a Dios».

El estudiante estaba entusiasmado. Siguió las indicaciones de su maestro y llegó a una casucha en ruinas. «Dios mío», se dijo, «¿tengo que pasar la Pascua aquí?». Aun así, confiaba en las palabras de su maestro y no quería regresar, así que llamó a la puerta.

La familia que vivía en esta humilde casa invitó al visitante a pasar la Pascua. El estudiante quedó impactado por lo fría que estaba aquella casa. No había hoguera, ni comida en el fuego. Así que le dijo al padre: «¿Sabes qué? Tengo unos rublos. Por favor, toma algunos para comprar un poco de leña y así podrás calentar tu casa. Y aquí tienes algo de dinero para comprar la cena». Al ver que los niños iban vestidos con harapos, añadió «¿Sabes qué? Cuando salgas a comprar la comida, ¿por qué no consigues también ropa de abrigo para tus hijos? Deben verse bien para celebrar la Pascua».

El estudiante pasó la Pascua con esta familia. Hacia el final de la cena, sacaron la copa para Dios, pero este no apareció. Decepcionado, el joven se quedó dormido sobre la mesa toda la noche por si acaso. Pero nada ocurrió.

A la mañana siguiente se despertó sintiéndose deprimido. Al final de sus vacaciones, mientras hacía el equipaje, vio un agujero en el tejado, así que le dio dinero al padre para que lo arreglara. Luego se despidió y regresó a Berdichov. «Maestro», le dijo cuando llegó, «me prometiste que vería a Dios ¡pero nunca vino!».

«Oh, lo siento» replicó el maestro. «¿Por qué no regresas a la misma casa para pasar allí el último día de Pascua? Te prometo que verás a Dios». Esta vez el estudiante no tenía tanta certeza en su maestro, pero de todas formas partió de regreso al pequeño pueblo. Mientras se encontraba frente a la puerta de la casucha, a punto de tocar, oyó una conversación entre el padre y su hijo mayor.

«Padre», dijo el niño, «esta noche es el último día de Pascua y ni siquiera tenemos comida para poner en la mesa. No tenemos nada para servir a la familia. Me siento realmente mal por mi madre y por todos mis hermanos».

Y su padre respondió: «Antes de Pascua estábamos en la misma situación. No teníamos nada. Pero luego vino Dios y nos dio dinero para comprar comida, para calentar nuestro hogar, para arreglar el tejado y para comprar ropa de abrigo para los pequeños. Quizás regrese y nos ayude de nuevo».

De repente, el estudiante entendió. «No es que Dios esté ahí fuera en alguna parte. Dios está aquí...en mí».

Dios se encuentra en cada uno de nosotros, Dios obra a través de ti y de mí, ¿cómo?, por tus pensamientos, te da el pensamiento o el impulso, por ejemplo, de darle comida al vagabundo que has visto sentado en el suelo, tienes la necesidad de ayudarlo.

BUSCAR INFORMACIÓN

Si algo se caracteriza en mí es que siempre que he tenido dudas, conflictos interiores, preguntas... no me he quedado ahí, he buscado información por medio de libros, personas, videos... Siempre que no sepas algo busca información, recuerda que la información te da poder, si no sabes de algo es como ir a oscuras por el mundo.

Para aprender el máximo posible de cualquier situación o experiencia, se necesita recoger información desde el mayor número de puntos de vista.

«Ansia perpetua de algo mejor, eso soy yo», Gustavo Adolfo Bécquer.

CONVIÉRTETE EN QUIEN ERES

Cuando era pequeña disfrutaba de mis momentos de soledad porque los utilizaba para escribir en mis diarios, me encantaba escribir. Cuando crecí y empecé a salir con chicos empecé a crear en mí un miedo tremendo a la soledad, ¿te das cuenta qué incoherencia vivía? Yo adoraba escribir y para eso necesitas tiempo de soledad, pero al entrarme miedo a la soledad no podía ser quien realmente era.

Tienes pistas, piensa en cuando eras pequeño, ¿qué te gustaba hacer siempre?, ¿con qué disfrutabas?, ¿qué actividades eran con las que se te pasaban las horas sin darte cuenta? A lo largo de nuestra vida nos vamos creando barreras y muros con el ser que realmente somos, con nuestra verdadera esencia, así que mi propuesta aquí es que te conviertas en quien realmente has sido, que te quites los miedos que no te dejan mostrar tu verdadera naturaleza.

Sé quién eres, tu esencia es lo más importante.

BUSCA LA MEJOR EMISORA QUE SINTONICE CONTIGO

Se me rompió el mp3 del coche, así que si quería escuchar algo de música tenía que conformarme con lo que ponían en la radio. Me di cuenta de que muchas veces estaba escuchando una canción que no me gustaba realmente, pero por miedo a no encontrar una emisora mejor o por esperarme a ver si cambiaban de canción, me tragaba entera la canción. Un día cambié de emisora y descubrí que en la siguiente emisora estaba la canción que sí me hacía vibrar, cantar... y, reflexionando, comparé esta situación a las relaciones de pareja. ¿Cuántas veces nos quedamos con una persona que no nos llena realmente por miedo a no encontrar realmente a alguien que sí nos llene y nos aporte lo que buscamos?, ¿cuántas veces esperamos a ver si cambia la pareja y la espera es interminable porque no cambia o la situación empeora?

Atrévete a cambiar de emisora, porque la siguiente que sintonices puede ser la que verdaderamente te haga feliz, te haga cantar, te alegre el alma.

Si no te gusta algo, cámbialo.

LAS DECISIONES QUE TOMAMOS AFECTAN A OTROS QUE NO CONOCEMOS

Recuerdo que reflexioné sobre esto el día que dejé una relación de pareja que duró 8 años de mi vida, al principio dudaba, pero realmente no era la persona con la que quería seguir compartiendo mi vida. Finalmente se rompió esa relación, él rehízo su vida, yo la mía. Un día, hablando con una amiga me dijo que mi expareja estaba con una mujer que tenía una hija adolescente y que esta hija en el instituto se enamoró de un chico y tuvo un hijo con él. Me quedé pensando... «¿Qué hubiera pasado si yo no hubiera decidido dejar esa relación?, ¿esa niña hubiera tenido un hijo?, ¿hubiese encontrado a ese chico?, ¿seguiría juntándose con sus amigas?».

Cada decisión que tomamos afecta a mucha gente que ni siquiera conocemos, cuando no coges un trabajo, cuando dejas un trabajo, cuando dejas una relación... Hay un gran dominó, y con cada acto tuyo tiene un efecto para muchas fichas.

Cada vida afecta la vida de todos.

JUZGAR

Un día fui de viaje a un pueblo y se me hizo de noche para volver a casa. Cuando me quise dar cuenta se me habían fundido las dos luces de cruce, ¡y estaba a 70 km de mi casa! Además, era sábado, no había ningún taller abierto, así que decidí continuar mi marcha y llegar a mi casa con las luces largas. Durante el trayecto me crucé con varios coches, de los cuáles casi todos me deslumbraban también con sus luces. Reflexioné y dije: «Qué fácil es juzgar y decir “¡mira este cabrón con las largas!”», pero detrás de cada suceso, detrás de cada historia, no sabemos los motivos que hay, no sabemos por qué las personas actúan como actúan, no sabemos sus motivos, sus sentimientos, por qué hacen lo que hacen. Antes de juzgar, reflexiona, quizás tú tienes una situación similar más adelante y te comportas de la misma forma que estás criticando hoy a alguien. No sabemos los motivos de las personas, lo que los lleva a actuar de cierta forma, sé compasivo, tolerante, amable, ten paciencia, no juzgues sin ver el cuadro completo.

Un día escuché a una conferenciante hablar sobre los juicios y decía que solemos decir: «Yo, si hubiese estado en su lugar, no hubiera hecho eso», y entonces la conferenciante dijo: «Tú en su lugar hubieras hecho lo mismo, porque tendrías sus mismos valores, sus mismas creencias, sus mismos miedos, sus mismas vivencias... porque tú, en su lugar, serías él».

Nadie conoce las goteras de una casa hasta que no vive dentro, por eso no juzgues.

Cuando juzgas te estás juzgando, y cuando te juzgan antes te has juzgado.

¿HAS APRENDIDO BIEN LA LECCIÓN?

Cuando somos niños nos equivocamos y aprendemos lecciones sobre esos errores, os lo voy a explicar con mi ejemplo: tenía una relación de pareja, pero yo era muy joven y yo quería disfrutar con mis amigas. Como a él no le gustaba, al final la relación se deterioró, la lección que aprendí en ese momento fue «valora las personas antes de perderlas y no después». Ahora, después de 15 años, sé que la lección la aprendí mal. Hoy sé que sobre ese acontecimiento mi lección era esta «quíete mucho, más que a nadie, porque tú eres la persona más valiosa de tu vida». Entonces te invito a que revises las lecciones que aprendiste de pequeño y que evalúes si realmente las lecciones siguen siendo las correctas o debes actualizarlas.

