

# Somos Vida

María José Malleiro Zorzano  
(Mirena)





© María José Malleiro Zorzano (Mirena)  
"Somos Vida", Segunda edición  
Diciembre 2024

© Dibujos: María José Malleiro Zorzano (Mirena)  
© Meditaciones: María José Malleiro Zorzano (Mirena)

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.





## Te doy la bienvenida a este viaje a tu interior

En estas páginas encontrarás varios de los artículos que he publicado en el blog de mi web.

**Es un libro gratuito** que entrego desde el corazón. Al compartirlo contigo aprendo y sano. Mi esencia artista cobra forma y toma presencia en el mundo.

**Si algo te sirve úsalo, si no es de tu interés, déjalo ir.** No creas nada de lo que aquí digo, solo porque va escrito, comprueba por ti lo que leas. Siéntete libre al caminar.

**He puesto ejercicios** en algunos artículos, para que realices en una libreta. Quizá encuentres peculiaridades interesantes sobre tu vida.

**Llevas dibujos**, por si deseas descargarlos e imprimirlos, para descubrir, a través del color, aspectos que la creatividad puede mostrarte.

**Agrego además el acceso a meditaciones**, afirmaciones y ejercicios meditativos, que creé para poner en mi canal de Youtube.

**Somos artistas.** Creamos sin cesar, con la mente, con las manos, con las emociones, con la palabra. Cada acción es arte. Hoy es buen momento para descubrir esa parte artista que llevas dentro.

**Cada día creas arte.** A mí me encanta escribir, dibujar y crear arte con mis manos y mi voz.

**¿De qué manera creas arte tú?  
¿Cómo expresas aquello que eres?**

## Aquí me encuentras:

**web:** [www.conlasmanosdemirena.com](http://www.conlasmanosdemirena.com)

**Youtube:** <https://www.youtube.com/channel/UC-L9eA7FnHr2eIYyQA3G1gA>

**Correo:** [conlasmanosdemirena@gmail.com](mailto:conlasmanosdemirena@gmail.com)



## La transformación

La vida es una transformación, similar a la que sucede en el mundo de las mariposas.

**La mariposa recorre su camino**, sabe que es ese, no hay otro posible. Lo que desconoce por completo es por qué lo hace, no lleva mapas, ni ruta que marque un GPS. Camina, sin pausa, sin detenimiento.

¿Se sabe preciosa?, ¿sospecha que es maravilla pura, polinizadora, colorida, libre, alada o hermosa?

Lo desconoce por completo. Camina, en su transformación heroica, de huevo a oruga, de oruga a pupa, de pupa a mariposa.

Abre las alas y vuela, nadie vino a enseñarle nociones de vuelo. Lo hace porque lo lleva dentro. Sin instrucciones predeterminadas, lo trae de serie, en su alma, en su cuerpo.

### ¿Tienen alma las mariposas?

Sus pasos son solitarios, sin referencias paternas, nada externo que le indique qué tecla hay que pulsar, para alcanzar el siguiente peldaño. Una inteligencia interna la guía. Camina, solo camina.

Despeja lo viejo, así podrá llegar lo nuevo. **Confía**, no hay otro modo, no hay otra manera. Tiene fe, en la vida, en la Naturaleza, en el Universo que todo lo abarca. Sabe que hay algo "mayor" que ella, que lo impregna todo, que se respira, que se siente, que nos alberga. Se sabe TODO con ese "algo", que es ella misma, en todas sus versiones, de esta transformación y en todas aquellas que vivió.

Perdona los fallos que puedan acaecer a su paso, nada es erróneo, todo le enseña, son lecciones que la harán más fuerte.

Se transformará en mil mariposas, en esencia iguales, de apariencia distinta. Sabrá qué hacer en cada momento, para pasar de redondo huevo a oruga reptante, de oruga a pupa, en su duro proceso, y de pupa, al fin, a mariposa.

Recorrerá libre las flores, cargadas de mágico y fructífero polen, que puebla campos y bosques.

Depositará con cuidado y esmero sus valiosísimos huevos, a buen recaudo, para que así el proceso comience de nuevo.

### **Somos como las mariposas.**

Somos vida.

Portamos dentro el saber del Universo entero. Lo hemos olvidado. Hay demasiados ruidos y distracciones, que nos cambian el rumbo.

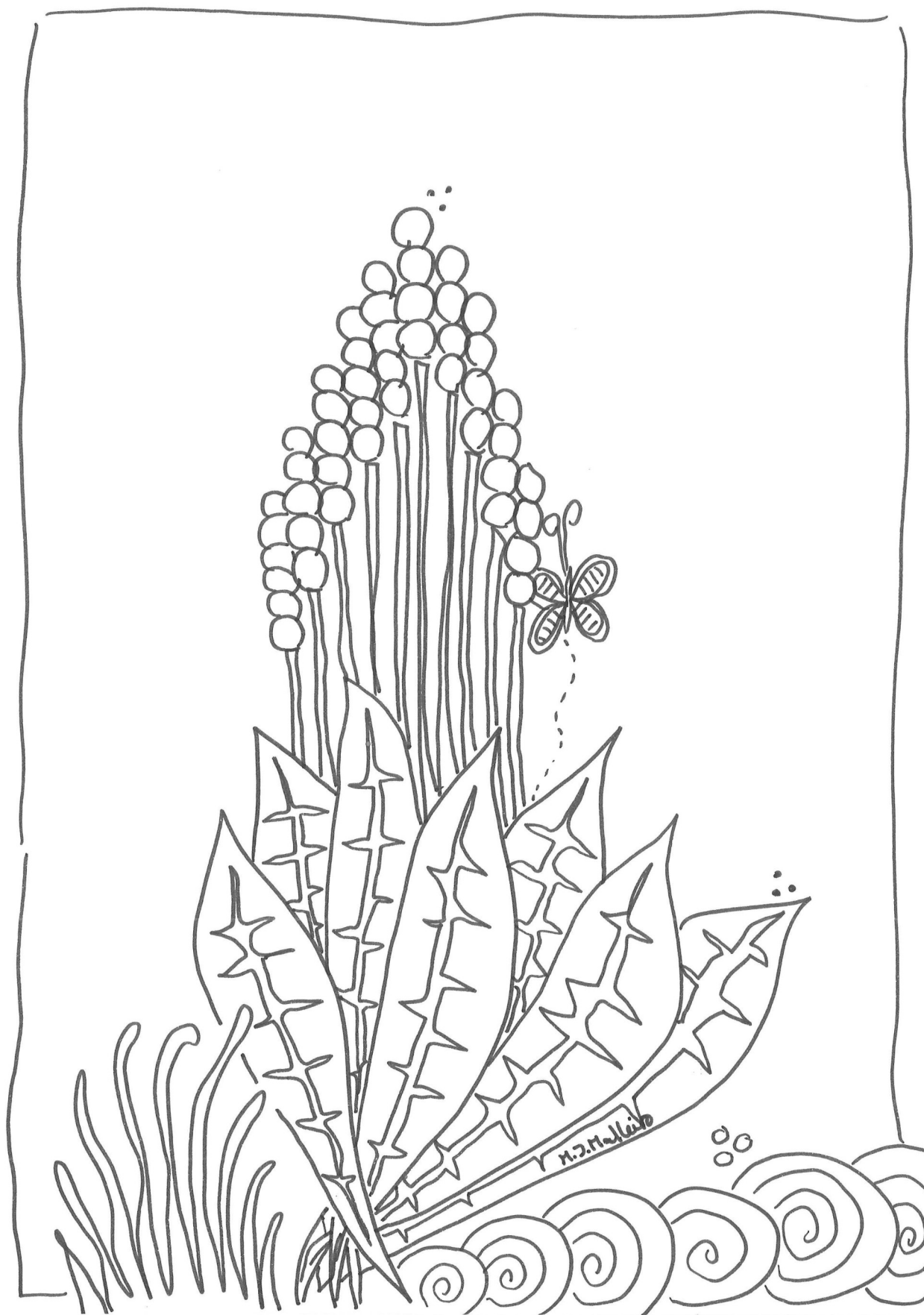
Pocos recuerdan que tenemos "alas", que somos libres. Estamos atados a nuestros miedos, a una endeble estaca, que con un simple soplo se arrancaría, de ese suelo estéril al que se ancla. Confiamos que debe de haber algo, más allá de todos los miedos.

Tanto por soltar, tanto por recordar, tanto por ser.

**Abre tus alas de mariposa** y vuela, vuela más allá de los límites que te han anclado a un lugar, a una idea, a una persona, a un trabajo, a un pensamiento.

**Vuela,  
siente la libertad del viento en tu pecho.**





***“Tú y yo poseemos dentro de nosotros mismos en cada momento de nuestras vidas, bajo todas las circunstancias, el poder de transformar la calidad de nuestras vidas”.***

Werner Erhard

## La muerte

La muerte es la única cosa segura hacia la que nos dirigimos desde que nacemos.

No importa cómo hayas nacido, si de parto natural o por cesárea; ni la condición social que poseas, que seas rico o seas pobre; que seas alto o seas bajo; gordo o flaco; guapo o feo; que tengas una salud de hierro o toda tu vida te la hayas pasado entre hospitales y médicos; de nada te sirve saber cinco idiomas y estudiar tres carreras; ni ser Ministro de Cultura o de Hacienda; tampoco te librarás ser de la nobleza ni de alta cuna; ni tener los ojos azules o ser una gran modelo; ni tener el seguro de vida más costoso que se encuentre en el mercado de seguros de decesos.

No sabemos cuándo llamará a nuestra puerta, si vendrá cargada de dolores incómodos o nos inundará una paz y un tranquilizador descanso, que nos arrebatte el último aliento mientras dormimos en la placidez de nuestra cama.

De la muerte nos habla nadie o casi nadie, para la muerte no nos suele preparar nadie. Por lo menos en esta zona del planeta donde vivo, en esta sociedad occidentalizada y despersonalizada, en la cual no hay hueco para ella, porque estamos demasiado ocupados y llenos, como para dejarle hueco, para escuchar la enseñanza que nos trae.

**Conjugemos juntos el verbo:**

**Yo voy a morir**

**Tú vas a morir**

**Él va a morir**

**Nosotros vamos a morir**

**Vosotros vais a morir**

**Ellos van a morir.**

A la muerte se le suele tener miedo. Tememos dejar atrás aquello que nos resulta cómodo y conocido: nuestro entorno, nuestro hogar, nuestra familia y allegados, nuestra casa, nuestro coche, el trabajo, todo aquello que creemos que poseemos.

La muerte, nos trae una enseñanza muy grande.

Nos viene a decir que aprovechemos la vida.

Que agradezcamos cada momento vivido con los amados, que digamos a los que queremos que los queremos, que nos alejemos de lo que no nos gusta, que sonriamos más, que hagamos más veces aquellos actos buenos que nos reportan felicidad, que seamos más coherentes con nosotros mismos y con el resto de seres de este bendito planeta en el que nos ha tocado vivir.

Que nos cuidemos y cuidemos de lo que nos rodea. Que saquemos la mejor versión que portamos de nosotros mismos. Que usemos el tiempo que ella nos permita para vivir.

Eso, **vivir**, eso es lo que nos enseña la muerte. Que estamos aquí para vivir. Porque lo que está seguro en el camino es que vamos a morir.

¿Y cómo queremos hacerlo?

¿Habiendo malvivido, desaprovechando las oportunidades de disfrutar y amar, de reír y llorar, de gozar y brillar?, o ¿llevando una vida mediocre en la que nos puede la pereza, la apatía y la crítica hacia los demás y hacia nosotros mismos?

Querida muerte, gracias por servirme de guía, y por hacer que me de cuenta de las ganas de vivir que tengo. **Gracias por mostrarme que la vida, con su alegrías y sus penas; con sus riquezas y miserias; con sus noches y sus días... ¡es una maravilla!**



***“La muerte es algo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es, y cuando la muerte es, nosotros no somos”.***

Antonio Machado

## El miedo

Dicen que hay dos emociones base, con las cuales se conjugan el resto de nombres y verbos que componen los vocabularios de cada idioma, y son: amor y miedo. Con ellas generamos dos grupos extensos, casi ilimitados, de formas de sentir, que hemos catalogado como bueno y malo.

Tememos a la vida, a la muerte, al brillo propio y al ajeno, a la pobreza, al abandono, a la pereza, que se nos engancha y no nos deja avanzar.

Nos aterra la soledad, la distancia, los cambios, hasta las simples arañas generan abundantes gritos, cuando aparecen agazapadas tras un mueble.

Complicamos lo fácil por miedo al dolor o miedo al miedo, sí, el miedo al miedo es aquello que tenemos cuando algo nos da miedo y, luego, después de realizarlo, comprendemos que lo que temíamos era ese propio miedo, no el hecho que creíamos que nos lo provocaba.

Esos miedos, una de las maneras que yo conozco de soltarlos, es enfrentarlos. Tomar la determinación de hacer aquello que temo, a sabiendas de que nos puede paralizar. Hacerlo de forma controlada, de a poco.

Si el miedo es grande, he de ir acompañado de un buen médico o terapeuta en parte del proceso, pero soy yo el que debo dar los pasos principales. Nadie podrá por mí, nadie dolerá mi terror, ni sentirá el nerviosismo que puede poblar mi cuerpo y mi mente en esos momentos.

¿Cuántas veces no sabemos por dónde tirar y nos sentimos perdidos? Hasta que nos damos cuenta de que el camino es el que cada uno de nosotros hace, que cuando damos un paso aparece el otro y, al siguiente, el camino se va abriendo más y luego, incluso, surgen otras rutas que nos ofrecen opciones de caminar distinto. Y comenzamos de cero, desde el no miedo.

Miedos tiene todo el mundo, no se trata de desintegrarlos con una varita mágica, es más una cuestión de integrarlos y vivir con ellos, hasta que poco a poco se sanan.

Si constantemente huyes de lo que te da miedo, estarás perdiendo la oportunidad de escuchar ese miedo, de establecer un diálogo" contigo mismo y con tu miedo.

## **Te propongo un Ejercicio:**

**1- Escribe en una hoja de tu libreta todo lo que harías si no tuvieras miedo**, si no hubiera razón alguna que te impidiese hacer lo que quieres lograr. Se trata de ponerlo todo, las pequeñas cosas, como por ejemplo acariciar un perro, que no puedes porque te da pánico que te muerda; ir a nadar a un río o mar, que ves imposible porque algo te impide meterte más allá de los tobillos; e incluso metas más altas como estudiar un máster, o escribir un libro.

**2- Haz una lista de los beneficios que te reportaría llevar a cabo ese objetivo**, como por ejemplo sentirte más valiente, encontrarte mejor contigo, saber que puedes lograr lo que te propones, etc.

**3- Investiga qué es lo peor que te podría pasar** en caso de que realizaras esa acción que te da miedo, y escribe posibles acciones que podrías emprender para arreglarlo.

**4- Con todos los datos anteriores frente a ti, sé realista**, realmente ¿es muy probable que sucedan todas esas "desgracias" terribles que has descrito? Quizá alguna pequeña parte pueda cumplirse, pero también es cierto que hay posibles soluciones, que dispones de variados recursos para solventarlo.

**5- Ahora elige una de las cosas que te da miedo** y ponte una fecha para comenzar a escuchar ese miedo, para comenzar a atender ese miedo. Para comenzar a sanar ese miedo que te impide vivir de una manera plena.

**6- Pide Ayuda.** Si el miedo es grande o lleva contigo mucho tiempo, has de plantearte ir acompañado de un terapeuta que te asesore. Los psicólogos y los terapeutas saben las técnicas más adecuadas para cada caso. Asesórate y ve acompañado si crees que no puedes hacerlo en solitario.

**7- Sé benevolente contigo.** Si llevas toda la vida padeciendo ese miedo, que quizá ya se haya convertido en fobia, ten paciencia en el proceso de sanación. Todo lleva su proceso. Poco a poco.





***“Con los años he aprendido que cuando una toma una decisión, el miedo disminuye; saber lo que hay que hacer hace que el miedo desaparezca”.***

Rosa Parks

## El abuelo

Recuerdo al abuelo viejo, cansado el camino, canosas las sienes, sus manos callosas, surcadas de manchas. Cada una de las arrugas contaba una historia. Presenció las batallas del miedo y del hambre, de la emigración y la guerra, de la soledad y la distancia, de la lucha por conseguir el sustento con el cual mantener a su familia.

Perteneció a la “**Quinta del chupete**”, denominada así porque eran poco más que niños a los que mandaron a esa guerra. Su boca se llenó de polvo, los oídos de silbidos de balas, sus manos de sangre, sus ojos de muerte. Su corazón de pena por tanta tragedia.

**El abuelo Francisco** luchó en la Guerra Civil, no recuerdo a que bando lo asignaron, poco importa, no importa nada.

**En una guerra todos pierden:** los del bando perdedor, los del bando ganador. Nadie gana en una guerra. Salvo los que comercian con la muerte y la miseria de los demás. Los grandes empresarios de armamento. Los que abastecen a los hospitales de campaña con sus medicamentos, las grandes farmacéuticas, los que fabrican los vehículos para las contiendas, los que venden ropas de los soldados, etc. Ellos son los que ganan, los verdaderamente implicados, allí, arma en mano, siempre pierden, sean del bando que sean, de la raza que sean, del país que sean, sean hombres, mujeres o niños.

Muchas veces no mueren de un tiro, mueren de hambre, de sed, de miedo o de pena. Y otros miles deciden quitarse la vida puesto que aguantan tanto horror presente.

**Contaba el abuelo** que un día estaba hablando con un compañero y de pronto dejó de contestarle y, cuando se fue a dar cuenta, su amigo estaba muerto, le había alcanzado un tiro en la cabeza y falleció en el acto. Aquí perdió el abuelo tres años de vida de repente.

**No todo es malo, algo de bueno se traen,** las otras “batallas”, las que los juntan, en un repartirse los pocos víveres que disponen, en un contarse como son las novias o mujeres o padres o hijos que los aguardan a la vuelta, cuando todo termine; las que los animan a soñar y decirse a qué quisieran dedicarse cuando acabe todo.

El abuelo regresó vivo a casa, antes de que terminara la contienda, herido de bala, medio sordo, medio ciego de un ojo. Murió de viejo, no perdió la vida allí, como otros. Tampoco regresó entero. Su cuerpo se recuperó, con secuelas. En el campo de batalla dejó más de la mitad de su alma y un trozo de corazón. Su adolescencia y juventud quedaron para siempre truncadas, convertidas en viejas y rancias.

Al abuelo lo recuerdo con la boca llena de la palabra “guerra”. Muchas, muchísimas veces nos contaba sus historias a los nietos. No puedo imaginar lo que tuvo que vivir, aunque puedo llevar a mi mente algunos de aquellos hechos y me estremezco.

Este texto va dedicado a él, a todos los abuelos, padres, hijos, nietos, que estuvieron en la guerra (o que están ahora en una), en cualquier guerra, a cualquier edad, por cualquier motivo, de cualquier bando, de cualquier ideología, país o raza.

**Es necesario ponerles voz, aquí aprovecho para ponerles letra.**

**NOTA:** Mi abuelo **Francisco Zorzano Cacho** luchó en la Guerra Civil Española. Un conflicto que enfrentó a la derecha y a la izquierda españolas, que duró aproximadamente tres años, entre 1936 y 1939. Se calcula que hubo entre 450.000 y 500.000 vidas perdidas.



***“No hay nada que la guerra haya conseguido que no  
hubiésemos podido conseguirlo sin ella”.***

Havelock Ellis

## Te devuelvo el amor que no pudo ser

Voy a contaros la historia de una hermosa abogada de 55 años. Ella, con su vida de rosa y lujos, guarda un secreto que pocos conocen. Ni siquiera su marido o sus hijos tienen idea de la punzada de dolor con la que viaja, desde los 18 años.

Una mañana recibió una llamada inesperada, de una amiga. Hacía mucho que no charlaban y se pusieron a recordar anécdotas pasadas.

Rememoraron a antiguos amigos. Uno era ahora un reputado abogado en Francia, el otro estaba de juez en Milán, otra se había casado con un ministro de España.

Todo transcurría en un ambiente divertido, ameno, hasta que de pronto, la amiga le dijo:

—¿Recuerdas a Manuel, aquel mozo de almacén que tenía tu padre en una de las fábricas?—

Ella disimuló, aunque le dio un vuelco el corazón.

¿Cómo no se iba a acordar de él?, había sido el primer amor de su vida.

Y siguió contando la amiga:

—Acabo de leer en el periódico que falleció en un accidente de coche. Pobre hombre, tenía 60 años.—

En ese momento se le cayó el mundo al suelo. Le dijo a su amiga que era una pena, que su padre se iba a entristecer cuando lo supiera, porque a sus empleados siempre les había tenido mucho cariño.

Mantuvo la compostura y, cuando se despidieron, corrió escaleras arriba a por su portátil. Escribió su nombre en el buscador y allí, en varios periódicos, salía la noticia, con su foto.

No podía ser. Era imposible. ¡No, no, nooo! Si hacía poco que intercambiaron unos mensajes para felicitarse las fiestas.

Entonces, Lucía, comenzó a recordar cada beso, cada caricia y cada palabra de amor que compartieron. Mejilla abajo rodaron unas lágrimas encharcadas de amor y pena. Cerró los ojos y sintió un profundo agradecimiento por haber conocido a Manuel y mentalmente le deseó bienestar allá donde estuviera.

## **La historia de esta mujer llamada Lucía, comenzó así:**

Manuel trabajaba de mozo de almacén de una de las fábricas del padre de Lucía, un rico empresario de Cantabria. Lucía tenía 15 años cuando lo vio por primera vez. Al verlo, fue como si el mundo se parase; como si todas las mariposas del planeta se hubieran acercado a su pecho y lo inundaran por completo; como si todos los besos de los enamorados se hubiesen posado en su boca, susurrando mil “te quiero”; como si hubieran tenido un pasado lleno de años y vida juntos, acurrucados frente al fuego.

Y así, como a veces suceden las cosas de la vida, se fueron enamorando, se fueron encontrando a escondidas, sin que nadie los viera, sin que nadie supiera.

Aquello era un amor imposible, ella era de “alta cuna”, y su amado, un empleado de familia humilde, que vivía en una de las zonas más pobres de su ciudad.

Su padre lo había dejado claro, que no se le ocurriera “ennoviar” con un “donnadie”, que los mataba a ella y a él.

Tras tres años de amor secreto, urdieron un plan para escaparse juntos a Francia, donde poder comenzar desde cero, con la libertad del amor.

Una madrugada, Lucía salió de casa, sigilosa, con una mochila cargada a su espalda. Quedaron en juntarse en el puerto, desde donde salía un barco, muy temprano, hasta Francia. Allí alquilarían un piso y buscarían un trabajo para vivir.

Llegó al puerto con la emoción de ver a su enamorado y su corazón se paró, lo que encontró no fue a su amado, sino a su padre, que los había oído hablar del plan de fuga el día anterior.

Resultó que no era tan fiero el león como se quería pintar y su padre no mató a Manuel, ni la mató a ella. Lo que hizo fue trasladar al muchacho a otra de sus fábricas en Cádiz, y lo amenazó severamente si se le ocurría contarle a alguien que querían escaparse juntos. A Lucía la mandó a estudiar a Estados Unidos, cinco años.

Así, en un segundo, se truncaron sus planes de futuro, su amor y su vida. Todo quedó sepultado entre las lágrimas que rodaron, mejilla abajo, durante meses.



**Nuestra protagonista, con el dolor pujando por arder en su pecho, aceptó a regañadientes las órdenes de su padre.**

Se encontraba en esos momentos demasiado entristecida para reaccionar de otra manera. Además, tampoco tuvo ayuda de su madre, que se avergonzaba de que se hubiera podido enamorar de un pobre muchacho sin futuro.

Lucía, en cuanto pudo, contrató a un detective para que descubriera la dirección de Manuel en Cádiz y le escribió una carta, desde Estados Unidos. Al cabo de un mes recibió respuesta. Manuel escribía diciendo que era mejor que cada uno siguiera su vida, que siempre la amaría, que su amor era imposible y que le deseaba toda la suerte del mundo.