Nunca se termina de aprender.

LA VIDA NOS INTENTA AVISAR

Una tarde paseando a mi perrita Pia observé que a lo lejos venía un perro grande suelto y llamé corriendo a Pia, pero no me hizo caso. A ella le dan miedo los perros grandes y yo quería evitar que se pegara un susto, pero ella ni caso, así que se acercó el perro y salió corriendo para alejarse de él. Entonces le puse la correa, y cerca vi cristales de una botella de cerveza en el suelo. Tiré de la correa para que no se cortase, pero ella tiraba para el lado contrario, quería ir por donde ella quisiera, sin saber que había un peligro.

Entonces reflexioné... Es lo mismo que nos sucede a nosotros con Dios, nos intenta evitar sufrimientos con intuiciones, corazonadas (porque él habita dentro de ti), pero no hacemos caso a esa voz interior y después sufrimos y pensamos «¡si es que lo sabía!», era tu voz interior avisándote de un peligro. Dios siempre sabe el mejor camino para ti, desde su visión más amplia puede ver todo mejor, pero si tú no haces caso a tu interior y no te dejas guiar, él no te puede ayudar.

Así que la única manera de ayudarte es dándote un cambio de sentido radical. ¿Cómo? Si estás con una pareja que en realidad no te aporta, pues al final te deja él; si estás en un trabajo que te quita energía, pero te aferras a él, pues al final el jefe te despide, etc.

«Dios nos habla desde el corazón».

SOLTAR EL CONTROL

Un día fui al banco para hacer una transferencia, pero no me aclaré con el cajero y le pregunté a la chica del mostrador si me podía ayudar. La chica no salía a ayudarme y yo estaba cada vez más enfadada e impacientada, y en ese momento apareció una chica de la nada y me dijo: «¿Te ayudo? Yo es que trabajo en un banco también». La vida puso delante de mí a una persona que podía ayudarme en el preciso momento en que lo necesitaba, mi conclusión fue que no podemos controlar de quién nos llegará la ayuda que necesitamos, debemos confiar que toda la ayuda que necesitemos la obtendremos de una forma u otra sin intentar controlar quien queremos que nos ayude.

La necesidad de controlar aparece cuando perdemos la confianza en los procesos naturales de la vida.

LA VIDA TE DA TODO LO QUE NECESITAS

Estaba trabajando en un almacén y yo siempre me llevaba mi termo con café, ya no tomo, pero antes era algo básico para mí. Sin embargo, ese día se me olvidó el termo en casa y no llevaba dinero para tomarme un café, así que estaba con unas ganas tremendas de tomármelo. Pensando todo esto, una compañera de almacén dijo gritando: «¿Quién quiere café?, ¿quién quiere café?», y yo, por miedo a que me pidiera dinero, me quedé callada. Al momento, la chica grita «¡que es gratis!». Así fue que, por mis miedos, se me pasó la oportunidad, y reflexioné sobre ello. Como tenemos la creencia de que las cosas cuestan esfuerzo, dinero y que nadie regala nada, cuando nos llega una oportunidad buena la dejamos pasar porque no nos creemos que sea tan fácil.

La vida siempre te da todo lo que necesitas, son tus miedos lo que te aleja de lo que quieres, tu falta de fe.

«Confía, el universo provee».

RECARGA ENERGÍA

Siempre que estás acompañado estás gastando energía, energía en escuchar, en hablar, en atender... Cuando te quedas solo es cuando coges energía, cuando te recargas, cuando te escuchas y atiendes a ti mismo, y así podrás compartir tu vitalidad. Pero si no te recargas de energía te quedas sin batería, como los móviles que están descargados. Tienes que ponerlos a cargar y no tocarlos para que se carguen del todo.

Busca tus momentos para ti, no huyas de la soledad, ella te da un regalo, tu energía.

VIVE EL PRESENTE

Una noche estaba en el patio de mi casa mirando las estrellas, al principio estaba admirando la belleza de la noche, simplemente mirando el cielo... y de pronto vi una estrella fugaz. A partir de ahí ya estaba exigiéndole al cielo otra estrella fugaz, y pensé que con la vida nos pasa lo mismo. En vez de vivirla admirando su belleza le exigimos que nos de la felicidad, y buscando la felicidad nos perdemos la obra de arte que está sucediendo en este instante.

Buscamos la felicidad y olvidamos que este es el momento que tenemos, y que si te relajas y disfrutas los momentos felices llegan solos.

No exijas, disfruta el momento.

CREAR NUEVOS HÁBITOS

La mente es una viciosa, por eso, cuando tienes un mal hábito tienes que remplazarlo por otro, pero que sea un buen hábito, ¿cómo? Haciéndote anclaje (asociaciones), si tu vicio es el tabaco, tienes que ponerte videos sobre lo malo que es fumar y sus consecuencias, leer libros para informarte de lo perjudicial que es fumar, así no asociarás el placer al fumar.

PLACER Y DOLOR

Nos movemos bien buscando el placer o bien huyendo del dolor, cada decisión que tomes la tomas en base a estas dos opciones.

¿SABES TUS DONES Y TALENTOS?

Acababa de escribir una super carta de amor para mi novio y se la leí a mi amiga para ver si le gustaba, y al leerla se quedó impresionada, me dijo: «es increíble tu capacidad de plasmar en un papel tus emociones, yo siento lo mismo que tú, pero no se expresarlo», y concluí con esta experiencia que yo ni siquiera me había dado cuenta de mi don de expresión, porque como he vivido con él toda mi vida lo veía como algo normal y natural. Pero que tú cuentes con esa capacidad no significa que todo el mundo la tenga, me di cuenta de que pasan desapercibidos nuestros dones pensando que es algo normal, puesto que lo hacemos desde siempre.

Así que sé consciente de tus talentos, tus habilidades y tus dones, no todo el mundo hace tan bien lo mismo que tú.

TENER UNA BUENA RELACIÓN CONTIGO MISMO

¿Cómo te sientes cuando estas contigo mismo?, ¿cómo te tratas cuando estás contigo a solas?, ¿te sientes bien en tu compañía?, ¿te diviertes contigo mismo?, ¿disfrutas tus momentos de soledad?

La relación que tienes contigo mismo es la más importante, es la que rige tu vida. Así esté tu relación contigo mismo, así serán todas las demás relaciones. Si vives en armonía contigo mismo, tus relaciones serán armoniosas, pero si sufres cuando estás solo, atraerás «maestros» que te muestren el poco valor que te das a ti mismo. Hasta que disfrutes de ti, te mimes, te valores, te cuides, te respetes... no llegarán a ti relaciones sanas.

«Tú eres la persona con la que pasarás toda tú vida».

¡YA LO TENGO TODO!

En la habitación especial donde tengo mis libros, mis cuadros, mi altar y las cosas que más me gustan, tengo una pizarra y en ella pone esa frase «¡Ya lo tengo todo!», para recordarme que solo tengo que agradecer todo lo bueno que ya tengo, para recordarme que tengo un hogar, una familia, comida, agua, amor, aire... ¿cuántas veces estás más atento a lo que no tienes que agradeciendo todo lo que ya posees?

Cuando tu mente te recuerde que te falta algo, recuérdale tu a tu mente que ya lo tienes todo.

La gratitud debería ser un acto constante de cada día, cada hora, cada minuto.

SI ME CONCEDIERAN UN DESEO DESEARÍA...

Desearía ser ciega por un día.

Desearía ser invalida por un día.

Desearía no tener brazos por un día.

Desearía no tener hogar por un día.

Desearía no tener agua por un día.

Desearía no tener ropa por un día.

Desearía no tener calzado por un día.

Desearía no tener familia por un día.

Desearía no tener comida por un día.

Y después desearía volver a tenerlo todo.

Qué diferente se viviría la vida siendo consciente de esto.

¿Cuántas veces somos conscientes de lo afortunados que ya somos? ¿Cuánto valoramos todo lo que tenemos? ¿Cuánto agradecemos por todo lo que disfrutamos?

Un día lloré cuando no tenía zapatos hasta que conocí a uno que no tenía pies.

Que no se te pase tu vida sin darte cuenta que ya eres rico.

HASTA QUE NO TE DUELA LO SUFICIENTE NO CAMBIARÁS

Cuentan que un caminante pasó por un pueblo en el que había una sola casa, en cuya puerta se encontraba un perro aullando, sentado a los pies de su amo.

—Buen hombre, ¿qué le pasa a su perro? —Preguntó el caminante.

—Que está sentado sobre un clavo —dijo el señor.

—Pero, ¿y por qué no se levanta? —inquirió de nuevo el caminante.

—Porque aún no le duele lo suficiente.

Qué gran cuento para mostrar todo lo que aguantamos por miedos, y hasta que no hay un sufrimiento que ya nos duela profundamente en el alma no pensamos en cambiar. Incluso, a veces, ni te decides, es la vida la que lo hace por ti, observándote harta de cómo te maltratas a ti misma, y decide darte ese cambio de rumbo que tú no te atrevías.