Lucía contestó a esa carta pidiéndole que por favor se lo pensara, que ella no podía vivir sin él y que no había parado de llorar desde que su padre los descubrió. Pero esta segunda carta no obtuvo respuesta.

Entonces Lucía dejó de mandar las cartas que escribía, las rompía en cuanto terminaba de escribirlas y las tiraba. Se sentía tan rota como el papel de aquellas cartas.

Lo que ella no sabía era que ese acto de romper lo que le había escrito, le iba a ir liberando poco a poco de la rabia y la tristeza, de las cadenas de ese amor imposible.

Finalmente el dolor fue adquiriendo otra intensidad, ya no era tan negro y pesado, tornó su color a un tono grisáceo, cada día más claro, que le permitió ir rehaciendo su vida, conocer a otras personas y volver a reír de nuevo.

Viajaba a casa de sus padres en Semana Santa y para las fiestas navideñas. En verano se iba de vacaciones con su familia o con algunas amigas a lugares lejanos.

Pasó el tiempo, que nunca cesa de hacer girar las manillas del reloj y con el título de abogada entre las manos, regresó Lucía a Cantabria, más libre, más madura, más segura, más guapa, con muchas experiencias a sus espaldas.

Había tenido algún amigo especial en aquellos años, algún amor de verano, pero nada serio que terminara de colmar sus heridas, ni que curara por completo aquella cicatriz que dejó Manuel.

En cuanto llegó a Cantabria, se incorporó a trabajar en un afamado despacho de abogados, donde se sentía muy realizada y feliz. Allí, poco a poco se fue enamorando de uno de sus compañeros, el hijo del dueño del despacho y, tras un tiempo, se casó con él.

La risa colmaba los espacios que compartía junto a su marido, proyectos futuros, ilusiones, viajes, la casa nueva, armonía laboral.

Sentía libertad y bienestar.

Había ido desdibujándose aquella pesada carga que llevó durante tanto tiempo en su pecho, por la ruptura con Manuel. Aunque acudía a su cabeza algún recuerdo suyo con frecuencia, comprendía que era lo mejor que le había podido suceder, pues ahora estaba casada con un ser humano estupendo y maravillo al que quería mucho.

Un día, mientras paseaba por la calle, sola, sintió que su corazón explotaba de emoción. Ante ella, más guapo y maduro que nunca, descubrió al hombre del cual se enamoró con tan solo quince años: Manuel.

Iban por la misma acera en sentido contrario, así que el encuentro era inminente. Pensó que no la iba a saludar, que iba a pasar de largo. Pero no fue así.

Manuel se paró a saludarla.

Un instante le valió a Lucía para saber que, en un rincón de sus corazones, se seguían queriendo. A pesar de los años, la huella de aquellos besos permanecía impregnada en sus almas. De pronto sintió que había una especie de hilo invisible que los unía y comprendió que esa unión, permanecería más allá de los tiempos.

El amor se puede oler, se puede saborear, se puede escuchar la conversación que mantienen los corazones, con tan solo una mirada.

Manuel le contó que estaba casado y con una hija en camino. Hacía un par años que había vuelto a Cantabria, después de dejar el trabajo en la fábrica de Cádiz.

Allí estuvo trabajando y estudiando al mismo tiempo. Ahora trabajaba en el Ayuntamiento de Administrativo, se había sacado la plaza hacía dos años.

Ella le contó brevemente también algo sobre su recorrido vital en este tiempo en el que no se habían visto.

Con una sonrisa y un adiós se despidieron.

Lucía y Manuel hicieron sus vidas por separado, y cuando se encontraban de casualidad en la calle, disimulaban tras un simple *"hola o adiós"*, *"confío en que todo bien"* y un *"¿qué tal los niños?"*, porque aquel amor fue prohibido y quedó grabado en los albores de la historia.

**Me gustaría devolverles ese amor que no pudo ser. A ellos y a todos los que han vivido un amor imposible.**

Queridos Lucía y Manuel, la vida os apartó de vuestro amor.

Aquí, hoy, ahora:

- Os devuelvo las caricias y los besos que se perdieron en el olvido de lo que no pudo ser.
- Os regalo un millón momentos bajo las estrellas y apasionadas miradas al amanecer.
- Os entrego mil paseos, agarrados de la mano en la orilla del mar.
- Os invito a una cena romántica cada sábado, en el restaurante más hermoso que oséis imaginar.
- Os entrego todo el amor de cada mañana y los abrazos del anochecer.
- Os permito ser felices siendo a ratos juntos un único ser.
- Borro, al fin, de la memoria, la tristeza y la soledad de vuestros corazones en esas épocas en las que vuestro amor no pudo ser.

**Dedicado a los que por cualquier causa (dinero, edad, distancia, ideologías políticas, raza, guerras, encarcelamiento, religión,...) no pudieron amar libres.**

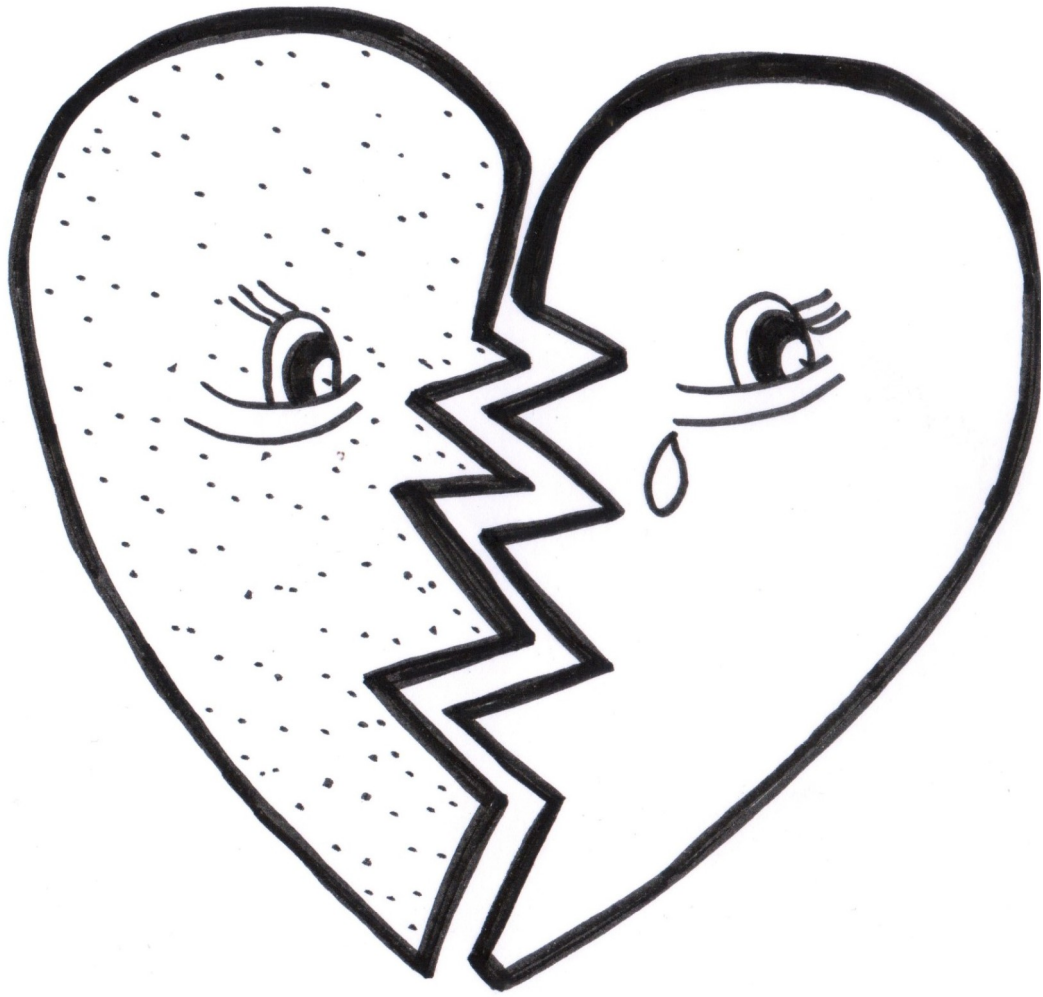
**Unas preguntas para reflexionar. Responde en tu libreta:**

¿Alguna vez has tenido un amor imposible?

¿Has conocido a alguien que tuviera un amor imposible?

¿En alguna ocasión te enamoraste y la persona amada te dejó?

¿Dejaste de querer a una persona y rompiste la relación tú?



***“Un amor prohibido es desear con el alma lo que la vida en su momento nos negó”.***

Luis Gabriel Carrillo Navas

## No cedas tu poder a nadie

No cedas tu poder a nadie, pregúntate a ti, a tu corazón. Sigue tus intuiciones, escucha lo que te dice el estómago, tantas veces sentimos un nudo en el estómago, cuando el camino no es por ahí, cuando esa persona que queremos contratar no nos da buena espina, cuando no parece adecuado el trabajo o proyecto en el que nos vamos a embarcar.

**Confía en la vida**, confía en ti. Las respuestas que quieres encontrar se encuentran en numerosas ocasiones en tu interior. Piensa por ti mismo, ten criterio propio.

**Cuídate mucho**, quíete más, trata bien a tu cuerpo y a tu mente. Para los pies a esos locos pensamientos que a veces rondan tu cabeza, diciéndote que no vales, que no puedes, que no avances, que lo dejes. Dile a “la loca de la mente”, como le llamaba Teresa de Calcuta”, que sí vales, que sí puedes, que avanzarás, que seguirás.

**Desconoces lo que sucederá**, desconoces si saldrá bien o mal, pero tú, lo harás. No vas a esperar que otro te diga el camino que toca ahora, darás un paso y el segundo seguirá al primero, infinitos los pasos por crear. Te abandonas a lo desconocido.

**No hay certezas**, vivimos en un mar inmenso de posibilidades, de respuestas e interrogantes. Lo único cierto ante ti es que ahora estás aquí, mañana, ¿quién sabe?

**Camina**, con inteligencia, con el poder del que entiende, del que desconoce por completo lo que sucederá en el siguiente instante. Con la alegría del explorador ávido de encontrar nuevos mundos. Con la grandeza de saberse mínimo, como un pequeño átomo de una flor; enorme, cual el universo entero. Todo y nada en compendio.

**Escucha a tu instinto**, deja que te guíe más allá de la mente. Sabrá traer respuestas a preguntas que ni siquiera te habías planteado.

**Comienza a ser lo que tienes que ser**, no lo que otros te han dicho que debes de ser. No seas lo que quiere la sociedad, conviértete en ti, vuelve a tu centro.

**En el momento en el que dejas de dudar de ti, la vida te acerca a la verdad, y se abren nuevas puertas hacia el bienestar.**

**Si quieres lograr algo diferente, ¡sal de tu zona de confort!** Si sigues haciendo lo mismo, seguirás obteniendo idénticos resultados.

**Recupera tu poder, no se lo entregues a nadie.** Confía en ti mismo. Cuando tú te empoderas, tu alrededor se equilibra.

**Identifica y escucha tus intuiciones.** Cuando las atiendes y haces caso de lo que es mejor para ti, no te frenas, no te bloqueas. Avanzas en un movimiento perpetuo, sin desgaste.

**Vuelve a ti,** eres el único que estará a tu lado siempre.

**Responde a estas cuestiones en tu libreta:**

¿Qué ha sido lo último que has hecho para sentirte mejor?

¿Escuchas a tu instinto?

¿Confías en la vida?

¿Te tratas bien?

¿Te quieres?

¿Te cuidas?

**¡Aventúrate a vivir!**

**¿Qué es la vida sin un pellizco de aventura?**





***“Nos empoderamos a nosotros mismos cada vez que aceptamos la responsabilidad de elegir los pensamientos y sentimientos sobre los que actuamos”.***

Karen Casey

## La Bruja

Le decían loca por abrazar mendigos,  
por pisar descalza la hierba del río,  
por mirar la luna  
en cada uno de sus cambiantes ciclos.

**Ahí va la bruja,**  
grises sus sienes.

Aquella que duerme bajo el cielo estrellado  
del bosque sincero,  
**la que sana con remedios caseros.**

Sintió de cerca los ojos,  
de aquellos que juzgan lo desconocido.  
Críticas más hechas por ignorancia que por miedo.

**Le llamaban bruja,**  
porque nada sabían  
de la simpleza de un emplasto,  
de la magia de un ungüento,  
o del poder que la palabra gracias lleva dentro.

**Criticaron su vida** sin comprender  
la importancia que tiene en el tiempo:  
observar los árboles, las plantas,  
el agua, los latidos del viento.

**La nombraron loca** por mostrar desnudez  
en su casa, arropada por su fuego interno,  
y descubrirse, en cada uno de sus rincones,  
los de fuera, los de dentro.

**No supieron como etiquetarla**  
al verla tratar con la tierra, el agua,  
el fuego o el viento.  
Viajan a su lado los elementos.

La nombraron de mil maneras.  
Ella **se dejaba nombrar**, se dejaba decir y juzgar.

No era su juego, era el juego del otro,  
de aquel que en su ceguera,  
solo ve con los ojos abiertos.  
Poco o nada le importaban  
aquellos juicios, de los otros.

### **Respondía a cuestiones innombrables**

para aquellos tiempos.  
Encontraba respuestas a preguntas  
que aún nadie se había hecho.

Su casa olía a consejos prohibidos,  
secretos a gritos, saber e incienso.

Ardían las hierbas,  
las hojas de helecho,  
los tallos del fresno.

### **Aquel día vinieron a buscarla.**

Caminaba al regreso, tranquila, sin miedo.

Ya lo había hecho antes, aún estaba fresco el recuerdo.  
Otras continuarán su trabajo.

**Arde la llama**, brasa en la hoguera, crepitar de troncos,  
corazón caliente, emociones fuera.

La llamaban bruja.  
Ardió junto a la madera.

**Y ahora ha vuelto.**



***“La magia es un puente que te permite ir del mundo visible hacia el invisible, y aprender las lecciones de ambos mundos”.***

Paulo Coelho

## Las dificultades

Ante nosotros una situación distópica\* atascando la puerta de la felicidad, la salud, la armonía familiar, la calma, el bienestar laboral, los estudios de nuestros hijos,...

Podemos elegir cualquier ámbito de los citados anteriormente, e incluso añadir a la lista los que nos afecten personalmente, aquí, ahora, en la vida.

Escogido el malestar veamos cómo afrontamos las dificultades que nos trae.

**Lo primero es escucharse, darse cuenta de lo que acarrea en tu transcurrir diario este suceso.** Pongamos como ejemplos la pérdida de un empleo, una enfermedad o una ruptura de pareja.

Es lícito y natural dejar que te invada el dolor, la frustración o la rabia. Quizá sientas un pesar profundo, un enfado descomunal, o una desorientación y una angustia vital que no sabes si lograrás superar jamás. Puede que la apatía sea tal que no consigas levantarte del sofá en tres semanas. O que te pases llorando un mes hasta quedarte seco.

Cada uno se expresa ante la dificultad a su manera. Es necesario dejar que salga y pedir ayuda si solos no podemos.

**Pasados los primeros momentos de impacto**, que hay que transitar, sí o sí, **se abren varios caminos**, entre los cuales se encuentran los que expongo a continuación:

1) **Enfrentarme a mis problemas desde el miedo**, desde la reactividad, desde la queja continua, desde la rabia, desde el enfado, desde el odio a todo.

2) **Afrontarlo de una manera más optimista**, con calma, con aplomo, con fortaleza, pidiendo ayuda, confiando en que al final saldrá algo bueno de este trance y aprenderé valiosas lecciones de ello. Parando cada vez que sienta que no puedo, para coger nuevas fuerzas y seguir avanzando.

3) **Guardando el suceso en una saca**, disimulando lo que siento, diciendo que no ha pasado nada, que todo está bien, tragándome el dolor, la pena y la angustia. No permitiendo que mis lágrimas broten. Volviendo a mi vida anterior lo antes posible, sin haber dado espacio a sanar.

4) **Embarcándome enseguida en un nuevo proyecto**, que me entretenga, un nuevo hijo, una nueva pareja, un viaje, etc. Algo que disimule el dolor de mi corazón y el olor de mi alma.

5) **Convirtiéndome en un mártir**, que vive eternamente de aquel suceso que me rompió en mil pedazos. Siempre a la espera de que alguien externo a mí, me recomponga.

6) **Caer en una adicción**: beber demasiado alcohol, tomar drogas, tirar el dinero en las tragaperras, mirar a todas horas teleseries, tener 200 juegos del móvil, vivir en el gimnasio para mejorar mi cuerpo de manera compulsiva, radicalizar mi forma de comer hacia extremos muy sanos o muy dañinos.

No sigo, seguro que tú conoces más caminos de transitar las dificultades.

De las anteriores citadas, considero (porque es la que mejor me ha ido a mí) que la más acertada es la segunda exposición.

**Cuando uno se ofusca y se deja invadir por el enfado y la frustración, no es eficiente a la hora de realizar tareas y hallar soluciones.**

Si encaro las dificultades desde el desánimo y el horror, me bloqueo, no pienso con claridad. Me quedo en un bucle eterno que no me permite ver la cantidad de manos que han venido a ofrecerme ayuda, para escapar de las profundidades de mi dolor.

Si decido entrar en pánico, plantarme estática, enamorarme del miedo y la queja, y quiero quedarme ahí eternamente, estoy en mi derecho. Pero también puedo hacerlo de otra forma.

Frente a mi problema, después de haberlo escuchado y sentido, **decido estar en la máxima calma posible.**

Decido enfrentarme a las dificultades con mis mejores armas, con mi mejor sonrisa, con mi mayor potencial, hallando la felicidad interna.

Si afronto mis problemas así, **abriéndome a las posibles soluciones**, encontraré las mejores oportunidades, y quizá aparezcan las puertas necesarias para salir del pozo donde he caído.



Incluso ante la peor catástrofe mundial y el escenario más apocalíptico imaginable, ser optimista, va a subir mis defensas corporales, y ampliará mi capacidad para solucionar problemas y conflictos. Serán más precisas mis decisiones.

**Esto no es negar los problemas.** El suceso que me dañó existe, pero la manera en la que decido salir de ahí, es la que va a determinar el tiempo que me quedo sufriendo.

Habrán días que sea capaz de seguir ese camino del optimismo y otros será más difícil. Aunque no cejo en el empeño de encontrar lo bueno que la vida pueda ofrecerme, allá dónde sea.

Mis agallas, para agarrar el toro por los cuernos, darán sus frutos, aunque tenga miedo. Dentro de cualquier pequeño cobarde, hay un gran valiente con ganas de salir a comerse el mundo. La valentía para superar los malos momentos se encuentra en creer, que pese a todo, pase lo que pase, al final, todo saldrá bien. Ni idea de cómo ni cuándo.

Al cerrarse una puerta, se abre una ventana. Termina una etapa y comienza otra nueva. Yo creo mi realidad. **Yo decido.**

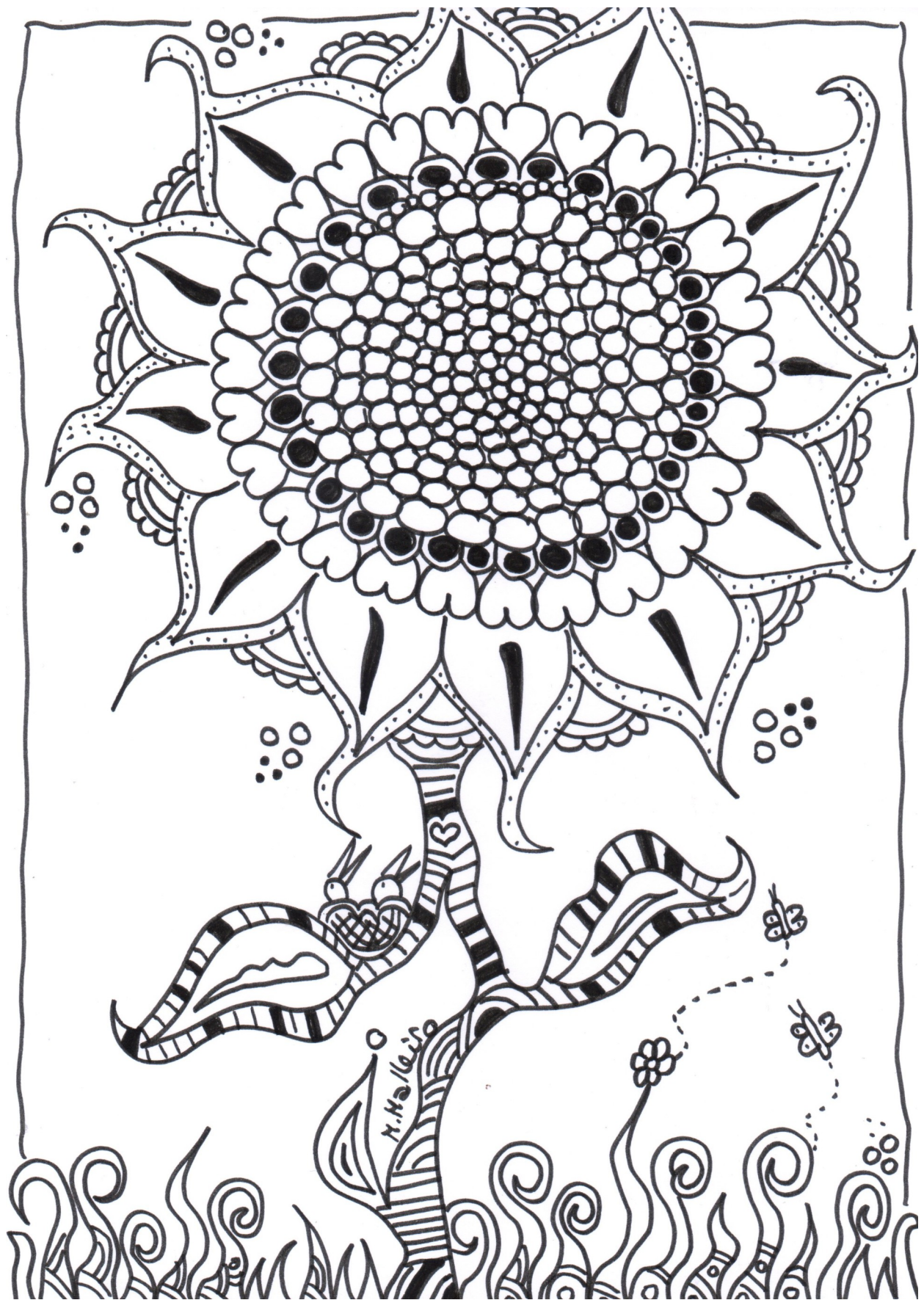
¿Con qué camino me quedo? ¿Con el del miedo, el desánimo y la apatía?  
¿Con el del bienestar, la risa y la alegría?

**\*Distópico: Una distopía o antiutopía es una sociedad ficticia indeseable en sí misma. El término, procedente del griego, fue creado como antónimo directo de utopía, término que a su vez fue acuñado por santo Tomás Moro. (Fuente Wikipedia)**

**Planteo unas cuestiones, responde en tu libreta:**

1- ¿Qué es lo más difícil que has tenido que afrontar en tu vida? ¿Se pudo solucionar?, si es así: ¿cómo se solucionó aquella situación?

2- ¿Qué crees que es lo más difícil a lo que puede enfrentarse un ser humano a lo largo de su vida? ¿Crees que esa situación puede tener algún tipo de solución?, si es así: ¿cuál consideras que sería?



***“La vida no siempre es un viaje tranquilo en mares en calma. A veces es agitado y turbulento, pero es en esos momentos cuando aprendemos a navegar”.***

Michel Boulanger

## Confía en tu propia verdad

No te tengo que convencer de nada.

No te dejes convencer por la verdad que otro quiera imponerte.

No te dejes convencer por la verdad de nadie.

Confía en tu propia verdad.

Has nacido para ser grande.

Recorrer el camino hacia ti y ser quién eres, es lo que has venido a hacer.

Aprende a sacar al exterior tu potencial, descubre qué se te da bien y compártelo con el mundo. Sin esperar nada a cambio.