«La gente se queja mucho, pero se acobarda a la hora de actuar. Quieren que todo cambie, pero se niegan a cambiar». Paulo Coelho.

TUVE UN SUEÑO

Un día soñé que la vida era un laberinto, tenía varios caminos que elegir, pero me di cuenta de que escogiese el camino que escogiese la meta era encontrarme conmigo misma, con mi corazón. En la urna del final de meta estaba mi corazón, me lo había ganado por escuchar la voz de mi interior.

¿QUÉ VOZ ES LA DEL CORAZÓN?

Escuchas muchas voces dentro de ti: «vete de este trabajo», «deja a esta pareja», «no me gusta esta situación».

Y te preguntarás si esa vocecilla es la del corazón.

Cuando tenemos juicios, miedos, inseguridades, creencias, ego, patrones heredados, lo que nos dicta la sociedad... se mezclan todas las voces. Entonces tú te haces un lío, una parte de ti te dice que sí y otra parte de ti te dice que no, pero ¿a cuál hacerle caso? Primero, no tomes ninguna decisión, dedícate a reflexionar y meditar 15 minutos diarios, eso hará que tu mente hable menos y con el tiempo solo escucharás una voz dentro de ti. Todas tus voces se unificarán, pero eso lleva un trabajo y una implicación por tu parte, porque si no, cuando te decantes por una opción, puedes arrepentirte. Cuando tu mente y tu corazón hagan un pacto tu podrás tomar tus decisiones con paz interior.

«Podemos conectar con el corazón cuando estamos en silencio. Vivimos rodeados de ruido y estamos siempre tan ocupados que no tenemos tiempo, espacio ni silencio para el corazón, por eso la gente medita o reza, porque necesita ese espacio». Isabel Allende.

LO QUE NO ES UNA MUESTRA DE AMOR ES UNA PETICIÓN DE AMOR

Esta declaración la leí en el libro *Un curso de Milagros*, se refiere a que cuando alguien te ataca te está pidiendo amor, y supe que era verdad por mi experiencia, porque cuando yo me enfado con mi pareja me frustró, me peleó, atacó... pero en mi interior estoy desando que me abrace y me dé un beso. Pero, claro, con mi reacción él no percibe mi necesidad de amor, así que en vez de reaccionar así, la próxima vez que te ataque alguien sé suave con él, dale tu amor, porque es lo que te está pidiendo.

RESETEAR CADA MINUTO

En *Un curso de milagros* se explica este término para hacer referencia a que cuando estamos viendo a una persona que conocemos, no la estamos viendo a ella realmente, estamos viendo todo su pasado, nuestros juicios sobre ella. Y realmente esa persona, en el momento presente, no la percibes, solo percibes pasado. Y cuando vives en el pasado no das opción para cambiar las situaciones o personas porque tus juicios no dejan que veas su cambio. El curso nos invita a «resetear» cada minuto para vivir en paz y sin expectativas autocumplidas.

SOMOS EL EFECTO DE TODAS LAS CAUSAS VIVIDAS

Cada situación que has vivido, cada relación que has tenido y cada conversación han forjado la persona que eres hoy.

Recuerdo que de pequeña una amiga de mi hermano mayor me dijo que me iba a regalar una barbie, y yo estaba súper ilusionada con que me la iba a regalar, ¿y qué pasó? Pues que nunca me la regaló, ¿y cómo crees que me afectó esta situación en mi vida? Pues toda mi vida he sido una chica de palabra, si yo me comprometía con alguien sobre cualquier cosa, lo cumplía, si yo decía que iba a darle algo a alguien se lo daba. Estoy segurísima de que sin esa situación que viví de pequeña y probé en mis carne la desilusión que se siente cuando no cumplen una promesa, seguro que yo tampoco hubiera cumplido mis promesas, así que bendigo esa lección en mi vida.

Probablemente si has vivido de pequeña con un padre alcohólico y has vivido lo malo que fue eso en la vida de tu padre, de esa situación tú sacarás la lección de ser lo contrario que él.

Por eso cada situación que vivimos se va forjando nuestra personalidad, elegimos cómo queremos ser y cómo nos queremos comportar.

TÚ GANAS, YO GANO

Una manera sana de relacionarte en tus relaciones es que todas las partes salgan ganadoras, yo siempre me he relacionado dando más a los demás de lo que yo recibía de ellos, y eso son relaciones tóxicas. No puedes dejarte ganar siempre, tiene que fluir el dar y el recibir, tiene que haber un equilibrio en tus relaciones, busca siempre lo mejor para los demás sin olvidar tu bienestar también.

NECESIDADES

Cuando tienes necesidades y la gente conoce tus necesidades, las utilizan para manipularte, porque saben que estás necesitado y vas a aguantar lo que sea que te echen. Mi recomendación es que seas libre, que no te aferres a nada ni a nadie, si estás mal en un trabajo, pero lo necesitas, busca otro. No te quedes aguantando por necesidad toda la mierda que te quieran echar, y nunca, nunca te muestres necesitado, porque te acecharán los que son gente aprovechada.

NO DEJAR PARA MAÑANA LO QUE TIENES QUE HACER HOY

Cuando era más jovencita tenía la costumbre de dejar todo para lo último, así que después me tiraba todo un día haciendo recados porque se me acumulaban. Decidí cambiar esto y hacer cada día lo que necesitaba ser hecho, y desde entonces vivo en paz, todas mis cosas las tengo echas. Si esto resuena contigo te animo a que cambies el chip, verás cómo te encuentras mejor después de ver que tienes todo echo.

¿QUÉ ENERGÍA ESTÁS VIBRANDO?

Todo es energía en este universo, incluso lo que es materia también es energía, ¿y cómo sabes tú tu energía? Es muy sencillo, ¿tienes pensamientos positivos?, ¿eres agradecido?, ¿tienes buenos sentimientos?, ¿tienes buenas acciones?

Si a todo esto has respondido que sí, entonces tienes una vibración alta. Sin embargo, si tienes pensamientos negativos, críticas, juzgas, te quejas constantemente, tienes malas acciones y malos sentimientos ten por seguro que tu energía es muy densa. Tranquilo, puedes cambiar tu energía siempre que quieras, tú energía cambia cuando tú cambias.

NO TE RINDAS ANTE EL PRIMER OBSTÁCULO

Yo trabajaba de camarera, pero me salí del restaurante en el que estaba porque no me parecían justas muchas cosas. Al mes me llamó la jefa para que volviera, pero que como ya había metido una camarera, tenía que meterme en cocina, así que lo intenté. Era un restaurante que se llenaba a tope, así que el primer mes yo estaba asustada, y una tarde salí del bar y me encontré con el antiguo cocinero, en cuyo puesto yo estaba entonces, es muy amigo mío y le comenté que el trabajo me quedaba grande, y ¿sabes lo que me dijo? Pues me dijo que no me preocupara, que esto era el principio, que aguantara y vería cómo me desenvolvería bien, y así hice, aguanté y me hice una «maquina».

Otro ejemplo fue cuando quería hacer una revista y yo no sabía qué programas debía utilizar, así que fui a una tienda de ordenadores para que me orientaran y el chico de la tienda me dijo que ni de coña, que yo tenía que saber sobre diseño y tal, pero fíjate que no le creí y fui a otra tienda a preguntar, y en la siguiente tienda me dijeron que era muy fácil, que incluso el ordenador lleva instalado un programa para diseñar y todo. ¿Qué conclusión sacas de esto? No te puedes rendir a la primera, ni siquiera a la segunda... porque el tiempo hace al maestro y porque cada persona que te diga que no puedes, es porque ella tiene la creencia de que es difícil, y eso no significa que tú no vayas a poder.

Cree en ti mismo y todo lo que eres, dentro de ti hay algo que es más grande que cualquier obstáculo.

DEJAR SER COMO SON

Me crié en una familia desestructurada y siempre intentaba que fuéramos una familia normal. Con lo normal me refiero simplemente a juntarnos en los cumpleaños, festivos, también intentaba que tuvieran la casa bien y organizada, pero siempre que me daba la vuelta todo estaba igual. Así que mi conclusión fue que hay que dejar ser como son a los demás, aunque sea por su bien. Solo tenemos el control sobre nosotros mismos, solo podemos cambiarnos a nosotros mismos, cuanto antes aceptes esto antes dejaras de frustrarte por no conseguir cambiar a los demás.

Tu vida es el único patrimonio sobre el cual tienes derecho a elegir. La vida del otro es su patrimonio.