Quiérete mucho, en tu totalidad, con tus negruras y tus luces. Quererte implica, no solo gustarte, sino ser capaz de transformarte y aceptar que aunque quizá ahora estás en un momento bajo, sabes que eso pasará.

Vivimos en un constante cambio, todo pasa, nada permanece, todo avanza, en un caminar continuo que nadie puede parar.

Con cada dificultad te reinventas, creces, cambias, avanzas y confías plenamente en el proceso de la vida.

Perdonarte forma también parte de quererte y conocerte. Sé indulgente con tus fallos, no te empeñes en fustigarte con cada tropiezo.

Si quieres lograr algo, da el primer paso, aunque no sepas, aunque no puedas casi caminar. Cada vez que caminas hacia adelante, la vida se abre ante ti en un abanico de oportunidades.

Materializa lo que ronda por tu mente, dale vida, conviértelo en realidad, si lo dejas en el pensamiento, sin abrirle espacio, no servirá nada más que para hacer ruido en tu cabeza.

Cose, pinta, escribe, navega, haz punto, imparte clases, toca el piano, canta, haz teatro, baila, ...

Desarrolla y potencia lo que sabes, lo que disfrutas.

Si lo haces con la intención de un bien mayor, que beneficie al resto de seres vivientes, hallarás en tu interior las fuerzas y la ayuda necesarias para acometer tus objetivos.

El Universo conspira a tu favor, ¡recuérdalo!

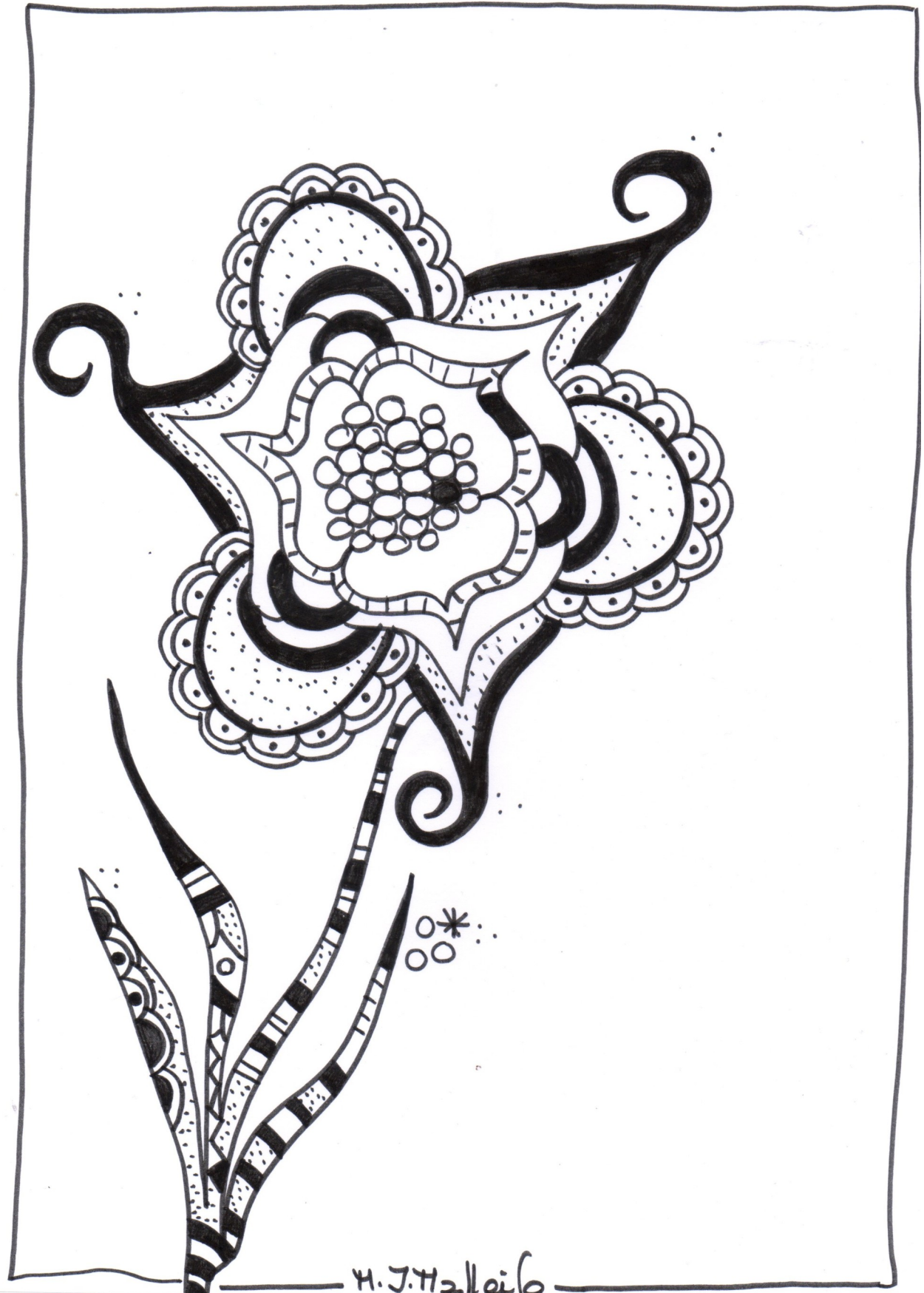
Será un trabajo constante, cada día un poco.

En tu interior se forja una batalla permanente entre tus miedos y tus fortalezas. La batalla la gana la parte a la que tú alimentas y escuchas.

Confía en ti, confía en tu verdad. Una verdad que es cambiante, pues lo que hoy consideras cierto, quizá mañana sea falso.

Ábrete a descubrir nuevas verdades y deja que la vida te sorprenda.





***“Un hombre no trata de verse en el agua que corre, sino en el agua tranquila, porque solamente lo que en sí es tranquilo puede dar tranquilidad a otros”.***

Confucio



## El amor

***“Únicamente el Amor puede tocar mi interior, donde sé que soy el sujeto amado, por el simple hecho de que existo”.*** José Manuel Sáez Sánchez, escritor español.

**Amar** es recordar la sencillez de decir lo que se siente, cuando lo sientes. El amor no lo posees, lo eres, pues naciste para brillar y vibra dentro de ti, como esos teléfonos modernos. **Es infinito, eterno**, dura más allá de un instante y jamás desaparece.

**El amor** no distingue, no discrimina, **lo envuelve todo**, lo que consideramos bueno, lo que consideramos malo. **Lo llevas almacenado en el alma**, en la mente, en el cuerpo, cuando naces. Y en este camino que es recorrer la vida, hasta que llega la muerte, lo que hacemos es compartirlo, agrandarlo, expandirlo con historias y sucesos.

**El primer amor a tener en cuenta es el que nos damos a nosotros**, puesto que desde que nacemos, hasta que morimos, estamos siempre con nosotros. Si no nos queremos, cuidamos, no podremos hacerlo con los demás. Jamás podrás repartir algo que no practicas en ti. Desde ese amor hacia uno mismo, se puede compartir incondicionalmente hacia el mundo.

**El amor incondicional lo abarca todo.** Nada lo daña, lleva un escudo imperecedero. Se esconde tras la sonrisa de un bebé; en el roce de la mano del amado, que coloca un mechón de tu cabello; en la flor que aparece en un adoquín; en la llamada de teléfono de un amigo que hace 20 años que no ves; en el reencuentro con un primo lejano, al que sientes muy cerca; en los dibujos que haces y regalas; en la comida que preparas; en las postales de navidad que creas, con tus hijos; en los disfraces de carnaval que coses a partir de cuatro cosas que andaban por casa; **en los besos y abrazos**; en la pelota que te devuelve tu perro, cuando le dices: “¡busca!”,...

**El amor hay que cuidarlo.** No requiere dinero ni esfuerzos este acto: unas palabras de aliento en los malos momentos; darle una piedra con una forma original, que te has encontrado en el camino; decirles a los peques que lo han hecho muy bien y darles un beso. Todo ello **es gratis**.

**Al amor lo llevamos dentro**, en la zona del corazón; no sintiendo al corazón como un órgano que late y renueva la sangre, sino como el **motor y centro**

**de nosotros mismos.** Desde ese centro se expande, reparte hacia todo, sin esfuerzo, y avanzas entre luces y sombras, e iluminas, porque te sientes **uno** con todo lo que te rodea.

**El amor es la energía que te mueve** a escuchar la llamada de tu interior: abrazarte en caricia suave; salir arreglado a la calle y mostrar al mundo tu mejor imagen, no para ser más que el otro, no para demostrar quién eres, no para decirte: “mira que guapo”; sino porque **eso es lo que mereces**. Y desde este estado, en el que recuerdas lo que te quieres, compartirte entero con quién tú desees.

**Al amor no se llega, el amor es. Somos amor.** Sigue a tu corazón, el corazón sabe, el corazón confía en sí mismo. Confía en ti, eres amor, ¿recuerdas?

**¿Recuerdas quién eres?**

¿Qué es lo que te recarga la energía vital? Camina a su encuentro. Recuerda que tú eres lo único que le falta a tu vida. Regresa a ti. Quédate contigo a solas (cada día) cinco minutos y escucha qué llevas dentro. Comienza a quererte.

***“El amor es eso: cuando alguien, aún conociendo tus cicatrices, se queda para besarlas”.***

Benjamin Griss

## **Planteo un Ejercicio, contesta en tu libreta:**

**1-Acomódate en una posición sentada, delante de un espejo,** cierra los ojos y haz unas inspiraciones profundas. Deja que el aire llene tus pulmones de bienestar y deja ir lo que te molesta.

**2-Abre los ojos y mírate durante un par de minutos.** Sin decir nada, sin censurar nada, dejando que todo lo que llega a tu mente aparezca.

**3-Observa cómo te sientes,** si tu corazón late con más fuerza; si tienes ganas de reír o llorar; si te encorvas hacia un lado o no sabes cómo colocar las manos; fíjate si te duele o molesta alguna parte del cuerpo; si te parece hermoso lo que se refleja.

**4-Responde el siguiente cuestionario,** desarrollando la respuesta lo máximo posible y al terminarlo relea las respuestas que has dado.

**a-¿Cómo te has sentido mientras te mirabas al espejo?**

Ejemplo de respuesta: triste, alegre, feliz, no he sentido nada

**b-¿Te gusta la imagen que te devuelve el espejo?**

**c-¿Si pudieras cambiar algo de lo que ves, qué sería?**

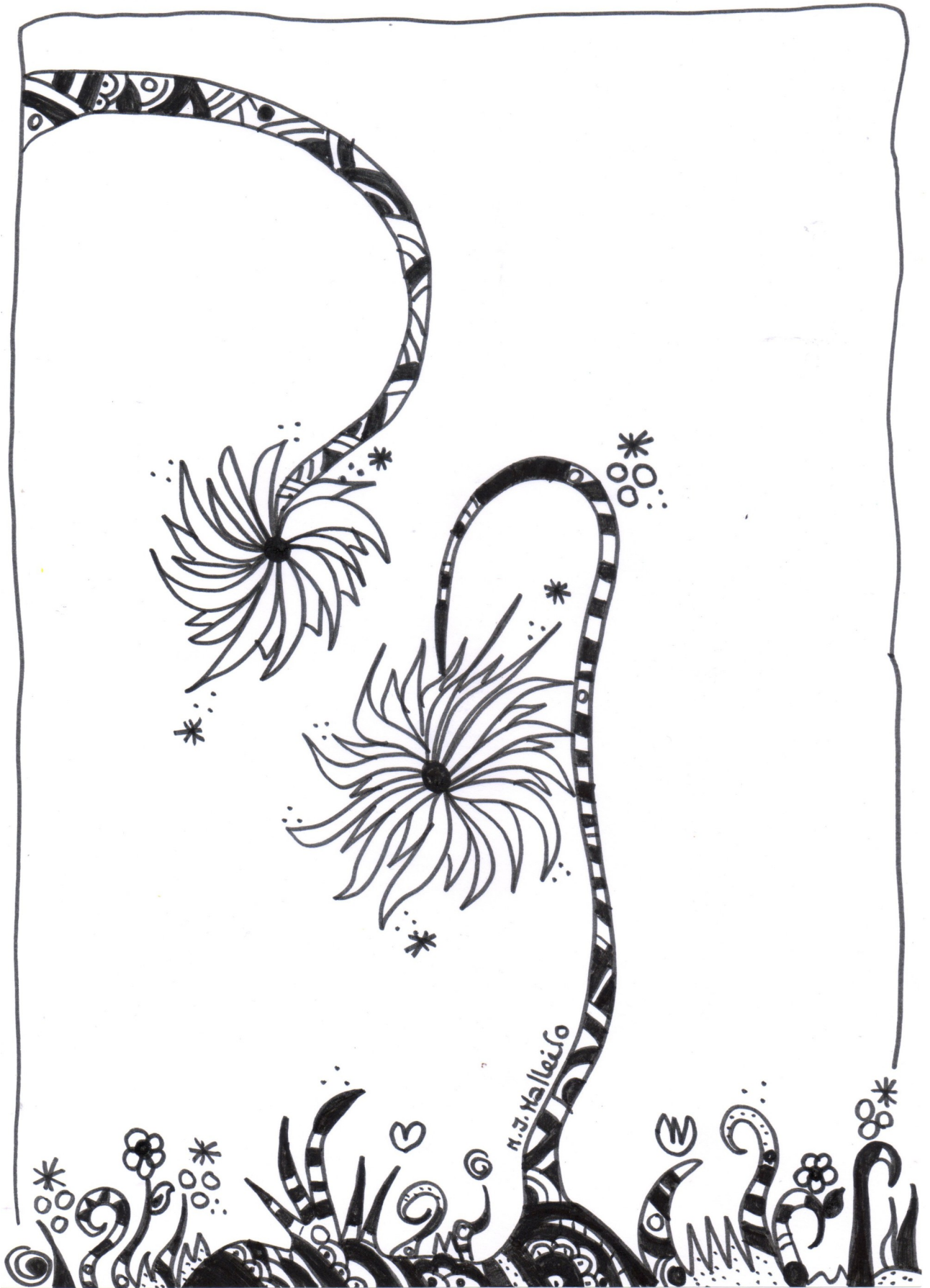
**d-¿Cómo te definirías?, ¿cómo describirías a alguien que no te conoce, la persona que ves en el espejo?**

**e-¿Te quieres?, ¿sientes que quieres a lo que eres?, o si no te quieres, ¿crees que serías capaz de quererte, de amar a esa persona que tienes delante de ti?**

**f-¿Qué es lo que te gusta de ti?, ¿qué es lo más bonito que ves reflejado en la imagen que el espejo te ha devuelto mientras te mirabas en él?**

**g-Cierra los ojos durante un minuto, toca tu cara, acaricia suave tu nariz, tu frente, tu mentón, tu barbilla, los pómulos, tu boca, tus ojos, tus orejas, tu pelo. Déjate llevar por las sensaciones que este hecho te provoque y comienza a quererte.**

**Eres un ser extraordinario y mereces lo mejor.**



## Lo que no soy

*No soy mi cuerpo.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy mi mente.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy lo que pienso, experimento o investigo.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy lo que siento, lo que río o lo que lloro,  
soy algo que va más allá.*

*No soy mi casa, esa donde habito,  
ni lo que como o dónde trabajo.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy el idioma que hablo,  
ni las palabras que distingo en un diccionario  
o los libros que he leído o leeré.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy mi familia, ni mi hijo, mi pareja, hermano,  
padres, mascota, amigos o vecinos.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy las ropas, las joyas que uso  
o el peinado que coloca mi cabello.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy los lugares que he visto,  
los trenes, aviones, coches,  
autobuses, metros, barcos, tranvías,  
que en algún momento, para trasladarme, he cogido.*

*Soy algo que va mucho más allá.*

*No soy cada beso que me han dado o he repartido.*

*No soy los te quiero entregados ni los recibidos.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy mis cinco sentidos,*

*ni la vista, el tacto, el oído, el gusto o el olfato.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy la Tierra que me nutre, el Sol que me calienta*

*o la Luna que mece las mareas.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy las veces que dañé o me dañaron,*

*las lágrimas, las penas, los miedos o el abandono.*

*Soy algo que va más allá.*

*No soy solamente esto.*

*Soy algo que va mucho más allá.*

*Soy una vela encendida,*

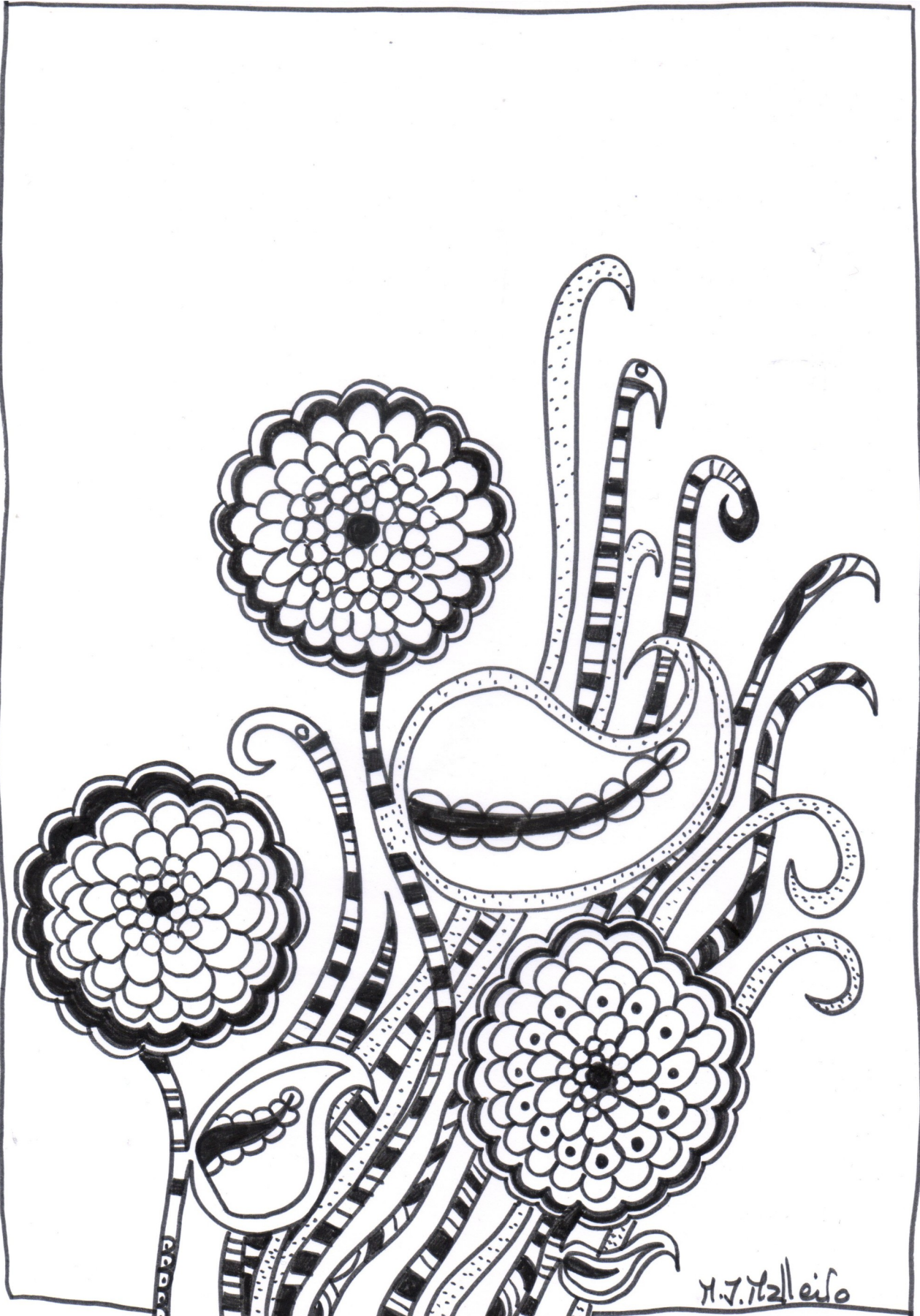
*una luz capaz de prender otros fuegos.*

*Soy un ser humano maravilloso.*

*Soy un potencial sagrado.*

*Soy existencia.*

**YO SOY VIDA.**



***“Se va la juventud año tras año; los días de primavera son fugaces y las frágiles flores mueren pronto. El sabio nos advierte que la vida es tan sólo una gota de rocío en una hoja de loto”.***

Rabindranath Tagore



## Se dedicó a quererse

Dejó que entrara aquello  
que antes se negaba.

Descubrió nuevas gentes e historias  
que le abrieron mil caminos diferentes.

Comprendió que la carga  
que oprimía su pecho  
ya no estaba,

y una sonrisa se reflejó en su boca.

Mejó su estima

y aprendió a aceptarse.

Se acercó a sus metas,

pequeñas unas, grandes otras

y alcanzó una felicidad

que no llegó a soñar nunca antes.

Se abandonó serena

a la alegría que emanaba de su alma.

Confió en el enorme poder

de su mente inconsciente,

se inundó de gracias

y bendijo enormemente.

Y prometió quererse

**por el resto**

**de la vida**

**que le quedaba.**

## **A continuación te propongo un ejercicio:**

**1-**Encuentra un lugar tranquilo, colócate en una postura cómoda en la que puedas escribir en tu libreta y haz tres inspiraciones profundas, relajándote durante un par de minutos con los ojos cerrados.

**2-**Abre los ojos. Hoy vas a **escribirte una carta de amor a ti**. Te vas a escribir diciéndote todo lo que te quieres, las ganas que tienes de estar contigo, recordándote el ser humano maravilloso que eres, las cosas que te gustan de ti, que te agradeces todo lo bueno que has realizado, que te gusta mirar tus ojos, que te encanta tu voz, tu pelo y el perfume de tu piel. Si te resulta un poco difícil pensar en ti para escribir la carta, pon todo lo que pondrías si la carta fuese escrita para la persona que más has querido o quieres en tu corazón.

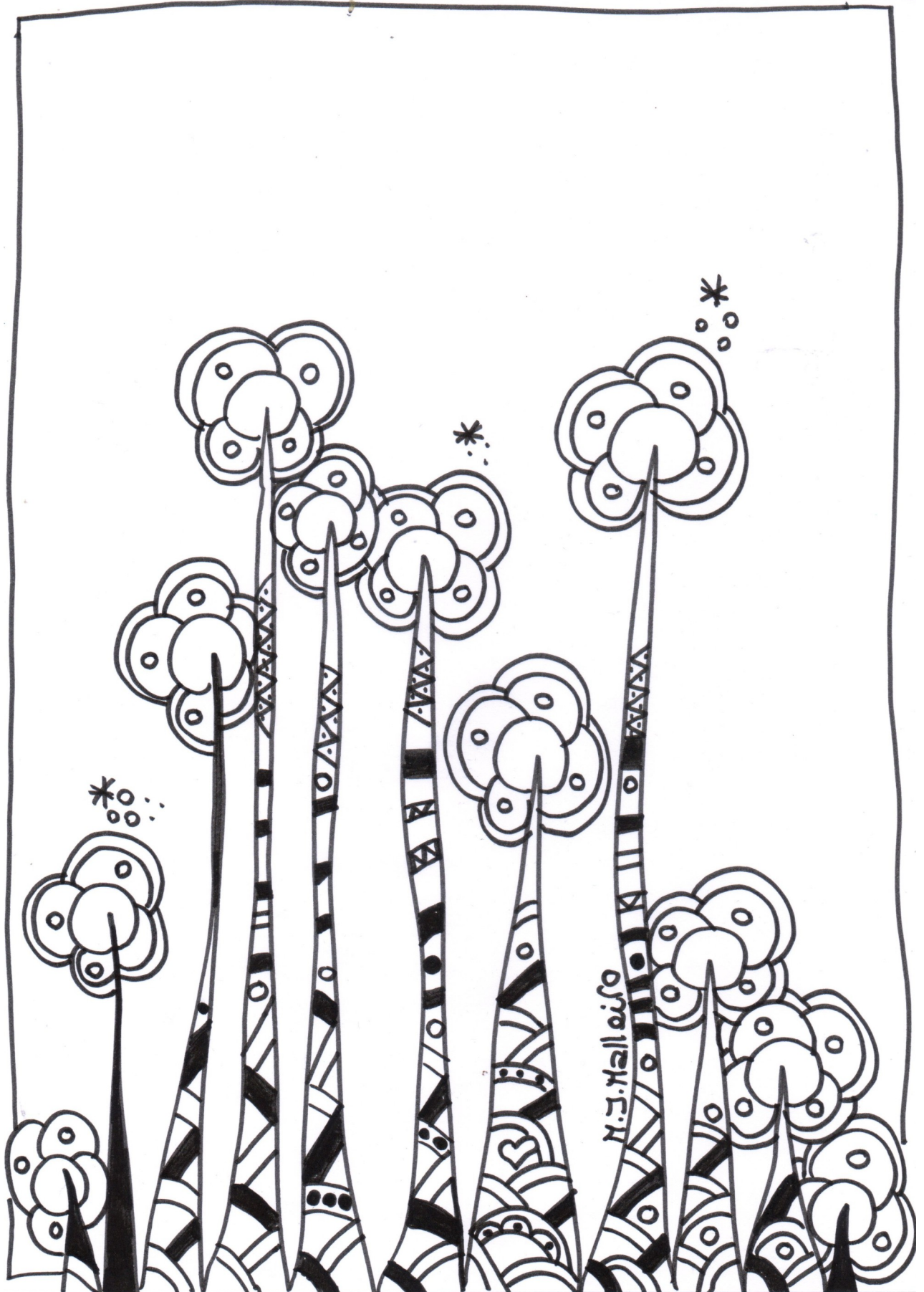
**3-**La firmas y te despides con todo tu cariño y amor hacia ti.

**4-**Al terminarla, la lees en alto, así harás partícipe a tus sentidos de la vista, del oído, del tacto... de este acto de amor. Cuantas más partes estén involucradas, más hondo calará en ti este mensaje de cariño y escucha activa que realizas.

**5-**Introduce esta carta en un sobre y ponle la dirección de tu casa. Ve a correos y envía esta carta. Enviátela a ti.

**6-**Cuando la recibas ábrela con mucha ilusión y léela con amor y agradecimiento.

**7-**Luego la puedes guardar en un lugar bonito y, cuando veas que tu estado anímico es alicaído y apático, relee y escucha tu mensaje, quizá ayude a elevar tu ánimo.



© 2011 M. J. Hall

***“La vida es como un viaje por mar: hay días de calma y días de borrasca. Lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco”.***

Jacinto Benavente

## Somos semillas al encuentro del sol

Si exploramos con curiosidad más allá de nuestros límites y fronteras, podremos descubrirnos. Hallaremos los rayos de sol y el riego, que precisamos para romper el cascarón que recubre nuestra simiente.

Una vez que la semilla emerge, la vida sabe encontrar el camino. Es innecesario ir a su encuentro, **la vida siempre sabe cómo llegar a nosotros.**

No hay separación entre uno y la vida.

Yo soy la **vida**.

**Tú eres la vida.**

Él es la vida.

Nosotros somos la vida.

Vosotros sois la vida.

Ellos son la vida.

No eres tú el que vive la vida, la vida te vive a ti.

Ella, en su infinita grandeza y gratitud, propone múltiples escenarios para que cada cual viva su personaje de la mejor manera posible.

Sería fantástico que desde el colegio, instituciones, medios de comunicación masivos, etc., fomentaran nuestras capacidades, elevando nuestro estado de ánimo, en vez de taladrar a todas horas la moral de las personas con noticias de pena, desgracias y miedo.

Este tipo de noticias baja mucho la vibración y cuando estás bajo de moral, estás más abierto al miedo, a las enfermedades, a la depresión.

Sería maravilloso, casi utópico, que en los noticieros hablaran más de las ingentes cantidades de personas que realizan buenas obras, actos de caridad, o de todos los altruistas que ayudan, colaboran y comparten su tiempo y sus recursos de manera gratuita.

Si cada uno nos damos cuenta de que podemos ser felices por nosotros mismos, de que parte de la felicidad está en nuestro interior, nos sentiríamos más plenos, más felices, más libres.

A veces vamos por el mundo esperando que nos alaben, que nos digan lo bien que lo hacemos, que nos aprueben. A mi entender, hemos de aprobarnos a nosotros mismos, querernos a nosotros mismos, decirnos a nosotros mismos lo mucho que nos importamos.

Ese paso, así contado en tres frases, parece fácil. Aquí cada cual ha de hacer el camino de conocerse y de mejorarse. Es una tarea que puede llevar toda la vida.

Desde esa diminuta semilla que somos, al encuentro del sol radiante y nutritivo, que cada uno halle su camino de regreso al bienestar.

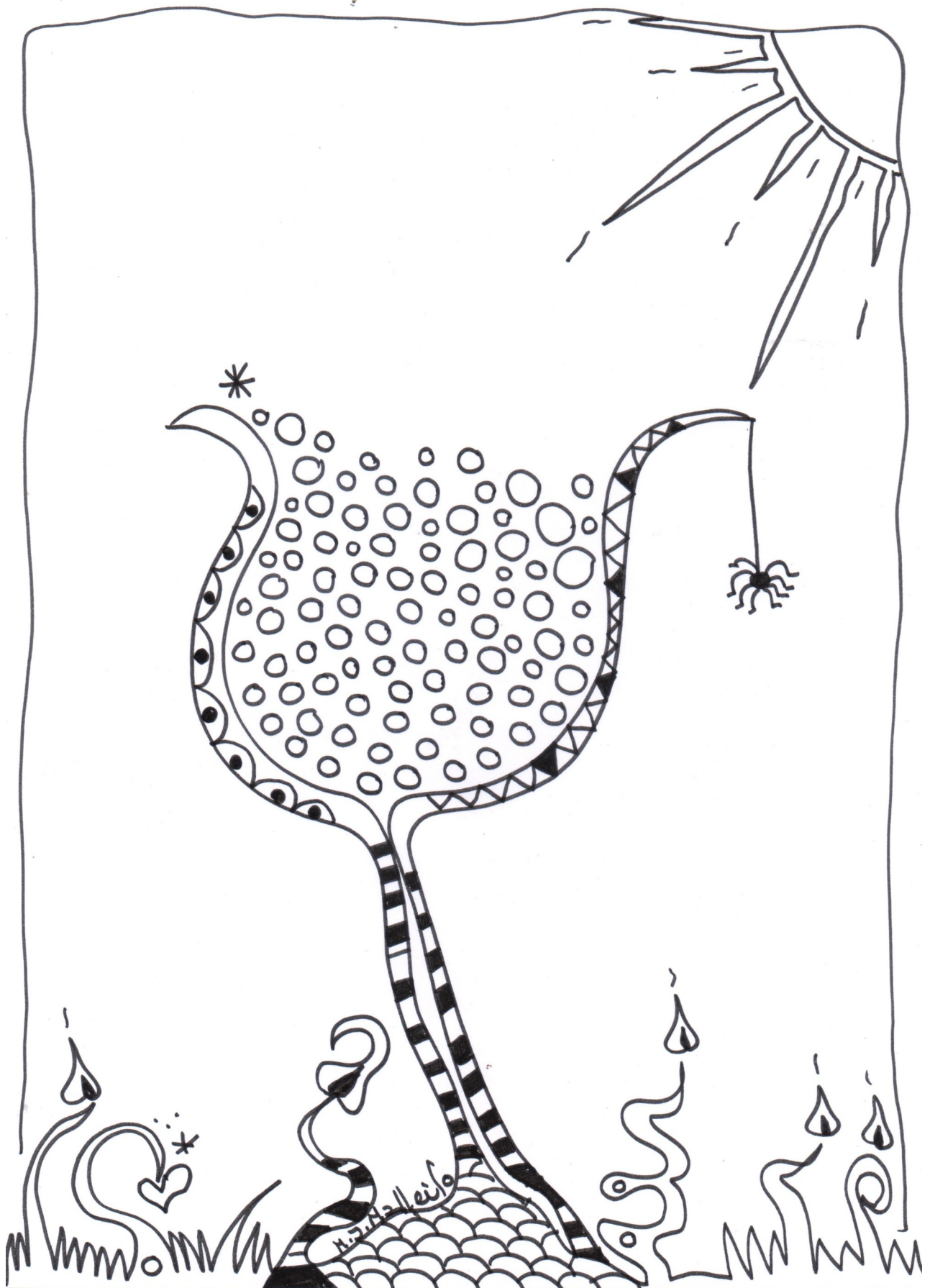
A mí me encantaría vivir relaciones de calidad, sabiendo que todo está al servicio de mi aprendizaje y de mi transformación personal.

### **En este momento aprovecho para hacerme unas preguntas:**

- ¿Qué es lo que hice bien durante esta última temporada?
- ¿Cómo puedo mejorar en cuerpo, emociones, mente y espíritu?
- ¿Qué puedo soltar y dejar atrás sin sentir que he perdido?
- ¿Quién soy ahora?
- ¿Qué quiero vivir de aquí en adelante?
- Si ahora mismo muriese, ¿qué sensación me llevaría en el corazón de mi recorrido en este hermoso planeta?
- ¿Qué es lo que he de perdonar, o a quién?, ¿puedo perdonarme a mí?
- ¿A qué y a quién voy a agradecer?, ¿puedo agradecerme a mí?

**Nota: responde en tu libreta las preguntas anteriores.**

**Y tú, ¿qué preguntas te haces?**



**“Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único”.**

Agatha Christie



## **Todo empieza en mí (escrito en épocas de restricciones)**

Esta temporada he tenido que aprender a lidiar con varios cambios en mi vida, restricciones que me incomodan y coartan, imposiciones que me generan malestar.

Cada cambio lo podemos observar como si fuera un duelo, una muerte a lo anterior, un renacer a lo nuevo. Y el duelo viene acompañado de un proceso de adaptación, una superación personal.

A veces consigo soltar el dolor y la queja por esta nueva situación distópica.

En otras ocasiones me abate el miedo y me encierro en mi crisálida, recojo mis alas y me hago una bolita diminuta, que nadie me vea.

Si paso desapercibida no podrán decirme que hice algo mal, la culpa no hallará huecos por donde colarse en mi alma y nadie verá que soy diferente.

Si dura mucho este bucle de oscuridad mi casa enmohece, se llenan las paredes de mi corazón de un negro pringue que luego cuesta limpiar.

Entonces, cuando los gritos de mi sangre, son tan fuertes que no puedo evitar escuchar mi dolor, paro.

**Paro. Suelto y confío. Observo. Me pregunto.**

**¿Qué es lo que me sucede? ¿Para qué pasa esto?**

**¿Qué me quiere enseñar la vida en este momento?**

La vida es un gran aprendizaje, un camino continuo de compasión. Será más fácil si me escucho, si me permito atravesar el dolor, si lamo mis heridas y me abrazo, acogiendo lo que llega a mí.

**Todo empieza en mí.** Si Yo me escucho, me cuido, me trato bien, me quiero, me hablo, me comprometo conmigo, seré capaz de compartirme con el resto de seres de igual modo.

Si Yo me juzgo, me miro mal, me maltrato, me fustigo, me culpo y castigo, atraeré situaciones y gentes que me den la razón y provoquen incomodidad.

**Todo empieza en mí, en la mirada con la cual me observo.**

Si vuelvo al **AMOR**, podré dar respuestas conscientes a lo que aparezca en mi camino.

Si confío en la VIDA, cada tropiezo lo veré con menos tristeza, pondré menos resistencia y hallaré los recursos necesarios para salir de ese momento más rápido, con más energía, fortalecida.

Si confío en la VIDA, sin aferrarme al sufrimiento, sabiendo que todo pasa, que este momento distópico también pasará, por mucho que me incomode, será más cómodo el trayecto de recorrer los años que me queden por vivir.

Al principio de mi camino de descubrirme y mejorarme, creía que llegaría un momento en el cual no sentiría pena, dolor o miedo.

¡Qué equivocada estaba!

No se trata de no tenerlos. Claro que los siento. Lo que sucede es que ahora me doy cuenta antes del sentimiento que me embarga. Ahora dispongo de más recursos emocionales y psicológicos para superar el bache de una manera más suave.

Puedo recurrir a la meditación, al ejercicio físico, a la visualización creativa, a la quietud, a escucharme a mí misma con mis circunstancias. Sé que hay múltiples terapeutas y terapias, que pueden acompañarme en el complejo proceso de sanarme en cuerpo, emociones, mente y espíritu.

**Si lo prefiero, puedo no hacer nada, dejando que suceda lo que toque, desde la consciencia de saber que me siento mal, que me encuentro perdida y que voy a escuchar lo que pase por mis latidos.**

Y conjugo las frases con verbos quebradizos: sentir, doler, apenar, llorar, ...

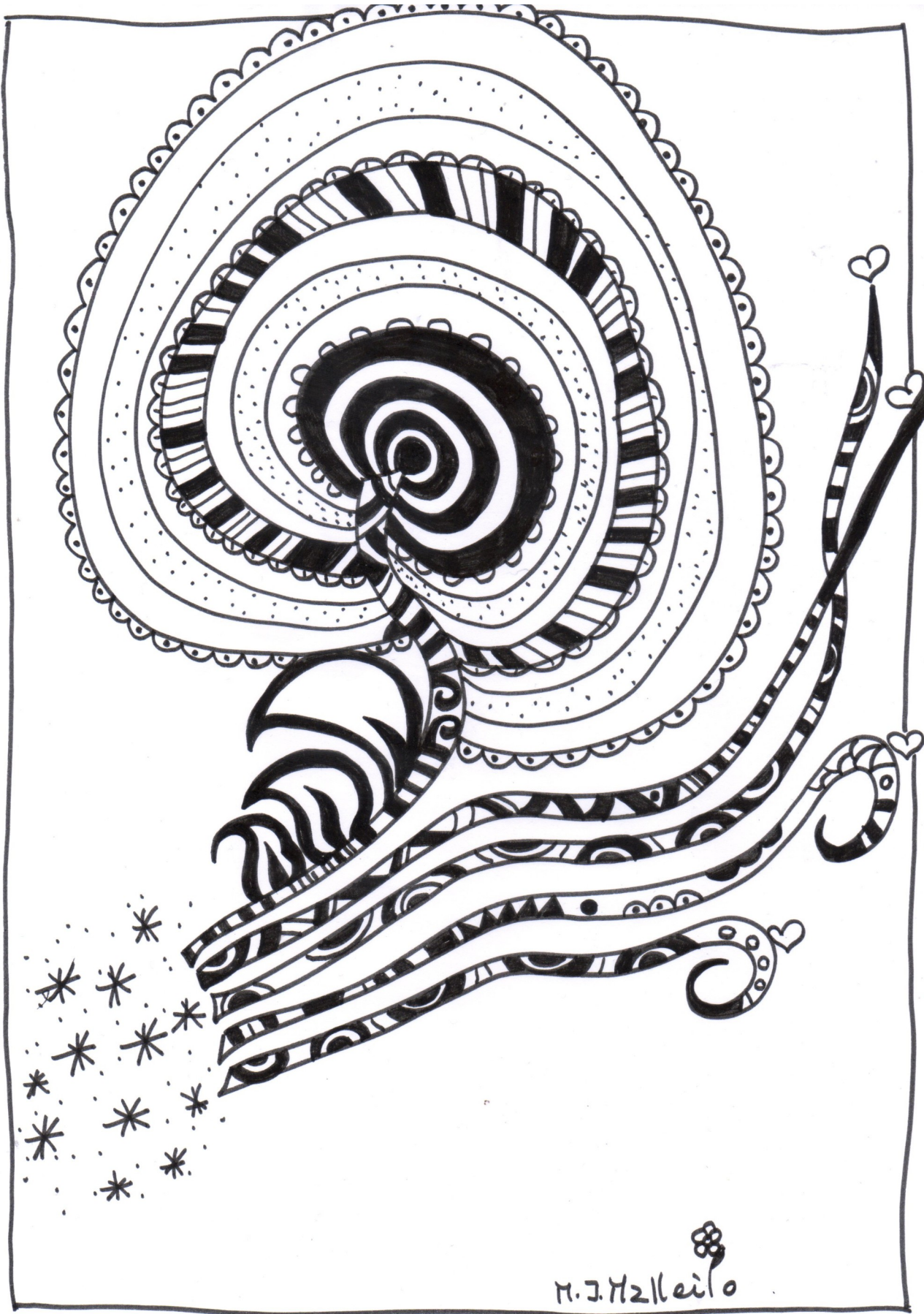
Decida lo que decida, me dejo SER, me atrevo a Vivir.

Se desvanecen las capas externas de los miedos que me recubren cual cebolla, voy superando de a poco, los retos, día a día.

**Todo empieza en mí, si YO me equilibrio, mi alrededor se equilibra.**

No sé si mañana o dentro de un segundo voy a estar viva, así que hoy, aquí y ahora, voy a vivir, pues a eso he venido al mundo.

Agradezco haberme encontrado hoy contigo, que eres yo (al otro lado de este escrito), así que este ha sido un encuentro conmigo misma.



M. J. Helleiro

**Ninguno de nosotros sabe lo que podría suceder *ni siquiera el próximo minuto, pero seguimos adelante. Porque confiamos. Porque tenemos fe.***

Paulo Coelho

## Los milagros existen

**Cada mañana**, al despertarme, me quedo un rato en la cama, sin levantarme, dando las gracias. Agradezco el hecho de estar viva; la suerte de poder sentir la caricia de la ropa de mi cama, la maravilla de haberme despertado al lado de Gabriel, mi compañero; la grandeza de habitar en un cuerpo que me proporciona infinidad de facilidades a lo largo de mis días.

**Cada noche**, antes de acostarme, reviso por encima los acontecimientos de esa jornada. Agradezco cada rato al lado de mi hijo Mario; las risas que nos ha proporcionado alguna trastada de nuestro perrito Fénix; la majestuosidad de poder ver las estrellas desde mi cama; la oportunidad de pasear por el campo cada día si me apetece.

No se trata de un agradecer cerrado, me dejo llevar, hay días en los que me siento más inspirada e introduzco en la ecuación a mis padres y a mis suegros, ¡qué suerte que los puedo disfrutar!, siguen vivos y bien.

Es libre y simple. **Desde el profundo sentir del agradecimiento**, con las manos en el corazón digo: **GRACIAS**. Sencillo, sincero. Me lleva dos o tres minutos, un minuto si ese día ando más apurada por levantarme o con más ganas de acostarme.

En el transcurso de la jornada agradezco en constantes ocasiones: en presencia de la comida, agradezco a todos los que han participado en la elaboración de ese alimento, agradezco que nutra mi cuerpo y mente de la manera adecuada, agradezco la imaginación que tuve al cocinarlo y la belleza que veo en mi plato; al sentarme al volante de mi coche, agradezco lo valiente que soy, por atravesar los miedos que aparecen, la bendición de haber aprobado el carnet hace tantos años, la ventaja de viajar en un coche pagado, la prosperidad que me proporciona dinero para comprar la gasolina y abonar el seguro.

El número de agradecimientos llega a ser alto. Cuando pongo la lavadora, me ducho, me lavo los dientes, abro el grifo, cuando me acuerdo, agradezco.

**Agradezco porque la vida es un milagro.** Respirar es un milagro.

**Ver, oír, saborear, acariciar, oler,** ¡es un milagro!

**Abrir el grifo** y que salga agua a la temperatura ideal para ti, es un milagro también, más de 2.000 millones de personas no tienen acceso al agua corriente y al sistema de alcantarillados en el mundo, ¿qué te hace creer que no es un milagro disponer de agua en tu casa? Ve al grifo más cercano, ábrelo un instante y agradece el milagro.

**Un milagro es mi cuerpo,** tu cuerpo. Él solito se las averigua para respirar sin que yo le de la orden, que la sangre circule y se mantengan hidratadas sus partes. Es tal la inteligencia de nuestros cuerpos que no podemos ni llegar a imaginarla. Cada sistema sabe lo que le toca, el sistema nervioso no se va a encargar de que crezcan mis uñas, ya andará atento el sistema tegumentario para que luzcan lustrosas y crezcan fuertes uñas, pelo y dientes. Los sistemas saben, con una inteligencia divina, su tarea, interconectados entre sí, pues todo es UNO: un cuerpo.

Milagro es sentir en tu rostro el sol de la mañana, descubrir la luna, sorteando los escarpados picos de las montañas más altas.

Milagro es caminar entre la hierba mojada y hundir tus manos en las cristalinas aguas del mar.

Milagro es besar y acoger en tu boca el fresco beso de tu amor, tierno, dulce, aromatizado por la más hermosa de las músicas celestiales, aquella que oyes, cada vez que te mira, cada vez que te besa, cada vez que de su boca sale un "te quiero".

Milagro es que me leas, aquí, ahora, en este bendito y maravilloso instante divino, en la distancia, sorteando los kilómetros, los mares, los vientos, las lluvias,... sin importar la hora o el tiempo. Escribo estas letras un 16 de febrero de 2022, las 10:34 marca el reloj de mi ordenador.

¿Qué hora es allá donde moras? ¿En qué día te hallas? ¿Acaso no es un milagro que me conocieras, que estemos juntos, compartiendo yo la letra y tú la lectura?

Milagro es aquella vez que me encontraba mal, pedí una señal para seguir adelante y, de pronto, descubro ante mí una estrella de luz enorme, colgada en una grúa del camino que transitaba de "casualidad" con Fénix. Resulta

que los obreros decidieron poner la estrella para celebrar la Navidad. La vida, me regaló ese mágico momento, esa estrella estaba ahí para levantar mi ánimo en ese momento y dar respuesta al pedido de una señal.

Milagro es que mi hijo, en plena adolescencia, me diga que se ha dado cuenta de que soy una buena mamá.

Y milagro también es ese amor incondicional que recorre mi cuerpo, desde más allá de la tierra que asienta mis pies, cuando escucho esas hermosas palabras de su boca, tantas veces habitada por palabrotas y frases feas, en estos momentos de revolución hormonal.

Vivimos rodeados de milagros, la fe mueve montañas, créelo, vívelo, siéntelo.

Recuerda, siempre hablo desde mi sentir, has de generar tu propia visión de la vida. Comprueba, investiga y descubre, **encuentra el mejor camino hacia ti, pues tú eres la vida misma.**



**Te propongo un ejercicio, para realizar en tu libreta:**

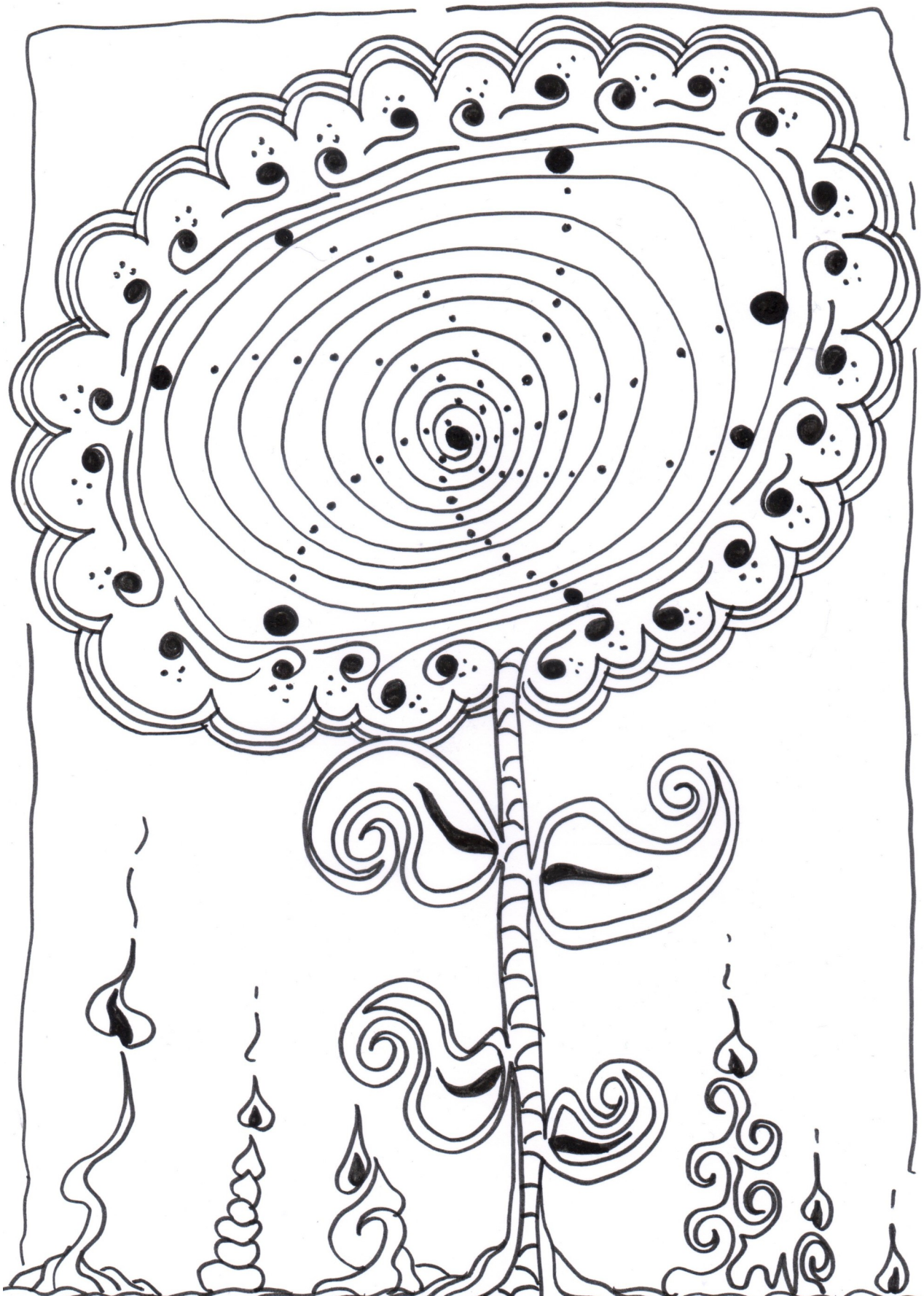
**1-Anota todo lo que puedes considerar milagro que suceda a tu alrededor.** Puedes darte una vuelta por tu casa y descubrir múltiples milagros ahí, también puedes observar cómo funciona tu cuerpo,... Al menos escribe 10 cosas y describe por qué consideras que son un milagro.