HACERTE AMIGO DE LA INCERTIDUMBRE

¿Y cómo es esto de hacerte amigo de la incertidumbre?, la incertidumbre es algo que no sabemos con certeza, no sabemos la siguiente pregunta que nos va a hacer alguien, no sabemos el siguiente suceso que vamos a vivir, entonces nos tenemos que ir adaptando a cómo nos llegan las situaciones o incluso conversaciones. Cuando no temes lo que pasará no estás pendiente de lo que te dirán y cuál va a ser tu respuesta, cuando confías en que sabrás salir airoso de lo que sea, entonces te harás amigo de la incertidumbre.

«La incertidumbre tiene su propio encanto... encanto que matamos con el afán de estar seguros».

LA NATURALEZA

Desde pequeña me ha encantado la naturaleza, el campo, la hierba, los árboles, las plantas, las flores... es curioso cómo nunca había vivido en el campo, pero es como si la vida en el campo estuviese integrada en mí. Diría que era incluso nostalgia, y entonces me vino la inspiración: ¿cómo no voy a echar de menos el campo? Si es nuestro primer hábitat natural, antes de existir el cemento todo era campo, tenemos registrado en nuestro interior esa memoria de vivir en el campo.

Y a lo mejor te preguntarás: «¿y qué pasa a los que no les gusta el campo?» (que los he conocido), pues, mi opinión es que cuando tienes miedo a la naturaleza tienes miedo al silencio, a la tranquilidad. Y cuanto más miedo tengas al campo, más alejado estás de tu ser, la naturaleza te invita a que viajes a tu interior, sin ruidos, sin entretenimientos, solo tú y tu sentir. Adoro la naturaleza.

Te pongo a continuación un texto que escribí una noche de inspiración:

La Naturaleza es como un susurro dentro de mi ser, que susurra «¡Ven!, visítame!». Un recuerdo, un anhelo. En la naturaleza reside la magia, la llave que abre tu corazón y tu intuición. Donde solo hay silencio, solo queda el susurro de tu corazón, él y tú, tú y él, sin que nadie os interrumpa.

En el fondo de tu ser surge esa llamada, que te pide una cita, una promesa de volver. En un rincón del bosque, junto a una hoguera, un búho te dice al oído «Bienvenida Diosa Guerrera, esta es tu casa».

Cuando te acercas a la naturaleza, te acercas a ti mismo.

MIEDO

¿Qué es el miedo? Según Wikipedia, el miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro.

A lo largo de mi vida, mi conclusión sobre el miedo es que es una ilusión, nada real puede ser amenazado. Dice *Un curso de Milagros* que tu alma es imperecedera, está a salvo siempre, porque no existe el fin de su existencia, el miedo lo ha creado tu ego (sistema de pensamiento que tú has creado), que piensa que puede ser atacado, pero nada real puede ser atacado porque lo único real es el amor, que es lo contrario del miedo. Así que no temas, libérate de tus temores, porque cuanto más miedo tengas a algo la vida, antes te lo pone delante para que superes tus miedos. Tu miedo es una invitación a la vida para que te enseñe a superarlo. Y ¿cómo se supera el miedo? Viviéndolo y viendo al final que no era para tanto.

Cuando dejas de temer, las cosas que temes se alejan.

SOLAMENTE TEN FE

¿Qué es necesario para poder recorrer el camino sin volvernos atrás?

Te lo contaré con una pequeña historia.

“Cierta día, un peregrino iba por una senda llamada «el camino de la incertidumbre». Durante mucho tiempo recorrió ese camino desconocido para él, pero siempre que las dudas le asaltaban se volvía al lado de lo conocido, aunque esto para él significase estar muerto en vida. Hasta que un día decidió que iba a apostar por lo que creía que debía ser su nueva vida, con el propósito de que nada le haría volver atrás. Caminó durante días y noches, en más de una ocasión se sintió que lo había perdido todo, pero observaba su interior y confiaba en que iba por el camino correcto y que este le llevaría a su destino. Cuando no podía más, descansaba, y al día siguiente continuaba. «Nadie dijo que esto fuese fácil», pensaba. Llevaba ya mucho camino recorrido cuando empezó a dudar de si estaría equivocado, pero en esta ocasión miró hacia atrás y vio que, aunque no supiese lo que había al otro lado del camino, no deseaba volver a pasar por lo mismo. Y entonces sacó fuerzas de la flaqueza y continuó.

Tuvo que tocar fondo varias veces hasta que un día a lo lejos vio un castillo azul, entonces se dirigió hacia él y al llegar había una gran puerta. Tomó el pomo con sus manos, golpeó la puerta tres veces, en ese momento de silencio en el que solo se oía su respiración se sintió un poco asustado, a la vez que entusiasmado, por la nueva situación.

Al abrir la puerta, apareció un hermoso ángel que le saludó, dándole la bienvenida. El peregrino no daba crédito a lo que estaba viendo, su interior estaba lleno de alhajas y tesoros. Casi con voz temblorosa, preguntó:

—¿De quién son estos tesoros?

—Son tuyos, te pertenecen por haber llegado hasta aquí —sonrió el ángel—, este castillo existe en tu interior y yo soy una parte de ti.

El peregrino, aunque muy contento, por un momento dejó de sonreír, mientras entre pensamientos se volvió a dirigir al ángel.

—¿Hay mucha gente que entra en el castillo?

—No, son muy pocos los que entran, la mayoría se alejan cuando están casi llegando a la puerta —replicó el ángel.

Esta historia es muy aproximada a lo que nos sucede en el transcurso de ese pequeño recorrido de debemos caminar y de qué forma abandonamos el camino cuando lo tenemos prácticamente conseguido, con tan solo un poco más de fe hubiésemos llegado.

Algunos pasajes de la Biblia se refieren a esto mismo:

«¡Aumenta nuestra fe!». «Si tuvieran una fe tan pequeña como un grano de mostaza, les respondió el Señor, podrían decirle a este árbol: “Desarráigate y plántate en el mar”, y les obedecería».

¿Alguna vez has visto una semilla de mostaza?

Las semillas de mostaza son tan pequeñas que son difíciles de ver.

Eso es lo que nos falta para avanzar en el camino de la incertidumbre, un poco de fe, tan pequeña como un grano de mostaza.

«Deja que tu fe sea más grande que tu miedo».

SOLTAR, DEJAR IR

Me di cuenta de que estaba en un trabajo que no me gustaba, y cuando decidía dejarlo, aunque no tuviese otro, enseguida me llegaba otro trabajo mejor. Cada vez que soltaba un trabajo, a la media hora tenía una llamada con otro puesto de trabajo. Pero hasta que no soltaba el trabajo que no me gustaba no aparecía otro, ¿moraleja de la vida? Hasta que no sueltas lo que no quieres, hasta que tienes las manos ocupadas de lo que no quieres, la vida no te puede ofrecer otra cosa mejor, la vida quiere que confíes.

Y he tenido esta confirmación por experiencias de gente conocida que también ha vivido lo mismo, hasta que no se han despedido de un trabajo que odian no ha llegado el trabajo que buscaban.

«A veces tendrás que dejar ir ciertas cosas, para que otras mejores se aproximen».

EL RATÓN

Érase un ratón que se hallaba en constante estrés por miedo al gato. Un mago se apiadó de él y lo transformó en un ágil felino. Pero, entonces, el pobre animal se empezó a asustar del perro. El mago, con otro golpe de vara, lo transformó en un fuerte can. Pero, al poco tiempo, el agobiado animal empezó a temer al tigre. El mago, ya un poco cansado, lo transmutó en un poderoso tigre, el rey de los felinos. Y en ese punto, a nuestro animal le entró un ataque de pánico ante la presencia del cazador. El mago dio un suspiro, harto de tanto trabajo. Cogió su varita, la alzó y dijo: —Te convierto en ratón y esta vez es para siempre! —Y añadió—: Nada de lo que yo haga va a servir, amigo, porque primero tienes que aprender a ser feliz como un ratón.

Si vives con miedo, siempre tendrás un motivo para tener miedo.

Un mago no va a cambiar tu miedo porque tu cambio debe ser desde dentro.

¿A QUÉ JUEGO JUEGAS EN TU VIDA?

Una noche iba caminando con mi novio e íbamos hablando sobre nuestras opiniones sobre la vida, él me comparaba la vida con el ajedrez, a él le gusta jugar mucho al ajedrez. Me contaba que hay que tener las situaciones controladas y pensar mucho las cosas, que es un juego de inteligencia y que se suele jugar engañando a los contrincantes, matándole una ficha pequeña para después matarle la ficha grande. Y yo espontáneamente le dije que para mí la vida era como jugar al chichón. Me encanta jugar al chinchón, te dan siete cartas e igual ninguna cuadra con la otra, pero yo tengo la confianza en que las cartas que robe van a ser las que necesito. El chinchón es un juego de inteligencia también, pero unido a la intuición y confianza, porque si tengo siete cartas y tres de ellas son del número tres, y las otras cuatro son escaleras, tengo que intuir si quitarme un tres, seguir jugando a escalera y confiar en que me va a salir la correlación de la escalera que tengo. Y si me quito una de las de número tres por hacer escalera y seguidamente me sale el número de la escalera que necesitaba, o al igual sigo a tres y no me sale otro tres. Por eso es una mezcla de inteligencia, confianza e intuición. También le dije a mi novio que él confía en su inteligencia para solucionar su partida y ganarla, y yo creo en una inteligencia más grande que yo, que lo abarca todo. Para mí la vida es como el chichón, confío en que la vida me va a dar lo que necesito sin necesidad de controlar y engañar, la vida me sostiene momento a momento, paso a paso.