**Ejemplos:** que aprietas un interruptor y la luz se enciende, sin que tengas que hacer nada más (bueno, has tenido que pagar la factura de la luz, pero se entiende lo que quiero decir); que abres un grifo y sale agua limpia y potable; que fijas tu vista en una frase y la consigues leer y entender.

**2-Con todos estos milagros que has descubierto, encuentra un sitio donde puedas colocarte en tranquilidad durante cinco minutos.**

Cierras los ojos y pones las manos en tu pecho, y desde el profundo agradecer verdadero, **sientes la mayor gratitud hacia todo lo bueno que ya eres**, hacia cada uno de los milagros que ya gozas.





***“Lo más increíble de los milagros es que ocurren”***

Gilbert Keith Chesterton

## Living

Qué diferente sería la vida si la viésemos con ojos de niño, con ojos de asombro, con ojos abiertos a lo nuevo, con cara de sorpresa. Que distinto si nos diéramos cuenta de que cada día es una nueva oportunidad para comenzar de nuevo.

Cuando olvidas quién eres pierdes el contacto con la realidad, crees que lo que sucede es real, porque te parece que lo vives, porque la televisión dice que es la realidad, porque la radio, los periódicos, ese youtuber con tantos seguidores, el vecino, tu madre, todos dicen que esa es la realidad.

Si todo a tu alrededor dice que es real, será que sí lo es. No te planteas que puede haber otros caminos, diferentes, no recuerdas ya la grandeza que habita en tu interior.

Si las noticias dicen que has de tener miedo a un virus, a una guerra, a la falta de víveres, a la enfermedad, tú lo crees. Así lo has aprendido, has de creer lo que tus figuras de autoridad cuentan.

Pero, ¿a quién le estás concediendo el poder?, ¿a qué personas, instituciones o medios le entregas la energía? Solo tú decides qué vas a querer que sea verdad en tu vida, lo que anhelas que se cuele en tu corazón.

Es importante que abras las alas y te conviertas en tu propio guía. Acoge las ideas que otros compartan, pasándolas por el filtro de “tu verdad”, de lo que más resuena en tu alma y es bueno para ti y lo que te rodea. Si aquello que dice el otro te daña o daña al prójimo, plantéate si creerlo.

En pocos lugares se nos enseña que somos luz, que somos prosperidad y abundancia ilimitada, que somos manifestadores de nuestra vida, creadores de todo lo bueno que podamos imaginar.

Casi nadie comenta que puedes transitar el camino con amor, alegría y paz interior. Que podemos ser personas de éxito y llevar una vida espectacular.

Podemos ser felices si ponemos fe en cada acto, si confiamos en que hay algo infinito, más allá de nosotros, que nos sostiene, que nos acoge. Algunos lo llaman Energía, otros Dios, otros Universo, otros Esencia, otros VIDA. Cada cual lo nombra a su modo y manera.

Es tarea nuestra mirarnos al espejo y decirnos: “¡te quiero!”; “prometo cuidarte, pues eres lo más hermoso que me acompaña desde que he nacido y sé, que conmigo estarás hasta que acuda a mi encuentro la muerte”.

Se lo dices a esa imagen que te devuelve el espejo, te lo dices a ti, pues ante tus ojos, se muestra con vulnerabilidad, toda tu belleza, toda la grandeza. Abre bien los ojos, mírate. Eres Amor.

Qué menos que convertirnos en nuestros mejores amigos, si vamos a ser compañeros para siempre.

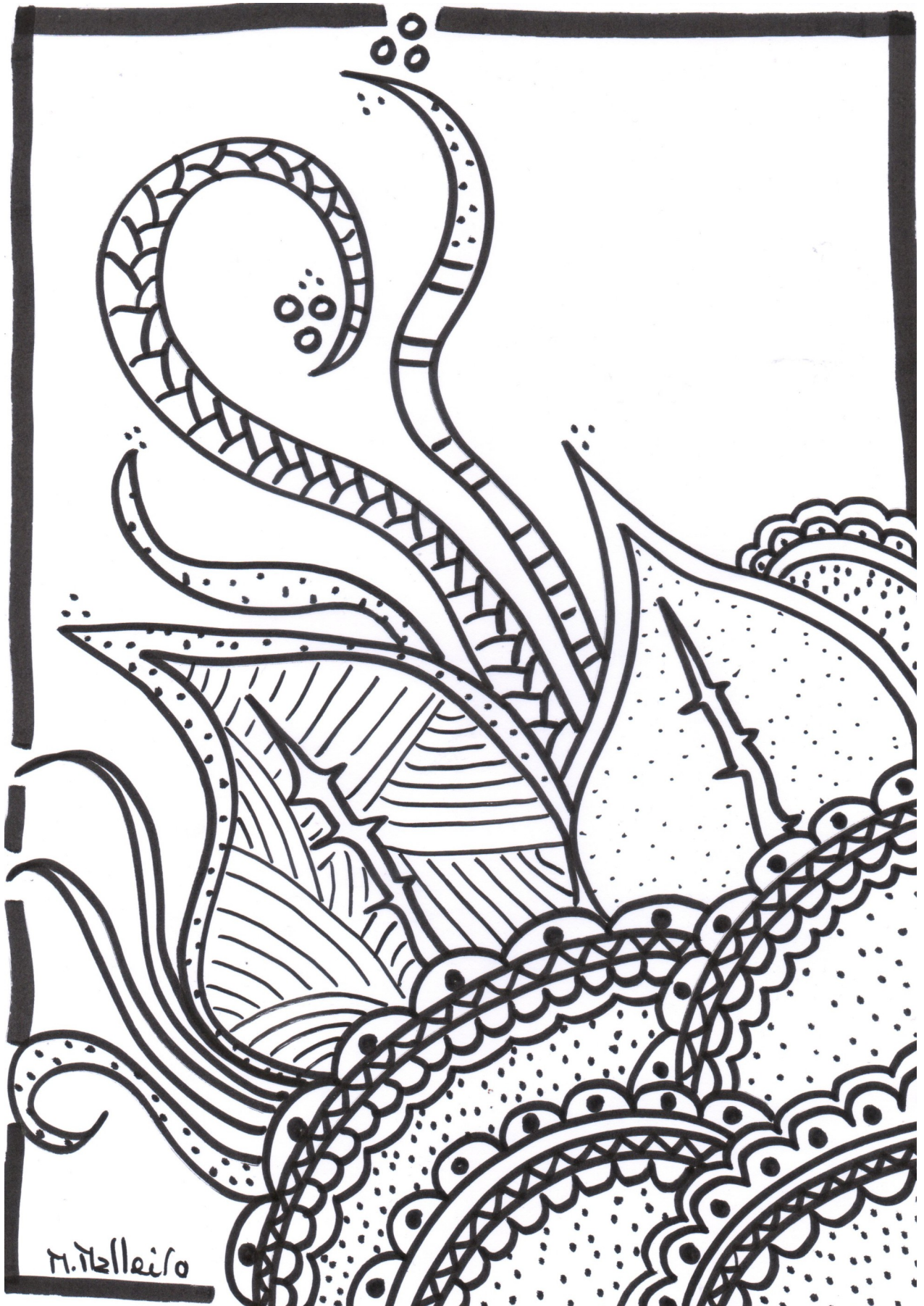
Sé feliz hoy, aquí, ahora. Sé feliz con lo que ya tienes, no con lo que anhelas poseer, conseguir, disfrutar en un futuro. Sé feliz con lo que ya eres.

Haz cosas que te gusten que sí están a tu alcance ahora. Ponte una música bonita, encuentra un monólogo de risa, escucha una conferencia enriquecedora de esa persona que te nutre con sus palabras, queda con un amigo para dar un paseo, prepara una comida rica e invita a tu familia, ve a un lugar de naturaleza a respirar aire limpio, sal a la ventana y deja que inunde tu rostro un rayo de sol,... Encuentra algo sencillo, que te haga feliz, hazlo ahora.

**Date cuenta de lo bueno que ya hay a tu disposición y sé feliz con ello.**

Es importante escuchar al miedo, si viene, crea un espacio para él, no huyas, acoge el mensaje que trae. Grandes miedos han desaparecido con el simple hecho de observarlos, de comprender que ellos se acercan con la intención de protegernos. Cuando aparezca, observa desde dónde nace ese temor, escucha qué palabras rondan en tu mente al sentirlo, agradece que haya venido a mostrarte que ahí hay algo que sanar y deja ir, reconociendo que ya no lo necesitas. Practica, a medida que le dediques un poco de tiempo, lograrás resultados asombrosos.

Hay cosas que no se pueden aprender sin experimentarlas directamente, experimenta, hoy, aquí, ahora. Ábrete a la vida. Nunca es demasiado tarde para crear algo especial. Ábrete a lo maravilloso que te rodea. Haz las paces con el pasado y goza del presente bendito que se muestra a cada instante, para no volver. Confía. Aprovecha lo que sucede, recuerda, cada día es el comienzo del resto de la historia de tu vida.



***"Con la realización del propio potencial y la confianza en la propia capacidad, se puede construir un mundo mejor".***

Dalai Lama

## El duelo

Hoy, en el programa en el que colaboro de la radio, que se llama “Aprendiendo a vivir” y sale en la emisora Relax FM, nos ha tocado charlar sobre el duelo. Así que me he puesto a investigar un poco sobre ello.

A mí siempre aprender conceptos nuevos me nutre y reporta grandes beneficios. Cuando me interesa algo, leo, pregunto, averiguo lo máximo posible sobre el tema. Me quedo con lo que añade mejoras en mi vida, el resto lo dejo ir.

**Cuando fallece un ser querido** o sucede un hecho desagradable, que altera tu manera de actuar, tu mundo se tambalea, el dolor te saca de tu seguridad rutinaria. Puedes sentirlo como una agresión, como la desintegración de una parte de ti.

Ante estas circunstancias, puedes pasar por varias de las fases del duelo, descritas por **Kubler-Ross**, catalogadas en cinco pasos, en “Sobre la muerte y muriendo” (1969).

**El duelo** es un proceso natural que atraviesas cuando pierdes algo importante: un ser querido, una propiedad, el trabajo, la libertad, una pareja, un amigo o una mascota, por ejemplo.

Vivirás un proceso de duelo ante cada una de las pérdidas que vayan apareciendo en tu vida.

No es necesario que se te muera un ser querido, puedes atravesar un pequeño duelo **por ejemplo**:

-Si pierdes una cartera, harás el duelo por el dinero que llevabas, por los documentos, quizá por alguna foto o recuerdo pequeño.

-Si te roban el coche, sentirás que te han quitado una parte de ti, te tocará dejar ir los objetos que guardabas dentro y las historias que viviste mientras lo conducías.

-Si te corta de más el pelo la peluquera, sentirás que te ha robado un pedazo de ti, si tu permiso, que le habías dicho un centímetro y ¡te ha cortado diez!

-Si te mudas a otra vivienda, quizá añores la zona donde antes vivías, o alguno de los muebles de la antigua casa, puedes echar de menos la cocina o algún olor.

-Si se marcha un familiar o algún amigo cercano, a vivir lejos, también puedes sentir el duelo de la pérdida por no poder verlo tan a menudo.

**-Negación:** niegas lo que está sucediendo, no, no, ¡es imposible!

**-Ira:** pasas por momentos de crisis emocional fuerte.

**-Negociación:** crees que podías haber evitado la tragedia si hubieras actuado de otra manera.

**-Depresión:** te sientes desvalida, angustiada, depresiva.

**-Aceptación:** te vas adaptando a la nueva realidad.

**Negación, ira, negociación, depresión y aceptación** son fases por las cuales pasas después de verte una tragedia o cualquier tipo de inestabilidad mental, física o emocional.

No necesariamente has de vivirlas todas, ni en el mismo orden que expongo. Recorridas y superadas, se puede comenzar de nuevo, con otras circunstancias de vida. Lleva tiempo, ha de **asimilarse el camb**

**En la película "Troya", Brad Pitt (que hace de Aquiles) dice: "Te contaré un secreto, algo que no se enseña en tu templo, los dioses nos envidian. Nos envidian porque somos mortales, porque cada instante nuestro podría ser el último, todo es más hermoso porque hay un final".**



## ¿Cómo podemos superar el duelo?

1-Algo muy beneficioso es **agradecer por todo lo bueno que has vivido con esa persona** (o ese objeto, si la pérdida ha sido material). Recordar los momentos amables y lindos que has pasado a su lado.

2-Es importante **perdonar lo que quede pendiente con esa persona**, si por ejemplo tuviste un enfado o no hiciste el suficiente caso o, por lo que sea, te sientes culpable, deja ir la culpa. Siente que lo hiciste de la mejor manera posible, así la pena se irá diluyendo de una forma más natural y rápida.

3-**Escucha tu pena**. No sirve de nada negar lo que sientes. Llorar lo que necesites. El dolor es inevitable cuando te sucede alguna desgracia o un cambio grande, lo que no es necesario es que caigas en el sufrimiento eterno. Se trata de ir escuchando cómo va madurando la herida y ayudarte a calmar el dolor, cuando esté preparada. Encontrar recursos que nutran tu sentir ante esa pérdida.

4-**Pide ayuda**. Si crees que lo que te ha sucedido no puedes superarlo por ti misma, acude a quién pueda ayudarte. Hay grandes profesionales que podrán aliviar la carga que llevas. No es necesario que transites este duro momento sola.

5-**Date tu tiempo**. No quieras correr antes de andar. Aunque tampoco te quedes en esa estación eternamente. La duración del duelo es muy variable, puede ser que dure un mes como dos años. Dependerá de cada persona.

6-**Continúa con tu vida**. En cuanto estés preparada, sal a la calle a que te de el sol, pasea por una zona de naturaleza, respira con consciencia y vuelve **poco a poco** a tu vida. Encuentra algo que te guste hacer, aprende una cosa nueva, conoce a otras personas.

**7-Vive el presente.** No entres a recordar constantemente lo que sucedió hace tiempo con la persona (o el objeto perdido). Lo más importante para superar el duelo es saber que tú, estás viva, estás aquí y ahora, para vivir. Vive en presente.

**8-Quiérete mucho.** Enfoca tu energía en quererte y tratarte bien, para poder superar esta pérdida. Eres un ser maravilloso. Recuérdalo siempre.

9-Quizá tu duelo afecte a más seres en tu ambiente (familiares, amigos). Cuando te encuentres con fuerzas, **apoya a las otras personas de tu entorno**, a las que también afecte el duelo que tú estás atravesando, en compañía, el dolor se transita de una manera distinta.

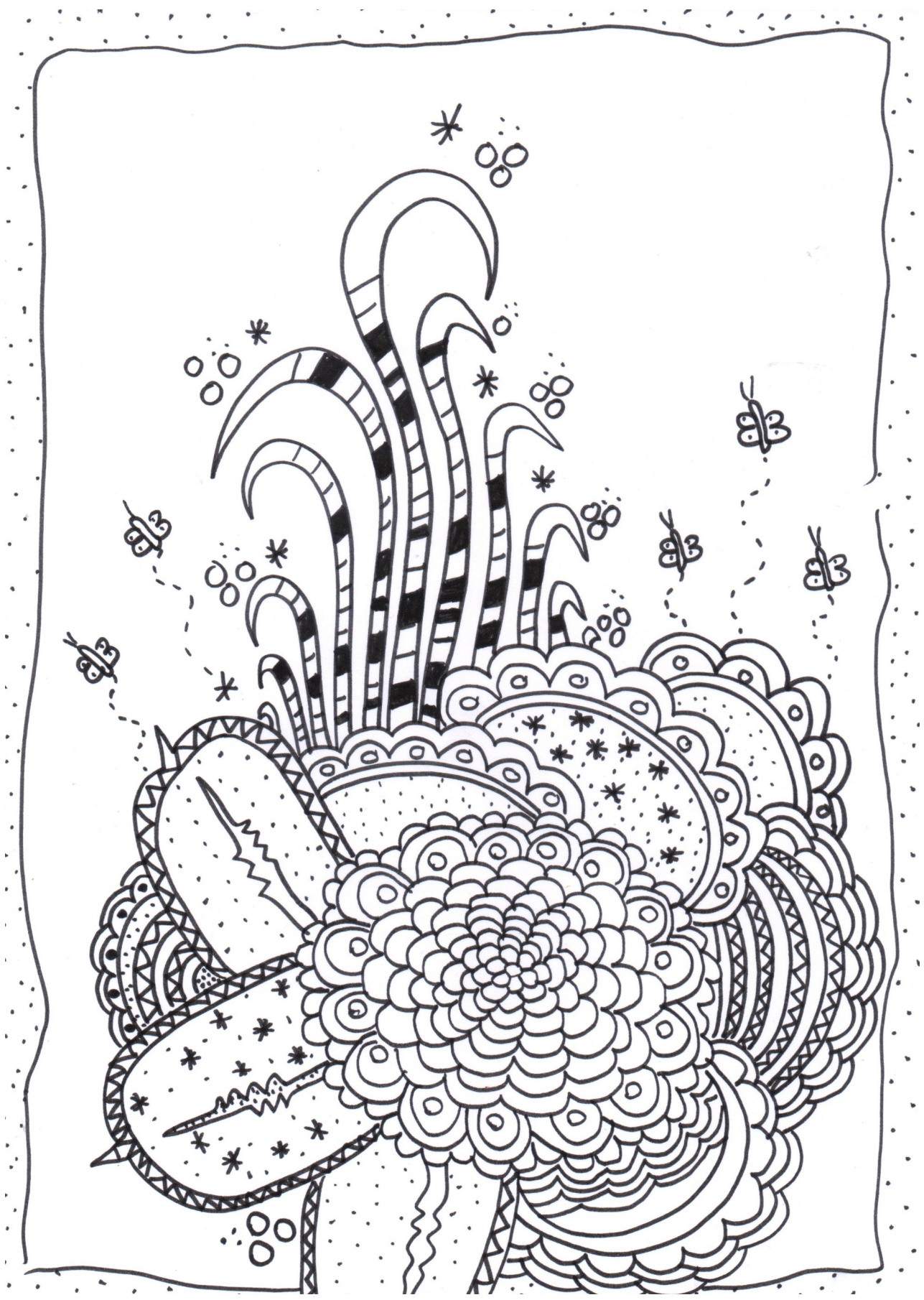
### **Te propongo un ejercicio, para realizar en tu libreta:**

**1-**Encuentra un lugar tranquilo, colócate en una postura cómoda en la que puedas escribir en tu libreta y haz tres inspiraciones profundas, relajándote durante un par de minutos con los ojos cerrados.

**2-**Abre los ojos. Hoy vas a escribir en tu libreta 10 cosas que han sucedido en tu vida, desde tu niñez, hasta ahora, por las cuales hayas pasado un proceso de duelo. Anota cómo te sentías, el dolor que te provocó, la pena que pasaste, si te supuso un trauma, o lo supiste llevar de una manera medianamente cómoda.

**3-**Cuando lo hayas terminado de escribir, lee lo que has puesto.

**4-**Agradece el haberte escuchado.



***“No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la  
única opción que tienes”.***

Bob Marley

## La felicidad de lo sencillo

Caminas por la calle en una tarde tranquila, tu perro, que va contigo, ha descubierto, a lo lejos, a otro perro conocido. Comienza a tirar de la correa, insiste, a su manera, te avisa que quiere ir en aquella dirección. A ti te da igual, así que te dejas llevar, por esa marea de energía que emana, fresca y activa.

El encuentro de los dos es una amalgama de emociones. Saltan, se olisquean, hacen amagos de gruñidos de bienestar, se revuelven sobre sí mismos. El tuyo se agacha, da un salto y levanta las dos patas delanteras, para tocarle la cara al otro, que es el triple de grande. Giran uno alrededor del otro, dejan alguna marca de pis, levantando la pata, para enseguida, volver a las andadas del olisqueo y los saltos, en una especie de baile, de danza infinita de felicidad.

Para ellos el tamaño no importa, les da absolutamente igual la raza que cada uno acredite en el pasaporte. No entienden de si son mastines, perros lobo, si son un bóxer o un pastor alemán. NO saben su nombre, si se llaman “Boby”, “Chispa”, “Pipo” o “Fénix”. Ese dato no es importante, les da igual.

A ellos, lo que de veras les interesa es el momento presente. No entienden del pasado lejano o del futuro venidero, por eso ahora se sienten tan bien. Saben lo que es bueno, saben lo que les apetece e interesa, e insisten en vivirlo de manera exagerada.

Si lo dejaras, tu perro, se quedaría ahí una hora seguida saludando a su amigo. Ese compañero que se encuentra casi cada día, pues su dueña y tú, coincidís en la ruta del paseo matutino.

Te quedas pensado, desde que llegó a tu vida, has conocido a muchísima gente. Gente que va y viene, correa en mano. Algunas personas van con unos cascos, escuchando sus historias; otras van con la bolsa de las cacas, para depositarla en la basura; las hay que se encuentran contigo y te cuentan cómo se llama su perro, lo que hacen en casa, si son tranquilos o más movidos; están también las que te cuentan que hoy van tarde y el paseo ha de ser más corto, pues llegan con retraso al trabajo si se demoran más.

Sigues caminando, has decidido variar hoy un poco la ruta, vas a meterte por un camino entre el bosque, por que el hace tiempo que no transitas.

Observas el olor a naturaleza que te envuelve, rodeada de árboles preñados de vida. Escuchas el pjar de los pájaros y los movimientos de las hojas mecidas por el viento. El sol, juega a colarse entre las copas más altas y acaricia tu cara, que brilla, anaranjada, como el astro que te ilumina. Cierras los ojos, inspiras profundo, agradeces. Te sientes feliz.

Es una felicidad sencilla, sin artificios de ninguna clase. La felicidad de saberte en bienestar, sin precisar nada más que aquello que ahora sucede.

Sientes mayor consciencia corporal, pisas sobre las hojas de los robles, entremezcladas con las de los pinos. Es una capa que protege a esos otros habitantes de La Tierra, los insectos, los invertebrados y los pequeños roedores que se esconden debajo de las hojas, los trozos de raíces, las ramas que se han caído y las cortezas desprendidas.

Te agachas, agarras entre tus manos un pequeño puñado de tierra fresca, la hueles. Te gusta, huele a vida, a múltiples posibilidades, a semillas. Es otro mundo, un mundo enorme, aún por descubrir en muchas de sus facetas, pues no se sabe a ciencia cierta la totalidad de pequeños seres que habitan bajo los pies que pisan la fértil tierra.

Sigues tu camino. Aún quedan miles de pasos para dar; infinitos pensamientos que trajinar por tu mente, solucionando el mundo; muchos otros perros y dueños con los que cruzarte; extensos terrenos de bosque y árboles que disfrutar; cantidad de vida que gozar y llenar de momentos de sencilla felicidad.

**A ti ¿qué te hace sentir felicidad?**



***“Entre dos explicaciones, elige la más clara; entre dos formas, la más elemental; entre dos expresiones, la más breve”.***

Eugeni d'Ors



## Prostituirse

**La prostitución, según el diccionario, es mantener relaciones sexuales con otras personas a cambio de dinero u otros beneficios económicos o sociales.**

Ejercido mayoritariamente por mujeres, llamadas prostitutas o "putas", es un oficio denostado y mal visto por la mayoría, aunque son muchos los hombres y mujeres que solicitan los servicios de estas personas.

Es una profesión globalizada, dicen que de las más antiguas del mundo. Las "señoritas de compañía" realizan toda clase de proezas corporales y, en muchos casos, atienden y hacen una loable labor a modo de psicólogas, escuchando las desdichas y penurias, de la variopinta clientela.

Cuando trabajaba en la tienda de ropa, vendíamos mucha lencería a mujeres que se dedicaban a estos menesteres. En pueblos cercanos funcionaban varios locales de "alterne".

Todas parecían mayores de edad, no había ninguna que se viera jovencita. Según los artículos que nos compraban, las podría diferenciar en tres variantes:

**-Las de "lujo"**, mujeres guapas y bien cuidadas, muy arregladas, invertían mucho dinero en su ropa interior. Nunca solían hablar de su vida privada y siempre venían acompañadas de algún "guardián", que aguardaba fuera, mientras ellas se probaban y era el que luego pagaba la cuenta.

**-Las "normales"**, mujeres de apariencia más "estándar", nunca imaginarías que se dedicaban a este trabajo, usaban ropa interior de precio moderado, a veces se permitían un capricho. Hablaban abiertamente de sus vidas, en ocasiones venían con sus hijos o con su marido.

**-Las "de las ofertas"**, venían a comprar la ropa más económica, tenían peor aspecto, a veces desaliñado, se las veía con peor vida, y su transcurrir diario era duro, por lo que nos explicaban a las dependientas.

**Yo, me moría de pena.**

Ahora, al recordar alguna de aquellas miradas, aún me duele el corazón. Siempre andaba pensando en cómo apoyarlas, dándoles comida o ropa, ayudando en lo que podía, acogiendo en mi vida sus historias.

Quería borrar la desigualdad del mundo, las profesiones denigrantes, las injusticias, la maldad,...

No sigo escribiendo sobre este tema, podría extenderme tanto que llenaría sábanas enteras con relatos parecidos a los anteriores.

No. Hoy no es mi intención principal charlar sobre ello, pretendía crear una introducción, para luego contarte lo que me interesa.

### **Prostituirse puede tener muchas otras verdades tras el término.**

La mayoría de las personas nos "prostituimos". Sin darnos ni cuenta. No le llamamos así a lo que hacemos, pero lo hacemos.

Son "prostituirse" distintos, claro, alguno con repercusiones emocionales importantes y otros con impactos en nuestra vida más leves.

### **Te prostituyes:**

1-Cada vez que realizas un trabajo que no querías hacer, que te hace quedarte calvo de la tensión, que te enferma del miedo que tienes a que el jefe te diga algo malo, que te pone de los nervios de pies a cabeza, que te mantiene triste, que te revuelve el estómago porque lo ves incoherente o inmoral. Desde la entrada a esa oficina, a esa fábrica, a esa tienda, a ese almacén, te estás prostituyendo.

2-Cada día en el que acudes a ver a alguien a quién no quieres; cada vez que quedas con amigos que ya no te aportan y te quitan vida; cada día de más que sigues con esa pareja que te maltrata, que te desvaloriza y te dice cosas feas; cada segundo que le ríes las gracias a una persona que solo encuentra en ti defectos y te martiriza.

3-Cada vez que te vistes según el gusto de tu madre, de tus amigos, de tu pareja, para agrandar, para que piensen que eres una buena persona, para que no te den de lado, porque te da miedo que te critiquen, porque sientes que si no los complaces no te querrán. Cada vez que te quitas el maquillaje porque él te lo dice. Cada vez que te tienes que quedar en el coche porque hoy vas demasiado guapa, y no te pueden ver así en el restaurante.

4-Cada vez que desoyes tus dolores, tus penas, tus miedos o lamentos, tus necesidades del alma, de la mente, de tu espíritu y tu cuerpo.

5-Cada vez que levantas el teléfono y escuchas la misma sonata, de esa persona a la cual se le estropeó el disco de la vida y no cesa de decir una y otra vez, con insistencia crónica, que es una pena lo que le sucede. Esa persona que no atiende a razones, cuando le dices que vaya a terapia, que se acerque a un especialista que la ayude, que avance en la vida que ya lleva contando la misma historia ¡tres años!

6-Cada vez que caes en la incoherencia, que no eres fiel a tus sentimientos, que no haces caso a eso dicen tus tripas, a ese runrún que te anuncia, como un relámpago momentáneo, que no te asocies con esa persona, que no aceptes ese encargo, que no beses esos labios prohibidos, que no vayas con el coche por ese camino, que no cojas ese teléfono en este bendito momento de relax,...

7-Cada vez que vas al cine a ver una película de tiros y violencia, que no va contigo, para que a tu amiga no le parezca mal. Nunca te has atrevido a decirle que te pasas la mitad de la película con los ojos tapados, por el miedo o el susto.

8-Cada vez que accedes a que alguien venga a casa, cuando lo que de veras te apetecía era quedarte sola, tirada en el sofá, viendo una serie cómica, con tu paquete de pipas, en el silencio de tus risas.

**Nos prostituimos cada vez que desoímos la voz interna que nos guía, con ese saber infinito, esa voz que lo único que desea es que prosperemos en la mayor armonía y bienestar, sin hacernos daño, ni a nosotros ni a lo que nos rodea.**

Como en todo, hay varios grados, en algunos caso será de una forma leve, en otros, será un despropósito descomunal lo poco que te has querido para acometer ese "asesinato" contra ti misma.

Quizá suene cursi, o puede que sea una reflexión fuerte. A mi entender, es lo que sucede.

Yo me he "prostituido" en numerosas ocasiones, de la manera que te estoy explicando. Sin necesidad de sexo de por medio. Desoyendo mis necesidades. Olvidando mis prioridades.

No he sabido pararle los pies a las personas que me hacían daño, he aceptado trabajos que menospreciaban mi valía, he reído las tontunas de otros, para que no dejaran de ser mis amigos y me he tapado los oídos cuando me dolía una parte de mi cuerpo, para que mis jefes no me echaran del trabajo, porque se suponía que era así como debía obrar.

Y, ¿sabes qué?, en los trabajos que menos me han valorado son aquellos en los que yo tampoco me valoraba, esos a los que iba hasta con fiebre, vaya a ser que me dijeran algo por pillarme una baja. Los amores o amistades que más pronto me han dicho adiós, son en los que más tiempo invertía en cumplir sus gustos y deseos, desoyendo lo que internamente me decía mi cuerpo, mi mente o mi alma.

Ahora, con cincuenta años, cada vez me "prostituyo" menos.

Conste que aún se me cuelan, por entre las rendijas del miedo, coletazos de falta de amor hacia mí. Porque eso es lo que denotan estas acciones, una gran desvalorización hacia una misma. Y yo, he estado demasiado tiempo sin quererme.

Estoy en ello, poco a poco. Cada día se construye la vida, paso a paso y no sabemos qué será lo siguiente. Mi tiempo me ha llevado aprender a decir:

*"NO, muchas gracias, no me interesa lo que me ofreces".*

Cuando no quieres, no quieres. Ese no es tu camino.

Si sientes que el sendero ya no va por esa vía, has de apartarte del recorrido. Dejando, eso sí, un reguero de gratitud y bienestar a tu paso, que una cosa no va reñida con la otra.

**Propongo un ejercicio, contesta en tu libreta:**

**¡Piensa!, aquí, ahora, indaga un instante en tu vida. ¿Cuántas veces te has "prostituido" de alguna de las maneras anteriormente relatadas o de formas parecidas?**

a) Escribe tres situaciones, luego reflexiona sobre ello, investiga qué puedes hacer para no volver a caer en la misma rueda de nuevo.

b) Escribe tres maneras en las que te vas a tratar mejor, si aparece de nuevo una situación similar.

c) Pregúntate, ¿cómo te has sentido al hablar hoy sobre un tema tan espinoso?

e) Cierra los ojos durante un par de minutos, quédate en el vacío del silencio y agradece haber prestado atención a esta parte de ti en este momento.

***“Desde lo profundo de la necesidad y la desolación, las personas pueden trabajar juntas, pueden organizarse para resolver sus propios problemas y satisfacer sus propias necesidades con dignidad y fortaleza”.***

César Chávez



## El viaje de la VIDA

Naces, comienzas un viaje hacia un mundo desconocido de sensaciones y vivencias, que te llevarán de un lado a otro.

Experiencias inimaginables aguardan a ser descubiertas por ti, variadas son las puertas que se presentarán para que elijas un camino u otro.

Múltiples rutas a recorrer en un periodo de tiempo desconocido. No sabes cuánto vas a vivir en el planeta y lo que va a ocurrir en el segundo siguiente.

El itinerario es una hoja en blanco por rellenar, la historia se irá escribiendo conforme vayan sucediéndose minutos, horas, días y años. Cambios de hojas en el calendario, primavera, verano, otoño e invierno, transforman el paisaje cambiante que te rodea.

**Llegas desnudo**, despojado de cualquier ropa o cosa. Un cuerpo pequeño, frágil, sin terminar de formar, con cuantiosas aplicaciones por instalar, a lo largo de este viaje, el viaje de la vida.

Avanzas desconectado de una realidad cierta, cada uno fabrica sus verdades. Para unos el verde será azul, para otros será rojo y quizá otros ni siquiera sepan qué son los colores, así que "verde" no será más que una palabra vacía, a la que no le atribuyen significado alguno.

Únicos, irrepetibles e intransferibles, como las tarjetas de crédito. Nadie igual al otro, hasta aquellos que consideras gemelos idénticos muestran sus pequeñas diferencias: un lunar, un remolino en el pelo o un diente torcido, por ejemplo.

Catalogados de infinitud de maneras: altos, bajos, gordos, flacos, feos, guapos, rubios, morenos, listos, tontos, ricos, pobres, viajeros o sedentarios. Nos queremos parecer al de al lado, tiñéndonos el pelo, usando tacones, haciendo dieta o usando ropas que cambien la forma que nos envuelve. Con lo simple que sería aceptarnos tal cual y aprovechar ese tiempo invertido en convertirnos en "el otro", para reír y gozar de lo que ya somos: una maravilla.

**Naces, aterrizas, entras, apareces, brotas, germinas, emanas a la VIDA.**

Vida con mayúsculas, puesto que esto que haces, el vivir, es algo serio. No me refiero a esa seriedad de no reírse y parecer un palo seco sin mostrar emociones, con esta expresión quiero destacar la importancia que tiene aprovechar los momentos del recorrido, sin menospreciar cada bendito hecho que acontezca ante nosotros, pues de ello podrás extraer siempre una enseñanza, por nimia y pequeña que sea. Todo deja un poso de aprendizaje, que, si es escuchado y observado desde el no juicio, desde el amor y la simpleza de un niño, nutre y revitaliza, como el estiércol a las plantas.

**La vida es comparable a un viaje. Tal cual. Con sus diferentes medios de transporte. Con sus distintas rutas. Con sus excursiones y visitas a los lugares más emblemáticos del lugar. Con maletas que se van desgastando por el uso continuado.**

En ocasiones irás en un amable tren, que permitirá ver los paisajes, podrás levantarte, ir al baño, a la cafetería del último vagón, llevar bastante equipaje, ver una película en la comodidad de tu asiento, dormir incluso, si te apetece.

Quizá vuelas en primera, en un avión que te lleve al otro lado del océano, a una cultura lejana, con servicio de comida a bordo, con un poquito de cava, que alegre y de chispas al recorrido. Vienen los Auxiliares de Vuelo varias veces a ver si tu estado de bienestar es el correcto y perfecto.

Puede que vayas en un autobús, estrecho, encerrado, sentado al lado de un pasajero bien grueso, que te clava el codo en las costillas, se queda "frito" y ronca durante tres horas, hasta que te atreves a chasquear los dientes fuerte, para que abandone ese insistente ruido atronador que perfora tus oídos y tu alma viajera.

También puedes ir en uno de estos coches compartidos, donde te ha tocado en el asiento de al lado una chica que lleva un bebé, que no para de llorar con insistencia, probando tu templanza, que en ese día andaba flojeando. Una hora de lloro después calla la bebida. Borrás de tu memoria la culpa incipiente que amenazó con instalarse en tu corazón, por las ganas de



estrangularla que te atraparon por un instante. El resto del camino (cinco horas más) lo haces en calma, escuchando música relajante en tu móvil y aprovechando para avanzar unas cuantas páginas del libro que nutre tus días en ese momento.

A ratos pasarás breves espacios en metros, unos llenos de gente que regresa del trabajo, cansada y sudorosa, otros vacíos como la nada que aparece cuando estás deprimido. Metros llenos hasta los topes, donde tu espacio personal será seriamente comprometido. Metros solitarios y misteriosos, donde perderse o permitir que anide el miedo en tus sienes. Sitios donde usarás esa técnica que aprendiste en clase de yoga, una respiración relajante, que te saque del estado de estrés que te provocan estas situaciones y otras parecidas.

Algunas veces, será un lujoso trasatlántico el que proteja tu cuerpo del amplio y majestuoso océano, en un vaivén perfecto, colmando los sentidos con gozo, divinos espectáculos, preciosas vistas y encantadoras comidas, extasiando el tránsito en esos instantes.

Posiblemente habrá días en los que conduzcas apaciblemente tu propio vehículo, acelerando, girando, aparcando y gozando de la suerte de haber aprobado el carnet que te permite manejar esta máquina potente y hermosa, liberadora y versátil.

No me olvido de los medios de transporte más sencillos, como el de andar en bicicleta, ir caminando de un lado a otro a pie, el patinar divertido sobre tres o cuatro ruedas, que te dan soltura y libertad, una libertad muy primaria, la libertad de moverte por ti mismo, desde el impulso básico de tu cuerpo.

Este viaje que emprendes al nacer es un viaje hacia la muerte, única cosa segura a la que vamos abocados todos: altos, bajos, gordos, flacos, feos, guapos, rubios, morenos, listos, tontos, ricos, pobres, viajeros o sedentarios.

Si te amigas de ella, si la tratas como se trata a una compañera de ruta, como a una consejera amable, será más cómodo el camino.

Si te empeñas en escapar, jugando al escondite, con miedo, ella, la sabia muerte, el día que venga a llevarte de regreso a casa, hallará tu cara de asustado y temeroso.

¿Quieres terminar el viaje sin haber disfrutado de las más hermosos amaneceres, excursiones y fiestas?

¿Quieres acabar tus días sumido en la tristeza y en la desdicha de no haberle dicho que le amas, que le perdonas, que le agradeces? ¿Quieres arrepentirte por no vivir más allá de tus cinco sentidos básicos?

O, por el contrario, ¿quieres sentirte completo, por vivir las más estupendas experiencias que hayas podido imaginar y crear?, ¿quieres sentirte libre y ligero?, ¿quieres saber que has amado más allá de los límites conocidos?, ¿quieres...?

### **¿Qué quieres en tus momentos finales?**

Antes de que llegue el momento (que puede ser en cualquier instante, pues es indefinido el día) aprovecha para reflexionar sobre ello.

Una buena manera de hacerse amigo de la muerte, es vivir con todas tus ganas cada momento de la vida, así, llegada la hora, estarás seguro de que lo has dado todo, de que has sido la mejor versión de ti mismo.

### **Te propongo un ejercicio, contesta en tu libreta:**

**1-**Encuentra un lugar tranquilo, colócate en una postura cómoda en la que puedas escribir en tu libreta y haz tres inspiraciones profundas, relajándote durante un par de minutos con los ojos cerrados.

**2-**Abre los ojos. Hoy vas a escribir en tu libreta 10 cosas que te gustaría hacer antes de que llegue la muerte a tu encuentro.

**3-**Cuando lo termines de escribir, lee en voz baja y luego en voz alta.

**4-**Da las gracias a la vida por haberte permitido este rato contigo, haciendo estas reflexiones.

el mensajero un familiar, un amigo, o un desconocido. Llamará a tu puerta, a



***“El secreto de la existencia humana está no solo en vivir, sino también en saber para qué se vive”.***

Fiódor Dostoievski

## La herida

**La herida es profunda, no para de sangrar, no sabes cuándo dejará de hacerlo.**

Vas a escuchar y prestarle atención, que broten las gotas de sangre que la encharcan. Quizá si la cuidas y la mimas, deje de doler tan hondo, como ahora lo hace.

Caminas con lo justo, respiras la energía mínima que se requiere, para que cuerpo y mente funcionen. Agradeces a cada rato, que alcancen las fuerzas para seguir, un día, otro día más.

Estás muy cansada, no sabes si vas a poder. A veces lloras, sollozos y suspiros son parte de ti, aparecen a cada rato.

En el pecho, una punzada anuncia que sigue abierta. Campanas y trompetas presagian su regreso.

Desconoces cuándo se cerrará, sabes que esta vez quedará una cicatriz más profunda que las anteriores. Ha sido horadar lo ya marcado, por eso duele más, es un dolor manido y viciado. Comprendes que irá curando, con caricias y besos, con el tiempo, con amor y cuidado.

Envuelves tu dolor en una crisálida, transparente, protectora, fuerte. Generas una coraza para dar espacio a las lágrimas, que caen hacia dentro, encharcando corazón y alma.

Vistes de rosa, para que nadie sepa, para que ese dolor que pulsa por salir nadie lo vea, ni tú misma eres capaz de mirarte.

Eres incoherente, traicionas la más básica de las normas no escritas: amarte de una manera incondicional, sincera y, cargada con esa energía de amor, compartir tu vida con el resto de seres sintientes.

Encuentras fuerzas donde no recordabas que existiera. Usas esa energía, que no sabes cuánto durará, avanzas, muestras tu ser al mundo, un mundo en ocasiones hostil, con los que son distintos, con los que lo pasan mal, con los que sufren.

Tú, tú no puedes pertenecer a ese grupo. Pintas tu sonrisa con el mejor carmín y alumbras los ojos con la paleta de colores más alegres que hallas en el cajón del baño, ese que acoge los pocos “aperos” de belleza que usas.

Duele, duele tanto que desgarrar por dentro los sentidos. Sabes que andas mal física, emocional, mental y espiritualmente.

Entras al baño, abres la ventana y miras al cielo. Agradeces poder ver el cielo azul desde una ventana, observas el bosque, las nubes, la gente a lo lejos.

Y ahí, desde esa bendita ventana, pides al Universo que te guíe, que te ayude, que te muestre la respuesta que necesitas, para seguir, para superar, otro día más, este día que se presenta por delante.

Borras de tus mejillas las lágrimas, acaricias con amor los ojos vidriosos, dejas posada un instante tu mano en el suave rostro, marcado por las arrugas de los años y de la experiencia.

Situada frente al espejo, inspiras, llenando los pulmones de aire reparador y fresco, ese aire que por momentos falla, cuando recuerdas la herida.

Miras con ternura tu rostro, bonito, amable, triste.

## **Decides que encontrarás las ganas de vivir.**

Quedan muchas historias por protagonizar, muchos países, gentes y culturas por conocer, muchos besos y abrazos que dar y recibir, muchas lunas, cielos y soles que observar con admiración, muchas risas y lágrimas de felicidad y plenitud que expresar, muchas partidas de divertidos juegos que ganar.

Decides apostar por ti, eres un milagro, un tesoro, no precisas que nadie lo diga, lo sabes, lo sientes. Esa vocecita, que te acompaña desde el corazón, lo susurra al alma constantemente (cuando acallas la pena que produce la herida).

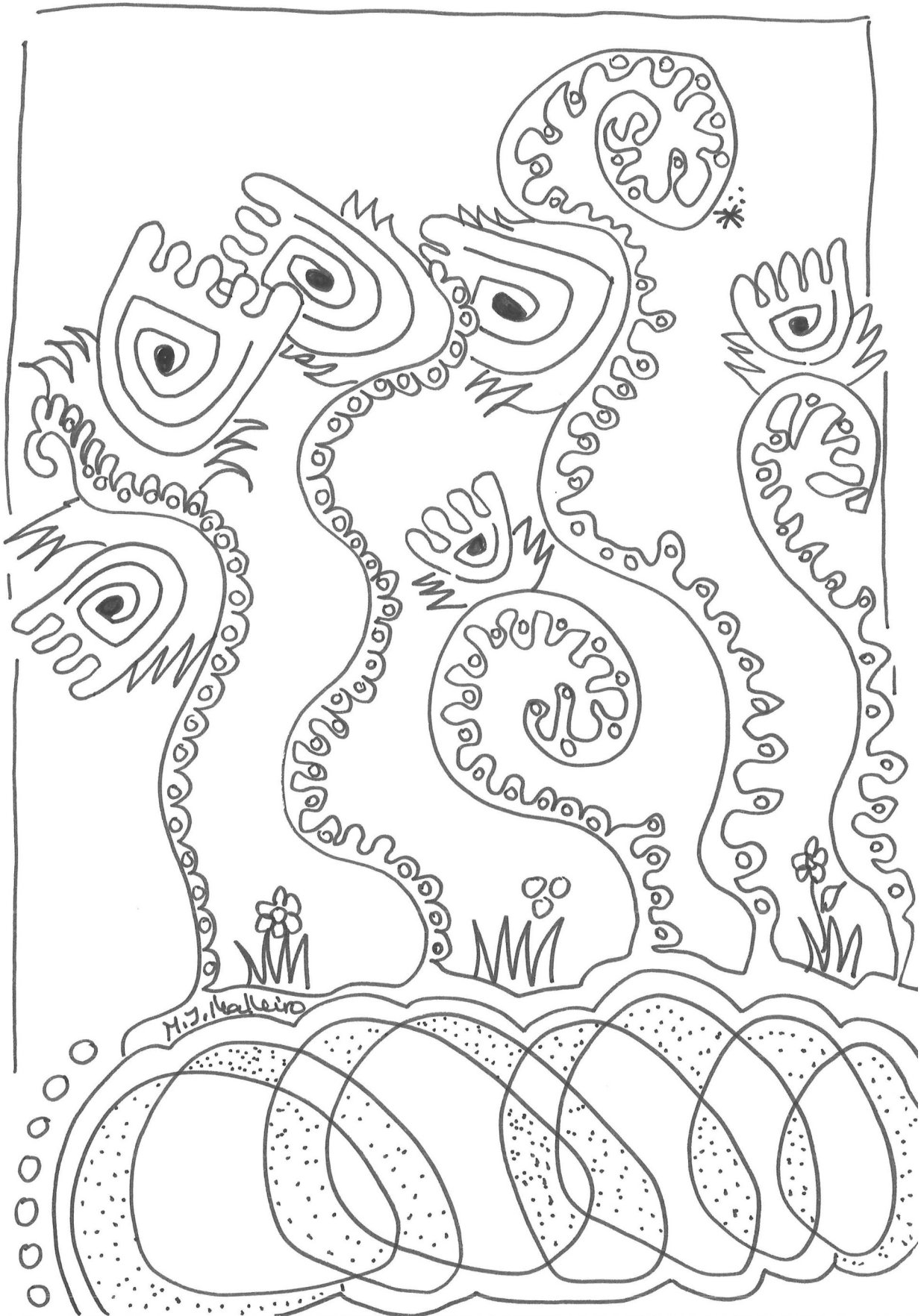
Todos somos el más valioso de los tesoros y merecemos lo mejor. A pesar de que llevamos heridas, físicas o emocionales, hemos de creer en nosotros, abrírnos a la magia de la vida y a los comienzos nuevos.