CONTRASTE

En mi casa me crie sin agua caliente, recuerdo calentar el agua en ollas para bañarme. Después se rompió la lavadora y mi padre lavaba la ropa a mano. Estas vivencias me ayudaron a valorar el agua caliente y la lavadora. Hoy en día, que vivo con mi pareja, sigo agradeciendo cuando me doy una ducha y recorre el agua caliente mi cuerpo, tengo claro que sin esas experiencias de pequeña yo no valoraría igual las cosas. Por eso creo que necesitamos prescindir de cosas para saber lo que tenemos, ¿cómo puedes disfrutar de un helado si lo comes todos los días? Con el contraste aprendemos y valoramos lo que son las cosas, con el frío después apreciamos el sol, con los momentos malos después apreciamos los buenos.

Se necesita tristeza para valorar la alegría, ruido para apreciar el silencio y ausencia para valorar la presencia.

ENTREGAR TU PREOCUPACIÓN AL UNIVERSO

Un ejercicio que descubrí en el libro de *Un Curso de Milagros* fue entregar mis preocupaciones a la fuente, al universo, a Dios, a la potencialidad pura... como quieras llamarlo. Es una manera de darle paso al universo para que te pueda ayudar, guiar y aportar soluciones, ideas o inspiración. Es una manera de confiar en que algo más grande que tú sabe lo que te puede ayudar y lo que necesitas. Cuando entregas tu preocupación te liberas al instante del malestar que tienes. Yo, por ejemplo, me imagino al espíritu santo y hablo con él, le digo lo que me está preocupando y se lo entrego y le pido que me dé la visión correcta.

Cuando ponemos en manos del universo nuestras preocupaciones, él pone paz en nuestros corazones.

DAR LO QUE ERES

Doy clases de crecimiento personal una vez por semana, y a mí se me da muy bien la comunicación, tengo habilidad para expresarme, pero me aterraba no estar a la altura, buscaba por encima de todo la aprobación de la gente. Entonces vi un video de Altay Raht en su canal de YouTube y hablaba de que el que quiere quedar bien es nuestro ego, el que quiere que lo admiren, que lo respeten... pero que el truco es dar y aportar a las personas lo que eres, transmitir tu ser. Saltó un clip en mi cabeza y desde ese momento se me quitó el miedo de hablar en público y de dar mis clases, desde ese momento soy natural, sin intentar quedar bien y estar a la altura de las expectativas de los demás. Soy yo misma transmitiendo lo que mi ser tiene para entregar, sin miedo a quedar mal.

En tu interior está tu grandeza, déjala salir.

TUS PASIONES

¿Qué es lo que te da vida?, ¿Qué es lo que te motiva?, ¿Qué es lo que quisieras estar todo el día haciendo, aunque no te pagaran? Vuelve al pasado, tu niñez... ¿a qué te gustaba jugar?, ¿qué es lo que más hacías en tus ratos libres?

Cuando escuché por primera vez el discurso de Steve Jobs en la universidad de Stanford tuve una revelación, hablaba como mirando hacia atrás, se dio cuenta de que todo lo que había estudiado le había servido para diseñar el Mac con tipografías bellas por un curso que hizo en el pasado. Te pongo el texto, textualmente sus palabras: «Era imposible conectar los puntos mirando hacia el futuro cuando estaba en clase, pero fue muy, muy claro al mirar atrás diez años más tarde.

Lo diré otra vez: no puedes conectar los puntos hacia adelante, sólo puedes hacerlo hacia atrás. Así que tenéis que confiar en que los puntos se conectarán alguna vez en el futuro. Tienes que confiar en algo, tu instinto, el destino, la vida, el karma, lo que sea».

Cuando escuché esto me pregunté a mí misma: ¿cuál es el punto que tengo que unir yo con mi pasado?, ¿qué es lo que hacía y me gustaba de pequeña? Y entonces recordé que yo me pasaba horas en la salita de mi casa escribiendo. ¡Eso era! Mi pasión es escribir, eso es lo que puedo aportar al mundo, que a mi profesora le diera la inspiración de mandarnos de deberes escribir un diario y que yo siguiera escribiendo, que aprendiera yo sola a expresar e identificar mis emociones, eso me iba a servir para escribir mi propio libro.

Descubrir tu pasión lo cambia todo.

Tu vocación es algo que te hace vibrar como ninguna otra cosa en la vida. Algo que te atrae, algo que te apasiona, que te llena de alegría, de energía y que enciende tu corazón cuando lo haces.

LA MENTE NO DISTINGUE ENTRE REALIDAD O IMAGINACIÓN

El cerebro no puede distinguir la diferencia entre realidad e imaginación. Cuando estamos en un sueño profundo y de repente nos damos cuenta que nos está persiguiendo un perro, el cuerpo reacciona a ese estímulo y pareciera que en realidad nos está sucediendo. El cuerpo empieza agitarse y a sudar en base a lo que está viviendo en la mente.

Se han hecho experimentos a deportistas de alto nivel, los conectan a unas máquinas donde se mide la actividad cerebral y les piden a estos deportistas que se imaginen a ellos mismo ya en la carrera o en la actividad deportiva que estos hacen.

Son increíbles los resultados, porque la mente no sabe diferenciar la realidad de la imaginación. Si entiendes este ejemplo puedes darte cuenta de que, entonces, lo que pensamos conscientemente o inconscientemente impacta a nuestro cuerpo y a nuestro sistema nervioso. ¿Y qué te quiero decir con esto? Pues que, si tu mente no distingue de realidad o imaginación, si puedes verlo en tu mente puedes tenerlo en tu vida, al hacer visualizaciones tu mente encontrará la manera de traerte eso que ves en tu imaginación a tu realidad.

Para el cerebro realidad e imaginación son lo mismo.

ACEPTAR LA VIDA COMO ES

Un problema que yo tenía era que tenía una constante lucha con la vida, yo le decía a la vida cómo tenían que ser mis circunstancias, mis situaciones, y a mi pareja también le decía cómo tenía que ser ¿tú crees que yo era feliz? Constantemente sufría, porque la vida es como es, no como yo quiero que sea, es más ¿quién soy yo para decirle a la vida como tiene que ser?, ¿quién soy yo para decirles a las personas cómo tienen que ser? Pues sí, tenía un ego muy mal educado que quería controlarlo todo.

Así que, si quieres ser feliz, acepta las cosas que te ocurren y a las personas de tu alrededor tal como son.

La resistencia a lo que es lo que te produce dolor.

LAS LECCIONES QUE HE APRENDIDO

A perdonarme a mí misma y a los demás.

Buscar la plenitud en mí.

Valorarme a mí misma.

Poner el foco en mí.

Confiar en la vida.

Todo llega cuando es el momento.

Cuando tu das algo, el universo te lo duplica.

Lo que le haces al otro, te lo haces a ti.

La vida es un espejo de mi subconsciente.

Prestar atención a las sincronicidades.

Cumplir con mi palabra.

No postergar las cosas.

Tratarme a mí misma como quiero que me traten los demás.

*Son mis creencias lo que determina el mundo que voy a ver.

Tienes que coger la energía que necesitas del universo.

Ser agradecida.

LA RABIA

Cada situación que vives injusta, cada vez que te han fallado, cada vez que te han mentado, cada vez que te han insultado, cada vez que te gritan, cada vez que te fallan... el dolor se va acumulando en ti, si no te ocupas de él se irá transformando en rabia, la rabia estará escondida en ti y tu rabia saldrá con cada situación o persona aunque no venga a cuento. Detrás de una persona iracunda hay mucho dolor no sanado, no resuelto.

Te invito a que hagas unos ejercicios:

Haz una lista de cuando has sentido rabia.

Haz una lista de tus mayores enfados vividos.

Haz una lista de cuando has sentido impotencia.

Ejercicio:

Golpea un saco de boxeo o una almohada a la vez que gritas todo lo que llevas dentro, descárgate, agota tu rabia con cada golpe hasta que sientas que tu rabia ya se ha ido.

Escribe una carta a aquella persona a la que le guardes rencor, sincérate y dile todo lo que sientes y el dolor que te ha provocado, insúltale si lo necesitas, no hay límites, escríbele todo lo que sientas.

MERECIMIENTO

Nuestro mayor obstáculo para atraer a nosotros todo lo que deseamos son los bloqueos que tenemos en el subconsciente, no atraemos el trabajo deseado porque en el fondo tenemos un sentimiento de no merecernos todo lo mejor. Trabaja constantemente a diario haciendo afirmaciones y repitiéndolas hasta que integres que te mereces todo lo mejor que la vida puede darte, por ejemplo:

«Me merezco una vida feliz».