## **Comparto un ejercicio:**

- a)** Durante una semana anota en una hoja, lo que te daña, lo que te sangra (físicamente o en el alma). Describe de la manera más detallada lo que sucede en tu interior, el daño que provoca, la pena o la rabia que te atrapan.
- b)** Lee en voz baja primero lo que has escrito, luego lee en voz alta y descubre qué te hace sentir todo ello. Escuchar tu voz y prestar atención a tus heridas, ayudará a comenzar a sanar, además servirá para dar un pequeño paso hacia la curación.
- c)** Después de la lectura, rompe lo que has escrito en muchos trozos y tíralo a la basura.
- d)** Terminado el ejercicio anterior, permítete un rato de silencio, para observar y soltar lo anotado en la hoja. Inspira y al soltar el aire, deja que se marche el dolor. Inspira de nuevo, permite que con la inhalación entre en ti calma y alegría. Ponle atención a aquello que callas y araña tus entrañas.

***“Tú mismo, tanto como cualquier otro se del Universo entero, mereces tu propio amor y afecto”.***

Buda Gautama





## El final del verano

He salido a pasear a Fénix. Quizá sea él el que me pasea a mí, si no lo tuviera no habría salido a las ocho y cuarto de la mañana a dar una vuelta.

Así que sí, es él el que me pasea, cada mañana.

Una rutina que hemos comenzado de nuevo. Levantarnos temprano, Gabriel acerca a Mario al colegio, de paso que va a la oficina, yo bajo con ellos, besos de "hasta luego, que tu día sea bueno", recorrido por la zona cercana, vuelta a casa, sentarme ante el ordenador para preparar un nuevo artículo, un nuevo libro, el próximo vídeo, revisar el curso que anda entre mis manos, preparar luego la comida, organizar un poco por casa, ir a recoger al niño,...

Cada día, mi camino.

El final del verano está más cerca que nunca. He de tomar perspectiva para afrontarlo con un poco de filosofía y evitar la depresión pre-otoñal, de la que tantos hablan.

Esta es época de nuevos propósitos, de nuevos comienzos, de hacer listas que engloben lo que quiero mejorar en mi vida, lo que de veras veo bueno incorporar en mí. Es un buen momento para considerar qué no sirve, qué debo dejar ir, qué necesita marchitarse y servir de abono a lo nuevo que crecerá en primavera.

Septiembre, marca el cambio de curso escolar en esta zona donde vivo, nuevos profesores, nuevos compañeros de clase, nuevas materias, nuevas rutas escolares incluso.

Representa la transición hacia el otoño transformador, el fin de las vacaciones para bastantes trabajadores, es hora de recoger las cosechas, los días se van volviendo más oscuros y cortos, prestando sus horas de luz a la noche, que va acaparando, con su negrura, espacio en el calendario.

Al comenzar el trabajo o el colegio, bastantes son los que dijeron adiós a amigos y familiares. Dejando atrás las aventuras del pueblo, del camping, del hotel o de la zona donde se veraneó. Llegando las despedidas y los lloros. Una estampa repetida año tras año.

De pronto brotan en mi memoria momentos de despedida. Toca regresar a casa, en un viaje preñado de vivencias divertidas, al tiempo que de lágrimas.

En el pueblo quedan impregnadas, entre sus casas blancas como la nieve, las risas de subir al castillo de noche con linternas, contando los pasos, para no caer por los huecos; las “aguadillas” que me hacían en “el charco el molino”, a dónde acudía alguna tarde para calmar el calor; los juegos infantiles y correteos nocturnos en la puerta del ayuntamiento; las confidencias con mis primas y amigos; la felicidad y la libertad que proporcionaba saber que los seres que más quería andaban por allí: mis padres, mi hermano Carlos, mis abuelos, mis primas, mis tíos, mis amigos.

El único consuelo era saber que el verano siguiente los vería de nuevo. Entonces, imaginando un calendario en mi mente, comenzaba a calcular los días que faltaban para el reencuentro.

Lloraba, mis lágrimas eran silenciosas, decían que era grande, que con diez años era una “mocita”, no tocaba llorar por dejar de ver a mi prima “Maricarmen” o por marcharme del pueblo, que ya llegaba.

No encontraba consuelo, no sabía cómo podía dejar de sentir ese dolor tan hondo, que atravesaba mi corazón como una daga afilada, desgarrando la poca felicidad que pude juntar en mis diez años de vida.

Descubrí cómo llorar sin que las lágrimas se vieran, las nuevas eran secas, no mojaban la cara, encharcaban el alma. El dolor, quizá no se viera, aunque era más intenso que antes.

Han pasado cuarenta años, acabo de descubrir que el dolor sigue en mi recuerdo, mostrándome otra parte vulnerable de mi herida, que he de sanar y tratar con amor, cariño y cuidado, para que vaya desapareciendo.

**El otoño que se acerca, es una época preñada de tesoros, como los tonos terrosos que salpican por doquier los campos de pueblos y ciudades, indicadores de que es hora de soltar.**

Me abro a lo nuevo venidero.

Los árboles dejan de recibir "sangre" en sus hojas, que caen, desprendiéndose de lo que ya no sirve, para nutrir con más fuerza sus raíces, asiéndose a la vida con fuerza, horadando la negrura de la tierra bendita que los sostiene.

Los días se vuelven locos, hoy llueve, mañana el sol calienta con el máximo brío, el armario es un mezcladillo de ropas de verano y entretiempo.

Ronda un no sé qué en mi pecho, es como que quiero sentir melancolía, que no hay ganas de nada en mí, si pudiera sentarme, acurrucadita en el sofá, pasaría así el día, viendo alguna peli tristona, comiendo unas cuantas pipas y algún dulce.

Las hojas secas comienzan a poblar el suelo del paseo fluvial de al lado de casa, cubriendo, con un mágico manto, la tierra que piso. Anuncian recogimiento, un recogimiento no tan lejano, que nos irá preparando para la oscuridad del invierno silencioso y profundo.

La ventana de mi derecha, muestra una película gris, llena de sombras, alguna gota despistada cae sobre el cristal inclinado. Siento eso que aquí en Galicia llaman "morriña", el caso es que no sé de qué. Quizá sea de aquellos días alegres que pasé, de niña, en Nogales, el pueblo de mi madre, donde jugueteaba feliz, enredada entre risas, rodajas de fresca sandía y amor de familia. Aquellos días que no volverán, a no ser que los traiga a mi memoria.

Caminamos hacia **el solsticio de otoño**. Las castañas andan apresurándose para llenar bien los erizos que las envuelven, los castaños se visten esta temporada de gala, pronto se harán fiestas en su honor, asando su fruto en primorosas hogueras.

Ummm, me encantan las castañas asadas, ¿a ti no te huele?, ¿no hueles su aroma dulce?, ¿no sientes el crepitar de las llamas y el calorcito de la hoguera, que aguarda el fruto para tostarlo? A mí se me hace la boca agua de recordarlo.

El final del verano llegó, es hora de encontrar hueco a lo que nos trae el otoño, con sabiduría, sabrá acercarnos los vientos más favorables.

Me abro al cambio, bienvenido otoño, que sea lo que tenga que ser.

**“Quería cambiar el mundo. Pero he descubierto que lo único que uno puede cambiar es a uno mismo”.**

Aldous Huxley



## Si no es ahora, ¿cuándo?

En unos días voy a una sesión grupal de Constelaciones Familiares, en un pueblo cercano. Había quedado con una amiga, para que ella me viniera a recoger delante de casa y así, íbamos juntas.

Lo de ir juntas no lo hago porque sea muy ecologista y quiera ahorrar gases tóxicos emitidos al ambiente; ni por gastar menos gasolina; ni por poner un coche en movimiento, en vez de dos; ni por ir charlando sobre nuestras cosas, que hace tiempo que no nos vemos, ya que ella vive a unos ochenta kilómetros.

No.

No es por nada de lo anterior relatado. Aunque bien podría ser cierto, pues en numerosas ocasiones he compartido coche y me he juntado con otras personas, para ir a diferentes sitios en un solo vehículo y ahorrarle al medioambiente la contaminación que provocan estos medios de transporte. Incluso me he turnado con otros papás del cole, para llevar y traer a los niños.

En esta ocasión, el hecho de que mi amiga Sandra, me viniera a recoger a casa, para ir juntas a las Constelaciones Familiares, viene acompañado de miedo. Un miedo profundo y sinsentido a conducir, que me acompaña desde que me saqué el carnet a los diecinueve años. Desconozco el porqué ocurre. No es a la conducción en sí, sino al ir a sitios donde antes no he ido conduciendo yo.

No importa si he estado en ese lugar mil veces anteriormente, si no he sido la que conducía, me provoca una inseguridad que no me deja avanzar. Me ha llegado a limitar tanto que he dejado atrás ofertas de trabajo o de ocio, que podrían haber sido interesantes para mí.

Claro que he ido dando pequeños pasos, en una buena dirección, avanzando como las tortuguitas que recién salen del huevo y, despacito, despacito, caminan hacia el mar, hacia su nueva y desconocida casa. Han ido surgiendo momentos en los cuales conseguí ser valiente, como en los que me atreví a llevar sola el coche, para impartir un taller en algún lugar, poder asistir a un curso nutritivo o poder llevar a mi hijo al colegio, allá donde tocara, pues ha ido a diferentes sitios en sus trece años.

Igual, mis pasos, han estado marcados con una especie de freno de mano, que solo me dejaba moverme en mi zona de confort, en los lugares que llevaban el cartel de "camino seguro".

Así, que hoy, unos días antes de que tuviera que venir a recogerme, medio minuto después de que Sandra me enviara un mensaje, preguntando a qué hora quedamos y dónde, he decidido que voy a llevar mi coche. Que voy a ir sola. Que no voy a permitir que me resuelva ella la papeleta de mi miedo. Es algo que me toca a mí gestionar, nadie podrá superarlo por mí. Ya nos juntaremos allí a charlar de nuestras cosas, en la cafetería de al lado del sitio donde nos han citado para nuestra sesión.

Y ¿sabéis qué? Que me siento genial.

**Acabo de recuperar un trozo de mi poder**, un pequeño pedazo de mi vida se ha recolocado. Algo en mi interior, en mi subconsciente, ha realizado un movimiento sutil, que provocará cambios en mí. Desconozco cuáles serán, aunque seguro que son beneficiosos de una manera u otra.

La vida sabe. Nos guía para que mejoremos, superemos baches físicos, atravesemos puentes altísimos donde se enreda nuestra mente, penetremos en los más oscuros túneles de nuestra espiritualidad y buceemos entre las más alocadas aguas de nuestros sentimientos.

La vida sabe, pues lleva desde siempre viviéndose a sí misma.

Ha llegado la hora. Ha llegado mi hora.

**Si no es ahora, ¿cuándo?**

Me lo merezco, los que me rodean se lo merecen.

Merezco ser capaz de conducir a cualquier parte del mundo, con cualquier vehículo, sintiéndome segura y protegida, llevando una conducción serena y atenta.

Hoy he dado el siguiente paso. Hoy he rebajado un punto de la presión de mi "freno de mano".

A ti, ¿qué te bloquea? ¿Sientes que llevas puesto un "freno de mano" que impide que realices aquello que deseas?

## **Propongo un ejercicio:**

### **1) Escribe en una hoja en blanco, tres cosas que te den miedo realizar.**

Explica con todo el detalle que te sea posible: qué te hace sentir, lo que sientes en el cuerpo, qué sensación tienes en la boca al describirla; los recuerdos que te lleguen de alguna vez que eso te impidió hacer lo que tú querías; con qué personas o en qué situaciones te suele pasar más; si has perdido oportunidades en la vida por no llevarlo a cabo; si a tus padres o a algún familiar cercano le sucede lo mismo o algo parecido; si te entristece o te da rabia no poder hacerlo; si te culpas por no ser capaz. Todo, ponlo todo. Usa varias hojas para explicarlo, si lo ves necesario.

**2) Lee en voz baja primero y luego con tu voz normal, lo que has escrito.** Aquí pondrás en marcha tus sentidos, el tacto, pues tocas las hojas, el oído, escuchando tus palabras, el gusto, pues sientes lo que en ese momento surja por tu boca (la saliva que necesitas para leer, la sequedad o la hidratación de la lengua,...), la vista, que permite leer lo anteriormente escrito y el olfato, ya que hueles las hojas y lo que en ese momento te rodea. Esta es una manera global de prestarle atención plena a este miedo.

**3) Ahora, elige uno de esos miedos y, en otra hoja, vas a escribir cómo podrías superarlo.** Escribe una pequeña acción que estarías dispuesto a realizar. Un acto pequeño que permita que sigas medianamente seguro. Por ejemplo: preguntar a un psicólogo o terapeuta qué paso sería el primero para mejorar en este tema, o mirar por internet cómo lo superaron otros.

Cuando hayas hecho este primer paso, atrévete, con algo que de un poco más vértigo. Por ejemplo: mandarle un correo a esa persona que temes, para comentar algo sencillo, que te acerque a ella de algún modo; presentarte en la clínica donde tienes que hacerte la cirugía y ver cómo es, haz unas respiraciones que te relajen si te entran los nervios, habla con el personal de cosas banales, sin entrar en detalle de lo que te van a hacer a ti,...

Luego, sube de nivel, a tu ritmo. Si necesitas, puedes pedir que alguien te acompañe o asesore. Recuerda que nadie podrá hacerlo por ti, aunque te acompañe, eres tú el actor principal en esta obra de teatro.

**4)** En la misma hoja anterior, **escribe una fecha en la que te comprometes contigo**, para dar ese paso que has escrito. Date de plazo un mes, no lo postergues mucho, si no puedes entrar en la pereza de no concluirlo.

**5) Cuando lo hayas logrado hacer**, escribe si lo hiciste el día que te propusiste, si tuviste que hacerlo en otro momento, si te costó mucho, si realmente era para tanto, si tu corazón palpitaba que estuvo a punto de salirse del pecho,... todo.

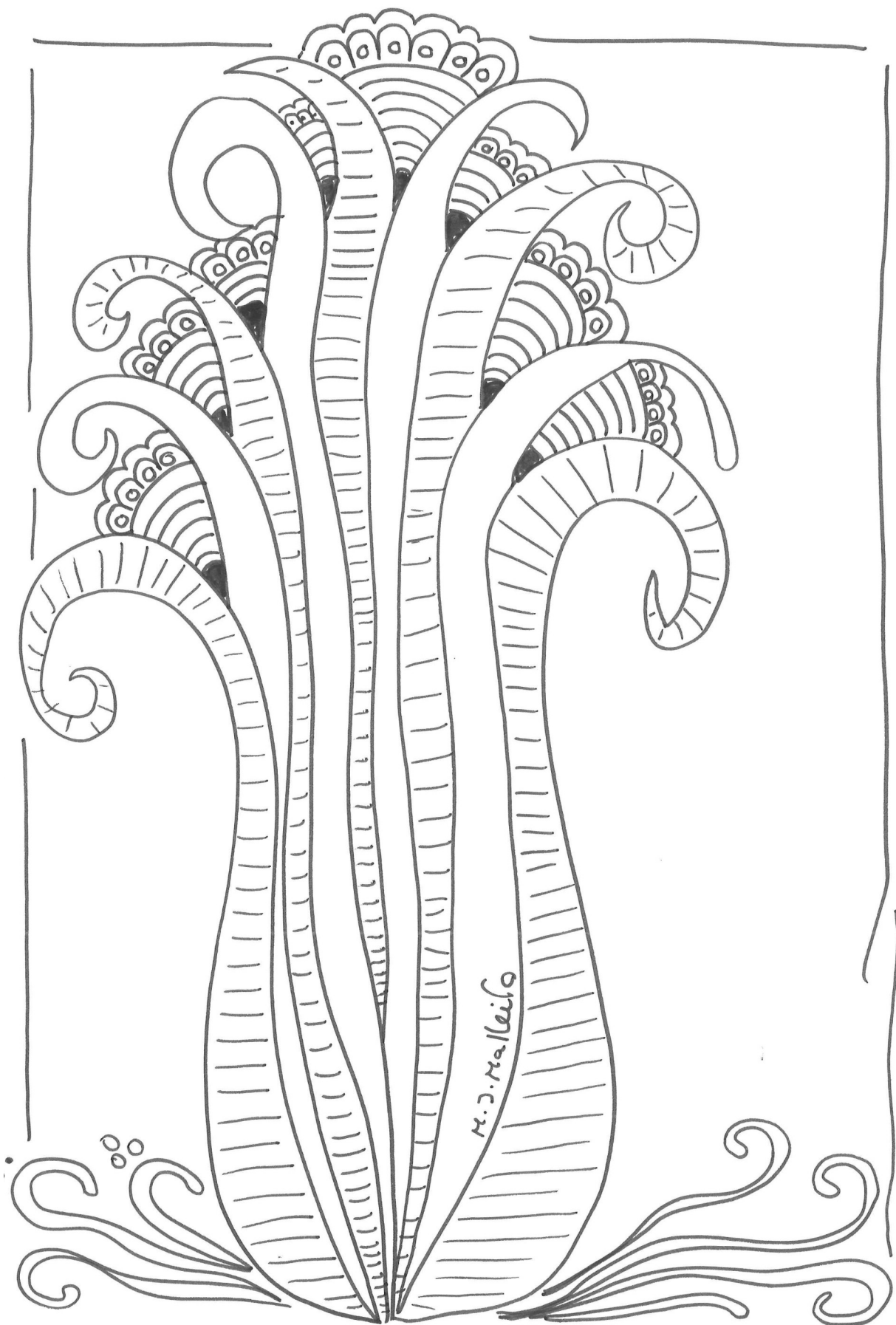
**6) Celebra que has dado este paso**, felicítate, cuéntaselo a tus amigos, toma un trozo de algo rico en tu honor. Siente que has superado una parte de tus dificultades, siéntete orgulloso. Escribe en la hoja: ¡lo logré!

**7) Sigue con el siguiente miedo** que hayas anotado en el paso uno, realiza de nuevo los pasos anteriores con este miedo. Cuando lo consigas, ve a por el tercer miedo.

**8) Puedes seguir anotando miedos y atreviéndote** con lo que surja en tu vida, somos como una cebolla, llenos de capas por descubrir y por sanar.

Ha llegado la hora, si no es ahora, ¿cuándo?





***“Nuestra mayor gloria no se basa en no haber fracasado nunca, sino en habernos levantado cada vez que caímos”.***

Confucio

## Hoy no tengo buen día

Hoy no tengo un buen día. Llevo con catarro más de una semana. Estoy cansada.

Me he levantado casi a rastras, toso cada dos por tres, me duele el pecho y me han salido agujetas en la zona abdominal, del esfuerzo de toser.

Puse el automático, me levanté, preparé los desayunos, la comida del perro, las meriendas, besos de despedidas, uno al cole, el otro a la oficina.

Me quedo en casa, ducha, me visto, bien abrigadita, hace frío, fuera llueve a mares.

Recojo la cocina, pienso en qué voy a hacer de comer y organizo todo para dejarlo avanzado.

Me pongo ante el ordenador para prepararle la portada a un vídeo que grabé hace poco. Reviso un texto que quiero corregir. Toso.

Miro la hora, he de irme a hacer unas tareas, me armo con botas, chaqueta y paraguas, convengo a Fénix de que se él se queda, que llueve mucho y es muy pequeño para llevarlo con frío y agua. Salgo.

Compro lo que precisaba y realizo las tareas pendientes. Al final he tenido que hablar con más personas de las que hubiera querido, durante más tiempo del que me hubiera gustado, dado el estado de mi garganta. Bueno, ya está, ya he cumplido con los quehaceres, regreso a casa.

De vuelta, me quito las botas y la chaqueta en la entrada, dejo el paraguas en el paragüero, coloco las cosas en la mesa de la cocina, las guardo, me siento.

Suspiro. Observo un segundo mi estado. Me siento triste por un hecho sucedido en mi vida. Pensaba que lo había superado, pero algo lo activó de nuevo y regresó la pena.

Me da gracia Mario, a veces dice que cómo puede haberle salido una mamá tan llorona y sentida, que llora por todo. Jajaja. Así soy. Creo que soy una de esas personas "altamente sensibles".

Termino de hacer la comida. Me ha costado un mundo hoy, entre el cansancio y la desgana. Salgo para recoger al niño del colegio.

## **No quiero. De veras que no quiero ir hoy.**

Quiero quedarme en el sofá, enrollada en una manta de cuadros roja, con forro de color blanco. Es una manta muy calentita, que compré las navidades pasadas, en un súper de aquí cerca.

Quiero quedarme ahí dentro, protegida, donde nadie me moleste, donde nada me importe, donde no ladre el perro, ni mi hijo se queje, ni la lluvia moje, ni haya atasco en el carretera, ni llamen por teléfono para intentar venderme un seguro o bajarme el precio de la luz un céntimo.

Llego al colegio. No sé ni cómo he llegado.

¿No os pasa a vosotros que ponéis el automático y cuando llegáis al sitio, os preguntáis cómo ha sido posible que ya estéis? A mí me pasa a veces. Voy en piloto automático total.

Saco a Fénix del coche, que anda desesperado por olisquear y marcar cada esquina. Veo a Mario, sale, viene con cara de circunstancias. A ver qué me cuenta hoy, porfis... que sea leve, porque no ando "pa" muchos trotes.

Se acerca, lo beso, me cuenta algo, se queja porque la vida del estudiante es injusta y resulta que se olvidó de una cosa para el examen y sacó solo un nueve y blablabla...

Fénix tira de la correa, acaba de ver otra esquina interesante, allá que va.

**Procuro encontrarle el lado positivo a las cosas**, aunque a ratos, no me apetece. La verdad es esa. No me apetece. No me da la gana encontrarle el lado positivo a que mi hijo adolescente sea un egoísta de "miércoles" y me de la bronca porque, después de ir a recogerlo a la salida del colegio, pasee a "su" perro para que haga pis y caca en la calle (y no se los haga por casa).

Le dije que se quedara en el coche cinco minutos, mientras le daba una vuelta pequeña a Fénix, porque en ese preciso instante no llovía. Estamos en época de lluvias y a veces parece que se va a terminar el mundo de tanta agua que cae, así que hay que aprovechar esos momentos de "vamos corriendo ahora, que los nubarrones negros del fondo aún no llegan con la carga, y ya se han apaciguado los chubascos un segundo".

Mario no quiso quedarse en el coche, aunque tampoco quiso quedarse callado a mi lado, mientras yo encomiaba al can para que se diera prisita y

terminara pronto, antes de que el nubarrón negro del fondo, nos atropellara con la lluvia.

Me soltó una ristra de disgustos variados y de desgracias múltiples, que le estaba causando, por "obligarlo" a quedarse aquí, en lugar de ir ya camino de casa. Que si soy una mala madre, que si que valor, que vergüenza debía de darme, que si esto y que si lo otro.

Oye, bien visto, sí que puedo sacarle un punto a lo de andar con un catarrazo de aquí te espero... que no oigo bien del todo. Así que, entre la distancia que iba poniendo de por medio, porque a veces Fénix aceleraba para olisquear un poco más allá, y que no oía bien del todo, me libré de escuchar la mitad de las alegaciones que farfullaba su enfado hormonal de trece años y medio.

Lo del "medio" es interesante, marca la diferencia, de los trece años justos. Que ya es un mayor, vamos. Bueno, mayor para lo que le interesa y pequeño para lo que le conviene. Aissss... qué recuerdos de mi propia adolescencia, que deseaba ser mayor para poder ser libre y hacer lo que me diera la gana. Luego va la vida y te muestra que por ser grande ni eres más libre, ni puedes hacer lo que te de la gana. Jajaja.

En fin peluquín, que hoy he tenido un día regular, eso que no os conté que el perro al entrar a casa vomitó... y yo que lo único que quería era meterme debajo de la manta roja de cuadros, para curarme del catarro.