«Me merezco tener ingresos fácilmente y felizmente».

«Todo llega a mí cuando lo necesito».

«Merezco tiempo libre».

«Merezco parejas afines a mí y que me aporten lo que yo busco».

«Merezco tener ingresos constantemente con facilidad».

«Merezco amigos que me valoren».

Y así todas las afirmaciones que en tu caso necesites a tu padecer repetir.

MI MAYOR MIEDO

Desde pequeña mi mayor miedo era que le ocurriera algo malo a mi padre, yo pensaba en que si sólo tenía a mi padre y mi padre me fallaba, ¿qué sería de mí? Dentro de mí rogaba en que no le ocurriera nada hasta que yo pudiera valerme por mí misma.

Cada vez que imaginaba que le pasaba algo malo a mi padre se me saltaban las lágrimas, podía aguantar que me pasara a mí cualquier cosa, pero no a mi padre.

En enero del 2018 le dio una trombosis e ingresó en el hospital y salió de él sin poder andar, y a los dos meses se encontraba mal y volvió a entrar porque se encontraba mal y le diagnosticaron cáncer de sangre. Para mí fue... rabia, impotencia, ¿por qué a él, si todavía era joven? Veía a gente con 10 años más que él y estaban sanos, andando y viviendo normal. Pensaba que esto era lo peor que me podría ocurrir, pero me he dado cuenta de que soy más fuerte de lo que yo creía ser, la fortaleza no es mostrarte siempre fuerte, inquebrantable y dura, sino ser capaz también de mostrar tu humanidad, tu dolor. Para mí, ser fuerte no es no llorar, ser fuerte es poder llorar el rato que lo necesites e inmediatamente lavarte la cara y salir al mundo con una sonrisa y con ganas de vivir la vida, eso es para mí fortaleza, no es convertirte en roca, es poder sentirlo todo y a la vez continuar felizmente.

«Si cada vez que la rompen se reconstruye sola, no la llame débil».

Me rendí a la vida y dije para mis adentros «hágase tu voluntad», decidí confiar en que lo que ocurriera sería lo debía suceder, confío mucho en lo que dijo Einstein: la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma. Sé que su esencia no puede desaparecer, que todo lo que ha existido seguirá existiendo.

El día 30 de diciembre del 2018, mi perrita Pía llevaba unos días que andaba más despacio de lo normal, no le apetecía venir a pasear... Pía era una perrita que me regaló mi segunda pareja, cuando me la dio tenía tan sólo 2 meses y cabía en la palma de mi mano. Enseguida nos hicimos inseparables, hicimos un pacto silencioso, ella cuidaba de mí y yo de ella. Me encanta besarla, abrazarla, dormir con ella, estar junto a ella me relajaba, ella siempre buscaba mi contacto visual, así sabía si yo estaba bien o no. Recuerdo que un día que estaba llorando, vino, se subió en mis piernas y me lamió las lágrimas. Dicen que a los perros solo le falta hablar, pero nos entendíamos tan bien sin intercambiar palabras que creo que ni le hacía falta nada a esa perrita, lo cariñosa, lo empática... hasta me protegía mis cosas de mis gatos cuando las dejaba en el sofá y no permitía que me las arañasen.

Pues esa noche, a las 4 de la mañana, me despierta Benjamín (mi última relación) y me dice que despertase, que Pía no estaba bien. Estaba llorando, él la tenía abrazada con los dos brazos. Tardé un minuto, pero reaccioné y le dije: «Benja, déjame que la coja yo» enseguida nos cambiamos el puesto, la rodeé entre mis brazos. La escuchaba suspirar, yo no podía parar de llorar, dio un último suspiro y dejó de respirar... se murió a los 4 minutos de abrazarla entre mis brazos. Dios, cuánto me han costado siempre las despedidas, no me acostumbro, mi ex se acostó a dormir al poco, pero yo me salí a la cocina y no dormí en toda la noche. Me puse a mirar el Facebook y como sincronía apareció un video, sin buscarlo, como de una carta de un perrito a su dueña ¡Dios! Parecía que me estaba hablando Pía... como digo yo, sentí que perdí a una hijica de once años, te dejo el texto que narraba el video:

“Humano, veo que estás llorando porque llegó mi momento de partir, no llores por favor, quiero explicarte algunas cosas. Tú estás triste porque me he ido, y yo estoy feliz porque te conocí ¿Cuántos como yo mueren a diario sin haber conocido a alguien especial? Los animales pasamos tanto tiempo solos a nuestra suerte, solo conocemos el frío, la sed, el peligro y el hambre. Tenemos que preocuparnos de cómo conseguir algo para comer, y dónde pasaremos la noche resguardados. Vemos muchas caras todos los días que pasan sin mirarnos, y a veces es mejor que ni nos miren, no vaya a ser que vean que estamos ahí y nos maltraten. A veces tenemos la enorme suerte de que, entre tantas personas, pase un ángel y nos recoja, a veces esos ángeles vienen en grupo y están muy bien organizados, y a veces hay otros ángeles lejos que nos mandan ayuda para nosotros, y ahí es donde todo cambia. Si hace falta nos llevan con otro tipo de ángeles y nos dan remedios para que nos curemos, eligen una palabra rara que dicen cada vez que nos ven, y es nuestro nombre. Creo que le dicen así y ahí nos empezamos a sentir especiales, dejamos de ser aquellos anónimos y pasamos a ser uno más de su manada, y es ahí cuando conocemos lo que es una casa ¿Tienes idea de lo importante que es eso para nosotros? Ya no tenemos que tener miedo nunca más, no más hambre ni frío, ni dolor ni peligro, si te pudieras dar cuenta de lo felices que nos pone eso, para nosotros cualquier casa es un palacio. Ya no nos preocupa si va a llover, o si pasará un auto muy ligero o si habrá alguien que nos haga daño, y principalmente ya no estamos solos, porque a ningún animal le gusta la soledad. ¿Qué más se puede pedir? Sé que te entristece mi partida, pero ya me tenía que ir, tengo que pedirte que no te culpes por nada, te escuché sollozar, decir que tenías que haber hecho algo más por mí. No digas eso, porque tú hiciste mucho por mí. Sin ti no hubiese conocido todo lo lindo que hoy me llevo conmigo, debes saber que nosotros los animales vivimos el presente intensamente, y que somos muy sabios, disfrutamos de cada pequeña cosa de cada día y olvidamos lo malo rápidamente, nuestras vidas empiezan cuando conocemos el amor, el mismo amor que tú me has dado, porque tú te convertiste en mi ángel de dos alas y dos patas. Debes saber que aun cuando encuentres un animal que está muy malo y le queden pocos días, en este mundo le haces un regalo muy grande al acompañarlo en su transición final. Como te dije antes, a ninguno de nosotros nos gusta estar solos, y menos cuando nos damos cuenta de que ya estamos por irnos. Quizás para ustedes no sea importante, pero para nosotros que uno de ustedes esté al lado nuestro, acariciándonos y sosteniéndonos nuestra patita, nos ayuda a irnos en paz. No llores más por favor, yo me voy feliz, me llevo el recuerdo del nombre que me pusiste, del calor de tu hogar que durante este tiempo se transformó en el mío, me llevo el sonido de tu voz hablándome, aunque no entendiese siempre lo que me decías, me llevo en el corazón cada caricia que me diste, todo lo que hiciste por mí fue muy valioso y te lo agradezco infinitamente. No sé cómo decírtelo, porque no hablo tu idioma, pero seguramente ya has visto mis ojos, ya has visto mi gratitud, levanta la cara y empieza a sonreír. Recuerda todo lo que hemos vivido juntos todo este tiempo, recuerda las travesuras que hacía para alegrarte, revive como yo todo este tiempo compartido, y no digas que no cogerás a otro animal porque has sufrido tanto con mi partida. Sin ti no hubiese vivido lo lindo que viví, por favor, no hagas eso, hay tantos como yo esperando a alguien como tú... bríndales lo que me has dado, por favor, ellos lo necesitan al igual que yo lo necesité, no te guardes el amor que tienes para dar por miedo a sufrir. Sigue mi consejo y atesora todo lo bueno con cada uno de nosotros, reconociendo que eres un ángel para todos los animales, que sin gente como tú nuestra vida sería más difícil, sigue con tu humilde tarea que ahora me toca a mí ser tu ángel, te estaré acompañando en tu camino y ayudándote a ayudar a otros como yo. Hablaré con otros animalitos que están aquí conmigo y les contaré todo lo que has hecho por mí y te señalaré orgulloso ¡Esa es mi familia! Mi primera tarea hoy desde aquí es que no estés más triste. Esta noche, cuando mires al cielo y veas una estrella pestañear, quiero que sepas que soy yo guiándote un ojo, avisándote de que llegué bien y diciéndote GRACIAS por todo el amor que me has dado. Me despido por ahora, no diciéndote un adiós sino un hasta luego, hay un cielo especial donde va la gente como tú, el mismo cielo donde vamos nosotros, la vida nos premia volviéndonos a encontrar ahí, hasta luego amigo”.

Mi momento de partir. Carta de un perro, You tube.

Pues imagínate cómo me sentí al escuchar este video, una llantera, es que fue una sincronía bellísima para darme ánimos, sé que mi Pía lo hizo para calmarme. Te quiero, Pía, mi niña guapa.

Justamente 4 días después, el 3 de enero del 2019, falleció mi padre. Tres días antes empezó a pegar en capuzón para abajo, dejó de comer, ya le costaba hablar y respirar. La madre de Benjamín nos contó que su madre decía que cuando se escuchaba la «respiración de la marmota» que es un ruido al respirar, como con gárgaras, es que esta en los últimos días de vida. Así que gracias a eso me dio tiempo a despedirme mejor de él, yo no sé las veces que lo besé y le dije que lo quería. Ya cuando no podía más que mirarme llamé a mis dos hermanos avisándoles por si querían venir a despedirse, porque la verdad es que no me sentí apoyada por ellos en el tema de mi padre, pero no me preocupó porque lo único que me preocupaba era mi consciencia y hacer todo lo que estuviera en mi mano para que mi padre estuviera bien en lo último de su vida. Una tarde antes de su muerte vinieron mis dos hermanos y mi padre los vio por última vez, yo sé que ese era el mejor regalo de despedida para él, ya que su vida se ha regido en base a sus hijos, vivió siempre pendiente de nosotros, así que aunque no me llevaba bien con ellos lo hice por él.

Ese verano fue el verano que más helado comió mi padre je, je, je. Cuando iba al hospital lo arreglaba, lo montaba en la silla de ruedas y lo llevaba a pasear a la heladería. Tengo varias fotos de ese momento, recuerdo que le compraba la tarrina grande y aún luego me pedía repetir otra. Y yo, como si fuera un niño consentido, se la compraba aunque las enfermeras me porque decían que luego hacía mucho de vientre. Yo sabía de sobra que le quedaba poco, dicho por los médicos ¿Cómo le iba a negar algo?

La mañana del 3 de enero del 2019 me llamaron a las 7:21 a.m. del hospital de San Vicente, diciéndome que mi padre había fallecido. Cuando salí de la habitación vi mi cartera abierta encima de la silla de la cocina, cosa que me extrañó, y le pregunté a Benjamín (mi ex). Me dijo que él no la había cogido, fui hacia la silla para guardar la cartera y la vi abierta, con el DNI de mi padre fuera, al lado. Fue por un instante como escuchar decir a mi padre «no te olvides de mi DNI, que te va hacer falta». Cuando fui a recoger a mi exsuegra se lo conté y ella me contó que también le pasó algo raro: esa mañana aparecieron unas llaves de su casa de campo que llevaban 2 semanas desaparecidas. Dije que estaban en un mueble a la vista y que en ese mueble había mirado mil veces y no estaban, pero esa mañana ahí estaban a la vista las llaves. Yo lo tenía claro, era como un detalle de mi padre para ella, porque ella vino a verlo para despedirse la noche anterior, le devolvió el favor.

Al día siguiente fue el entierro, y yo recordaba escuchar decir mucho a mi padre que él una vez muerto no necesitaba flores, así que estuve toda la tarde anterior buscando entre mis contactos algún músico para que tocara en el entierro. Tras mucho buscar, encontré una chica que tocaba la guitarra española y estaba dispuesta a venir al cementerio a tocar, fue un momento muy emotivo, se fue con música, a él le encantaba la música.

A todo esto, decirte que la vida te avisa y te prepara con detalles, si los percibes puedes estar en guardia. Una amiga me dijo un día: «qué pena que van a ser sus últimas navidades» con lo que a mí se me cayeron las lágrimas, porque ni siquiera pensaba que iba a morir tan pronto. Una semana antes de su muerte, que nada daba indicios de que estuviera tan mal, soñé que mi padre moría, hasta se lo conté a mi ex, así que si estás lo suficiente despierto podrás anticiparte o prepararte.

Sé que cualquier palabra en esos momentos tan duros no sirve de nada, quizás sí, para que llores más...

¿Qué te puedo decir yo, que tengo una poquita experiencia desde los siete años en duelos y

pérdidas de seres queridos?

Que vivas tu vida en su honor, que tu sonrisa refleje su paso por tu vida, que tu risa sea la melodía que escuchen en la radio del cielo, aunque no lo puedas ver, tienes un ejército de ángeles a tu lado. Y no, no les gusta verte triste, su energía es la alegría, y cuando estás alegre entonces se pueden comunicar mejor contigo. Lo que un día existió, nunca deja de existir, la existencia es eterna, aunque cambie la forma o el estado. Recuerda lo que decía el gran Einstein: «la energía ni se crea ni se destruye, sólo se transforma», y recuerda esta otra frase también, «esta vida sólo es un paréntesis en la eternidad». La mejor honra que puedes hacer a los seres queridos que se te adelantaron es ser feliz. Lloro cuando lo sienta tu corazón, por supuesto, pero no te demores mucho ni te recrees, levanta esa cabeza cabizbaja, seca tus lágrimas y vive, vive tú que aún puedes y tienes vida. Y si me veis feliz, es por ellos, sé que me miran sonriendo desde el cielo.

María Raquel García López.

«Todos convivimos con la posibilidad de la muerte, pero para los moribundos se trata de una certeza. ¿Qué hacen con esa conciencia intensificada? Se arriesgan más, porque ya no tienen nada que perder. Cuando hemos vivido realmente nuestra vida, no queremos vivirla de nuevo. Es la vida que no hemos vivido la que lamentamos. En nuestro corazón sabemos que nuestro destino es vivir intensamente, amar plenamente y tener grandes aventuras en la vida. Tal vez el sentimiento esté enterrado en lo más profundo de nosotros pero ahí está, esperando ser sacado por una acción o un acontecimiento, tal vez una palabra de alguien».

Elisabeth Kübler Ross y David Kessler

Un día llegué a cierto punto del camino y lo supe «soy más fuerte de lo que imaginaba».

REZO PORQUE TOQUES FONDO

A continuación, te voy a pasar un texto que encontré en el libro de Rebecca Campbell llamado *Mujeres de luz*, cuando leí este texto por primera vez me quedé impresionada. ¡Caramba! Resulta que la autora explicaba que pedía a la vida situaciones adversas para fortalecer su alma, pero que nunca llegaban, su vida transcurría pacíficamente. Por un momento paré de leer y me dije a mi misma «¡Vaya! ¡Ahora resulta que soy afortunada! Que la vida me ha aportado de todas las experiencias que necesitaba para hacerme una mujer más fuerte...». Me resultó raro e innovador aquella extraña idea y concepto, se supone que todo el mundo pide una vida tranquila y sin sobresaltos y que las adversidades nadie las buscaba y el que le llegaban muchas adversidades era como mala suerte. Sin más os reescribo la carta que escribe Rebecca en su libro:

Rezo porque toques fondo. El momento más doloroso de tu vida. Rezo porque te sientas sola. Aislada. Abandonada. Y descubras que lo que creías que era el fondo es en realidad una cornisa, y sigas precipitándote hacia el fondo del abismo. Y al aterrizar, estés rota en un millón —no, en un billón— de pedazos, y no tengas ni idea de cómo volver a ensamblarlos. Rezo porque mientras estés allí abajo en las profundidades, la única persona que haya para hacerte compañía seas tú. Rezo porque decidas recoger los pedazos. Y sin la menor idea de cómo ni en qué orden, empieces luego a juntarlos otra vez, de uno en uno. Con buen tino. Rezo por unos cimientos más sólidos que los de la acrópolis. Y una luz interior que brille con tanta intensidad que deslumbré las retinas de cualquiera que no pueda tolerar tu resplandor. Rezo por una piel igual de cómoda que un chándal viejo y desgastado el sábado por la noche. Y una luz interior tan brillante que siempre te sea fácil encontrar el camino a casa. Rezo por el triunfo de tu alma. Y por tu retorno.

EL SUFRIMIENTO NO TE HA SUCEDIDO A TI HA SUCEDIDO PARA TI.

Por difícil de asimilar que sea, aquello que casi nos destroza es a la vez lo que tiene el potencial de hacernos seres completos. De reajustar los pedazos lo suficiente como para devolvernos la sintonía. De desarticular las piezas, que estaban pegadas entre sí. De hacer que se tambaleen los cimientos, para que construyas cimientos nuevos que nada ni nadie puedan socavar jamás. Así que abraza con amor el sufrimiento y no luches contra él. Su función es llevarte de vuelta a tu yo más auténtico, expansivo y resplandeciente. Hazte a un lado y deja que el Universo ponga manos a la obra. Activa tu luz ¿Qué te han enseñado de ti tus mayores sufrimientos?».

Rebecca Campbell

Cuando ya no podemos bajar más abajo sólo nos queda ir subiendo.

DE REGRESO A MÍ

Reflexionando, me di cuenta de que toda mi vida hasta la fecha ha sido un camino de perderme a mí misma para después poco a poco encontrarme. Toda mi vida ha sido un camino de regreso a mí, a mi esencia, a esa niña pequeña. Con los años nos desconectamos de nosotros mismos y la vida se encarga de que regresemos a nuestra esencia. Cuando era pequeña escribía horas y horas sentada, y se me pasaban las horas volando y no me enteraba. Pero dejé de escribir con los años, entonces apareció un libro que se llama *Escribe para ser feliz* de Mar Cantero, que hablaba de lo bueno que era escribir y desahogarse y expresar tus emociones. Entonces retomé la escritura. De pequeña también hablaba por las noches mentalmente, contándole a mi madre (que murió) mis cosas del día, cómo me había ido, qué había hecho durante el día, cómo me sentía... y con el tiempo dejé de hacerlo, hasta que llegó a mis manos un libro que se llama *Cambia tu futuro por las aperturas temporales* de Lucile y Jean Garnier Malet, que curiosamente hablaba sobre el yo cuántico, explicaba lo importante que es hablar contigo mismo, con tu yo, y expresarle tus deseos para que él pudiera actuar y traerte la mejor opción para ti, que era mejor por la noche antes de dormir, curiosamente como lo había hecho yo durante tanto tiempo. Así que retomé ese hábito, después empecé a fumar mucho y llegó mi amiga Elena y me regaló un libro que se titulaba *Es fácil dejarse de fumar si sabes cómo*. Y justo cuando acabé de leer el libro me dejé de fumar, después vi un video de Tony Robbins que decía que él no tomaba café y yo en ese tiempo tomaba mucho café, aunque sabía que era malo para mí, ya que de por sí yo soy nerviosa, y ver ese video me hizo reflexionar y dejé de tomar café de la noche a la mañana. Volví a ser esa niña sana que se cuidaba... Por eso me chocó tanto cuando observé que había hecho un viaje hacia mí de nuevo, creo que la vida me echaba de menos.

¿Has observado esto en tu vida? ¿te ha pasado que has vuelto a hacer cosas que hacías de pequeña que tenías olvidadas, y no por ti, sino por la vida que te ha empujado, que te ha recordado el camino a casa?

Todo el mundo se encuentra a sí mismo en el camino.

«La experiencia de tu vida es conocer el privilegio de saber quién eres», Joseph Cambell.

Espero que al sumergirte por estas líneas te hayas reencontrado contigo mismo, gracias por acompañarme en mi camino de regreso a mí y gracias por tomar tu tiempo en leerme.

LA VIDA ES UN REGALO

Una vez leí una frase que decía que el resumen de lo que había aprendido de la vida eran dos palabras «sigue adelante», y así lo pienso yo. Hay que seguir siempre con lo que nos venga, porque la vida es bonita, para mí es un regalo, doy gracias cada día por existir y poder experimentar todo lo que vivo. Nunca te rindas si tienes una mala época porque nada dura eternamente, son rachas y las rachas se acaban y tú sales fortalecido después de la tormenta.

Eres el gobernador de tu vida, sé feliz, disfruta de lo que te ofrece la vida, minimiza lo malo, exalta lo bueno, agradece todas las cosas en tu vida.

Todo lo que nos ocurre nos debe servir para fortalecernos, crecer, avanzar, evolucionar... Cada experiencia de la vida te sirve para crecer. Escuché una vez «con el estiércol crece antes la planta». Y a nosotros nos sucede igual que a las plantas, cuantos más problemas atravesemos antes crecemos.

Esta vida solo la vas a vivir una vez.

Creo fielmente en la reencarnación y en vidas pasadas, pero lo que tengo claro es que esta vida solo la vamos a vivir esta vez.

Después de un par de duelos largos y dolorosos se me presentaron dos duelos más, la muerte de mi perrita Pía después de once años juntas y la muerte de mi padre, lo que más quería en mi vida, y sólo se llevaron 4 días un suceso de otro.

Ver cómo los seres que más amor te han dado incondicionalmente se mueren en tan poca distancia para asumir sus pérdidas duele, duele mucho, frustra, dan ganas de chillar: «¿Por qué?». Pero llega un punto en tu vida en que después de haber sufrido tanto decides ser libre, libre de tanto sufrimiento. Después de tantos duelos, tristeza, lágrimas, nudos en la garganta... tu alma te dice «Basta, no has venido a sufrir, has venido a ser feliz pase lo que pase y aprender a confiar en el plan de Dios». Al poco tiempo empecé a salir con mis amigas a divertirme, bailar... Todos me miran a los ojos, pero muchos no saben lo que hay detrás, muchos me ven reír y no saben los demonios que he tenido que incendiar, muchos piensan que soy muy optimista sin saber que un día quise morirme, unos piensan que solo me enfoco en lo positivo sin saber que lo hago para no alimentar lo malo y darle más poder. Detrás de mí pasión por la vida hay una decisión consciente de elegir cómo voy a vivir mi vida, mis seres queridos saben de sobra cuánto los quería. El ir de luto, estar llorando o dejar de salir no va a demostrar lo que yo los quería. Y si soy feliz, y si me veis reír, es en memoria de ellos, ellos sonríen desde el cielo cuando me ven feliz.

En un video de Jorge Pellicer, en una lección de *Un curso de milagros*, explicaba en nuestra utilización del tiempo en cuestiones de problemas y preguntaba: «¿Dentro de dos años cómo te sentirás sobre esta ruptura de pareja?». Y explicaba que ya después de dos años seguramente lo tendrías superado y ni te afectaría, pues no intenta hacer ver que debemos experimentar nuestra vida así sin necesidad de utilizar el tiempo para sanar nuestras heridas, «¿Es posible sanar ahora y tener la percepción Santa de este momento sin necesidad de esos dos largos años?», nos hace reflexionar Jorge Pellicer explicando la lección. Y desde que escuché ese video mi percepción con los problemas o situaciones dolorosas es enfocarlo desde esa perspectiva. ¿Cómo me sentiré sobre esta situación dentro de dos años, seguirá teniendo tanta fuerza? Y os puedo asegurar que surge un gran efecto esta herramienta, no depender del tiempo para sentir paz y felicidad.

El haber leído libros espirituales me ayudó mucho a la hora de transmutar el dolor, y comprender que la muerte no existe, que esta vida es solo un paréntesis en esta existencia, que todo está bien y que todo es perfecto, que no hay errores.

El día que murió mi padre, cuando fui a la cocina vi mi monedero abierto encima de la silla y el DNI de mi padre fuera al lado, fue como ver a mi padre diciéndome: «no olvides mi DNI, que te hará falta».

La vida es mágica y existe algo más si no atrevemos a cerrar los ojos y mirar con el corazón y la intuición.

«Ninguna luz alumbra tanto como la llama de un corazón enamorado de la vida». Ulha Maleva.

Yo me siento enamorada de la vida, de mi vida, de la existencia, de los árboles, de las flores, de la lluvia, de los animales, de poder caminar, de amar, acariciar, respirar...

Vive lo que te quieras llevar, y solo te llevarás lo que vivas.

Esta vida solo la vas a vivir esta vez ¡aprovéchala! Hazte un profesional de darle la vuelta a la tortilla en cualquier situación y circunstancia, transforma cada dolor en aprendizaje.

Hoy por hoy, después de perder a mi padre, mi madre, mascotas, amores, amigos... he de decir que si volviera a vivir volvería a repetir. Todo lo vivido valió la alegría.

En el libro de Mary Sol Olba, *El libro de la suerte*, hay una frase que resonó muchísimo con ella, y dice así: «Quizás no pueda cambiar el hecho de tener que vivir ciertas experiencias dolorosas, pero siempre puede cambiar la manera de vivirlas. Y si lo hace, puede que las circunstancias den un giro total y cambien de sentido. Esa es su elección. Ahí reside su libertad, el más preciado de los dones humanos. En la capacidad de transformar su actitud interior. Este poder está dentro de usted». Desde entonces esta es mi filosofía de vida, resumiendo en unas pocas palabras que escuchó decir a mi artista preferido Tutto Duran en una de sus canciones *Así que vive, que se te hace tarde*.

«Si se hubiera protegido al cañón del vendaval, no podríamos ahora admirar la belleza de sus esculpidas formas». Dra. Elisabeth Kübler-Ross

con todo mi amor, María Raquel.

CONTACTA CONMIGO

Si quieres ponerte en contacto conmigo puedes hacerlo a través de mi correo electrónico: mariaRaquelcoach@outlook.es o a través de mi página en Facebook: María Raquel García López.