**Nota:** Sé que esto que me sucede son nimiedades en comparación con las desgracias y problemas serios que sufren otros. Así que siempre me siento agradecida, a pesar de lo que suceda. Más que nada, he decidido escribir este artículo para recordarme a mí misma, la importancia de escucharme cuando me encuentro mal. Lo interesante de observarme y parar un rato.

La vida es un río de subidas y bajadas, un mar de idas y venidas, es preciso comprender que no siempre estarás bien. Escucha lo que sientes, atiende a tu corazón y a tu alma. Descansa cuando lo necesites. Llora si nace de ti.

**Quiérete mucho.** Suelta y libera. Deja ir. Ya llegarán días más alegres, si el día de hoy ha salido chuchurrío.

***"No puedo cambiar la dirección del viento, pero puedo ajustar mis velas para llegar siempre a mi destino".***

Jimmy Dean



## La niña interior

Son muchos los terapeutas que hablan de la necesidad de escuchar y sanar al “niño interior” o “niña interior”.

Es importante reconocer nuestras emociones internas, esas que vienen de lejos. Acoger aquellos miedos, dolores y traumas que sufrimos cuando éramos niños, es un trabajo interno y poderoso.

Si estos miedos, dolores y traumas no fueron atendidos con el cariño que precisaban, seguirán en nosotros. Surgirán cada vez que aparezca un disgusto, cuando el cansancio llame a la puerta, en los momentos de tensión física, mental o emocional.

Siguen latentes en nuestro recuerdo, nos perseguirán, hasta que les demos voz y voto en nuestra vida. Hasta que encendamos una luz que los alumbre, para que puedan ser atendidos como ellos merecen.

Esta sociedad de la prisa, del tener, de lo rápido, del cambio continuo y constante movimiento, a veces se vuelve inconsciente de los sentimientos, de las rotos que portamos en el corazón.

Cada uno lleva sus heridas internas de la niñez, que ha ido acumulando a las que acontecieron en la adolescencia, en la juventud, en la adultez, en la vejez (si ha llegado a ella).

Estas heridas suelen darnos miedo, así que las escondemos debajo de la alfombra. Las negamos, las tapamos con capas y capas de “todo va bien” y “no pasa nada”.

Muchas veces no sabemos que existen, no recordamos que aquel castigo o aquella riña de nuestra madre, se nos había quedado clavado en la profundidad del ser. Olvidamos por completo el grito que una prima nos dio porque quería nuestra muñeca, o la torta que nos dio nuestro padre por ensuciarnos la ropa nueva.

Va llenándose el “saco de las penas”, un grito, una torta, un insulto de un compañero del colegio, una burla de tu amiguita porque no le gusta tu dibujo, ahora es el abuelo el que te riñe o el profesor de matemáticas que recuerda que dos por tres es seis, levantando la voz. Eterna puede ser la lista de agravios que has ido amontonando.

La mayoría de cosas que almacenas dentro de este “saco” son sencillas, aunque a veces pueden sucederte hechos más difíciles de digerir. Los padres y el resto de familiares, lo hacen de la mejor manera que pueden. El asunto es que tú, al ser un pequeño ser indefenso, un grito o una riña, puedes sentirlo como el mayor de los agravios.

Eso se queda enquistado, porque no has comprendido que a lo mejor ese día tu madre llevaba mucha carga acumulada en su “saco de las penas” (las madres y los padres también tienen uno) y al ver tu vestido manchado, te dio un grito.

Algunas personas llevan un niño interior muy herido, precisan pasar por un especialista preparado que los acompañe a sanar esos problemas. Hay casos de abusos importantes, de maltrato extremo o de pérdidas de los familiares cercanos, por ejemplo, que llenarán varios “sacos de la pena”.

Escuchar a este “niño interior” del que hablo, lleva tiempo. A veces puedes darte cuenta de que estás triste y paras, escuchas a tu corazón, de pronto viene a ti una escena de cuando eras pequeña y comprendes. Entonces le hablas a esa parte pequeña tuya, le dices que la quieres, acaricias tu cara, abarcas con tus brazos tu tronco, como para darte un abrazo a ti, dejas que las emociones surjan y permites que el amor entre en tu vida un ratito. El amor y la compasión hacia ti.

Cada uno tiene su historia de la niñez, una pieza que no termina de encajar, algo que perturba su calma internamente, algo escondido y oculto entre las paredes del miedo, reprimido, jugando al escondite del olvido.

Esa preciosa parte infantil tuya, necesita ser sanada, acogida, valorada, querida y cuidada. Ahora, hoy, es un buen momento para ello, desde tu parte adulta. Ya eres grande, dispones de más recursos para superar los baches, atravesar las emociones de mejor manera y solucionar los posibles problemas que puedan surgir.

**La niña que viaja conmigo tiene ganas de reírse, por eso se niega a ver las noticias de desgracias que dan por la tele o a las películas de violencia, y cierra los ojos cuando hay tiros o se pegan en la pantalla de cine o televisión.**



A la niña que albergo dentro le molestan los ruidos estridentes y de nunca le ha gustado estar en montones donde hay mucho gentío, la aturullan, le descentran.

La niña que llevo dentro quiere **que me haga caso** y, a veces monta un pataleta, cuando entro en incoherencia, y digo sí, en vez de no, y no en vez de sí.

Esta niña, mi niña, **me habla sobre el perdón**, el dejar ir, que no me aferre a las ideas rancias y viejas, a lo obsoleto; todo va y viene, nace y muere, se expande y de nuevo se contrae, en un ciclo sin fin, y **nada será nunca malo para siempre**. Por ello la indulgencia hacia mí y el resto de seres, tiene tal importancia y transcendencia.

La niña que viaja conmigo **dice que me he olvidado**, de jugar, de dar saltos de alegría cuando suceden los milagros y que ahora soy mucho más comedida, más escondida en aquello que he de ser y no en lo que debe ser, en lo real, en lo que es.

Lleva mi niña muchas heridas, muchos descuidos y olvidos, enganchados, adheridos a su ADN.

Ella aparece detrás de todos los niños que me encuentro por la calle, en mi hijo, detrás de cada suspiro que lanzo al aire y no es dirigido hacia nadie, en cada rabieta interna, que disimulo, cuando en vez de reír la gracia del que está delante, hubiera querido decirle que no, que lo que dice no va conmigo, y porque no sé actuar en este momento de otra manera, le estoy riendo eso que ni siquiera soporto.

Se ha cansado de enviarme mensajes para ver si de una vez por todas me quedo un ratito quieta, la escucho y junto a ella, vuelvo a jugar en los charcos con las botas de agua y me empapo de vida.

**Querida niña, estás en mi corazón, sé quién eres, me comprometo contigo a escucharme, a escucharte.**

## **Comparto contigo un ejercicio:**

**Consigue una foto de cuando eras niño**, si no la tienes, encuentra en una revista o a través de internet, una fotografía de un niño que te recuerde a ti de niño.

¿Ya la tienes? Pues ahora consigue unas hojas para escribir y ve a un lugar tranquilo, donde no te molesten. Pon todo en una mesa y acomódate frente a las hojas y la fotografía.

Mírate, eres tú de niño. Fíjate ¿Qué te hace sentir? ¿Qué recuerdos trae? **Escucha a tu corazón.** ¿Qué anhelos tenías? ¿Has hecho caso de lo que soñabas de pequeño? ¿Has sido fiel contigo mismo?

Contempla la inocencia, **eres tú.** Puedes hablarte, perdonarte, reír de gozo. Comunícate contigo mismo, en tu parte niño.

Luego **escribe a tu niño.** Dile lo que sientes, los recuerdos, lo que te gustaba hacer, o no hacer. La rabia que le tenías a un profe,...

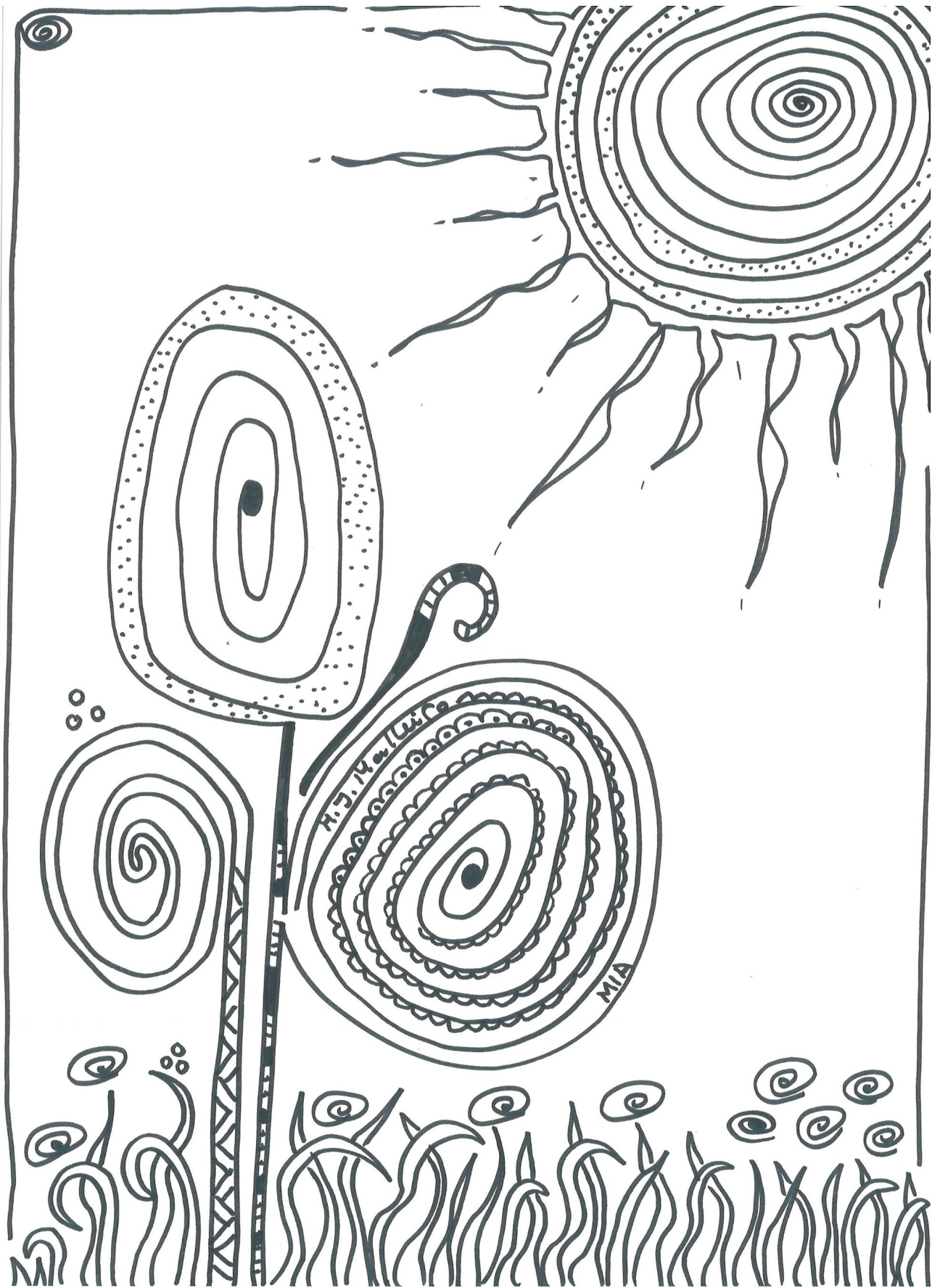
Recuerda los sueños, que se quedaron en el olvido; las promesas que hiciste, las ideas locas; lo que decías que jamás harías de grande y revisa si ahora lo estás cumpliendo o has caído.

Investiga en ti todas las personas a las que querías, si se lo llegaste a decir, o callaste. Escribe.

Cuando hayas vaciado tu alma en la carta, concluye con tu firma, lee lo escrito, puedes guardarla en un lugar bonito si te apetece. Si quieres puedes enviártela y gozar de su lectura cuando te llegue a casa.

Después de este acto de escucha a tu parte más infantil, quédate contigo. Cierra los ojos, haz una inspiración profunda, sintiendo que llenas tus pulmones de bienestar, y al soltar el aire tu cuerpo entero se llena de ese bienestar, que expandes a tu alrededor. **Quédate en silencio unos minutos.**

Regresa al presente y **Agradece.**



***“Cuando somos niños rara vez pensamos en el futuro. Esta inocencia nos deja libres para disfrutar como pocos adultos pueden hacerlo. El día en que nos preocupamos por el futuro es el día en que dejamos atrás nuestra infancia”.***

Patricio Rothfuss

## Llegó la navidad

Llegó la Navidad. Un momento que cada persona celebra de una manera distinta. Cada familia con sus costumbres, cada pueblo con sus tradiciones.

Independientemente de si eres de los que ponen el árbol, el pesebre, “papánoel”, los “reyesmagos”, luces por todas las ventanas de la casa, adornos en el jardín, flores de pascua, velones dorados para la prosperidad.

Sin importar que coloques regalos bajo el árbol el día 25 por la mañana, para que los niños rompan los papeles y rían escandalosamente de felicidad.

O pongas los regalos al lado de los zapatos limpios, el día 6 de enero, para que los niños rompan los papeles y rían escandalosamente de felicidad.

Independientemente de todo lo anterior enumerado, La Navidad, como hoy en día se plantea, es imposible que la pases por alto.

Recuerdo que una vez se habló muchísimo de un escaparate que había puesto una conocida papelería, en La Coruña, que en agosto, había colocado un escaparate de navidad. El escaparate era precioso. Con un enorme árbol en el centro, un millón de adornos a su alrededor, muchas guirnaldas, nieve artificial, accesorios de papelería que mostraban formas navideñas y coloridos rojo, verde y dorado por doquier.

Estoy hablando de que esto sucedió hace al menos 30 años, cuando a nadie se le ocurría hacer algo semejante. Una campaña de publicidad impresionante. Allí se agotaron la mayoría de adornos, mucho antes de que llegara diciembre.

Lo que cuento, en aquella época era inusual, aunque estaba anunciando lo que llegaría después. Terminando la campaña de verano, ya ponen todo lo del “jalogüín”, y justo después, todo lo de la navidad.

A veces conviven ambas campañas a un tiempo. Y ves por las calles, pidiendo caramelos en lo del “truco-trato”, a los niños disfrazados de “papánoeles” sanguinolentos, o con algún adorno navideño enrollado en el cuello, para dar miedo.

Sí, un poco de miedo sí que da todo este consumismo, estas prisas, este rápido, rápido. Un nuevo teléfono cada año, pensar en los regalos que vas a comprarle a cada miembro de la familia. Estrujándote la cabeza para ser

innovadora, distinta, original, divertida,...

Bajo el árbol (sí, somos de los que ponemos árbol y luces y flor de pascua y un pequeño papánoel que cosí yo hace años), lo dicho, bajo el árbol este año, no habrá mucha imaginación, aunque he procurado acordarme de todos. Un detalle para cada familiar que viene a casa. Y alguna cosita más para Mario. Hasta me he acordado de comprarle unos huesitos a Fénix, el pequeñajo de la casa, que tantas alegrías nos proporciona.

En otras ocasiones, cosía, bordaba, modelaba, pegaba y creaba regalos personalizados, diferentes y originales. Iba de tienda en tienda, seleccionando lo que iría mejor para cada personalidad, descubriendo piezas distintas y bonitas con las que agasajar a cada uno.

Mañana, mi querida familia (os lo digo aquí que no me ve nadie), bajo el árbol habrá las típicas cosas básicas que puedes encontrar en un híper, colonias, pijamas, neceseres de coloridos colores rellenos de geles y cremas hidratantes y, “clarostá”, el Lego de Mario, que lleva hablándome del puñetero Lego más de un mes.

Compré todo al mismo tiempo, menos el Lego, que hubo que pedirlo a Lego y vino de Noruega o Dinamarca o yo qué sé de dónde, ¡¡¡que el viaje que lo trajo hasta mi casa tardó más que la travesía de un trasatlántico que da la vuelta al mundo!!!

Andaba maquinando yo a ver qué le decía al muchacho, cuando se levantara ese día y no estuviera su maraña de piezas para construir un castillo, con foso y tren, que se mueve de veras, empaquetado allí, bajo el árbol blanco (que el nuestro es blanco, no verde).

Mario tiene trece años y de sobra (desde los cinco años) sabe que somos los padres los que ponemos el regalo, aunque no le importa, le encanta abrir paquetes y su Lego por Navidades es sagrado. En Noviembre lo había elegido y encomiaba a que se lo fuéramos comprando, por si luego había saturación y no llegaba. Cosa que casi nos ocurre, que aún anda escondido en el coche de mi marido, porque llegó hace un par de días (buuuuffff, que aliiivio). Así que, en cuanto termine de publicar este artículo, me escabulliré armada de papel de regalo, unas tijeras y celo.

Son las ocho de la mañana, todos duermen, fuera llueve como si no hubiera

un mañana para volver a llover. Cualquier vecino que me vea bajar al garaje, en pijama y con todos los accesorios para envolver los regalos en el coche, pensará que estoy como una cabra. Jajajaja.

El resto de regalos los he escondido bien por casa, para que la curiosidad de Mario no los localice, en su rebuscar entre unos lados y otros, a ver si descubre el escondrijo de este año. Pero el Lego, abulta muchíiiiisimo, así que el mejor sitio ha sido el maletero.

Soy de las que goza las navidades. Bueno, algunas de sus partes. Reconozco que me abruma la insistencia de Mario porque todo ande perfecto, por poner las luces un mes antes y preparar la mesa con dos días de antelación o que me saturo con tanta compra y tareas pendientes. Sobre todo este año que ando con la publicación de un nuevo libro entre manos y sumergida en un intenso curso para aprender a crear mis propios cursos.

Me llena de alegría y satisfacción (ais madre, que parezco el rey dando el discurso de navidad), pues eso, me llena de alegría y felicidad ver a mi familia reunida. Poner luces en casa que dan brillo y un toque más romántico a las estancias. Preparar la comida, colocar los dulces en bonitas bandejas, adornar el árbol en familia, poner la mesa, pensar en alguna cosita que les sorprenda.

Aunque lo que con más gusto acojo estos días, es el abrazo que les doy cuando entran a casa.

Mis padres son los primeros que llegan, cargados con bolsas, la maleta para quedarse a dormir, las ilusiones, los nervios del reencuentro, las historias de cómo andaba la carretera, las risas, los besos, el corazón pletórico por lo que nos queremos, el perro que salta desahogado porque ¡mira quién ha veniiidooo!

Ahhh, las distancias, las maletas, los kilómetros de por medio que me separan de ellos, benditos compañeros de mi vida, cuántas lágrimas derramadas.

Llaman de nuevo al timbre, esta vez son mis suegros, la misma situación de besos y abrazos que con mis padres, aunque ellos viven a menos kilómetros y los vemos más. Los quiero mucho. No son sangre de mi sangre, aunque a base de trato, a base de roce, el cariño es muy grande y son tan familia

como pueden ser los que llevan mi mismo apellido. El perro está a punto de convertirse en el "perro volador" que le leía a mi niño cuando era pequeñito, porque su rabito no para de girar y girar de lo feliz que es.

De nuevo suena la puerta, a Fénix casi se le acaba el ladrido. Se le escapa una gota de pis de la emoción. Llega el primo de Gabi. Historias repetidas. Achuchones, mochila con la muda y el pijama, bolsas con regalos. Las cosas al piso de arriba, que abajo ya no caben más regalos ni más comida.

**Somos como cualquier familia.** Con nuestras historias. Con nuestras ilusiones. Con nuestras ganas de vivir. Con nuestras ganas de dejar atrás los miedos, las insatisfacciones, las enfermedades y las penas. Con ganas de sentirnos vivos y plenos, con ganas de querernos mucho.

Llega la hora de sentarse en la mesa, una vela en el centro alumbra con intensidad la estancia.

Han llegado más personas. Ellas no tocan el timbre, no dan dos golpecitos en la puerta para hacerse notar y que les abramos. Ellas llegan a nuestro corazón directamente. Su luz nos ilumina el alma, llena de recuerdos de amor.

Con nosotros están también la tía Marinita, mi pequeña prima Sabela, mis abuelos, los abuelos de Gabriel, los amigos que se fueron antes de tiempo. Todos ellos han llegado, nos acompañarán en cada brindis, en cada bocado de salpicón o de carne asada.

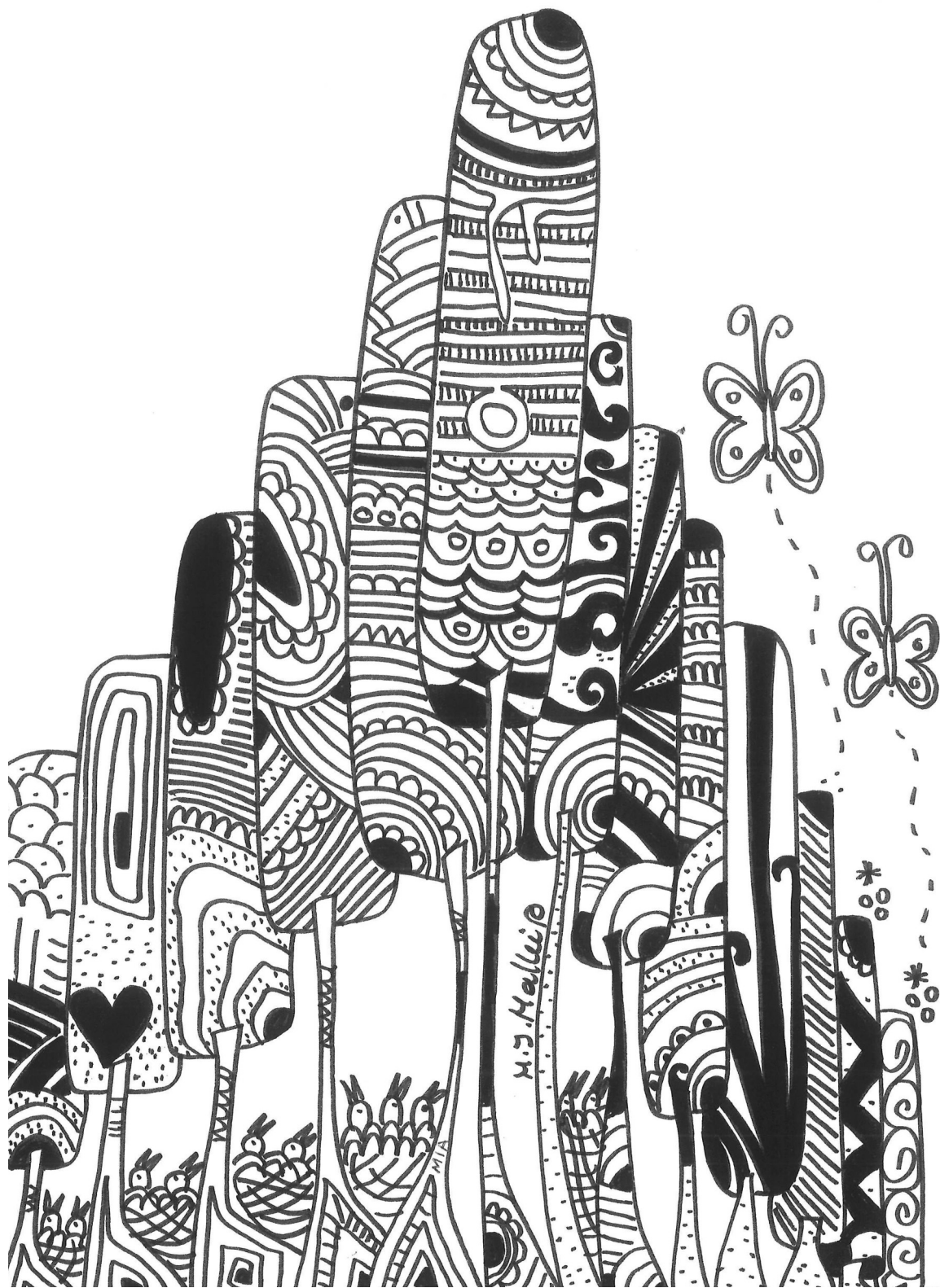
Además de ellos, hoy también nos acompañan las felicitaciones en vídeo del resto de familia y amigos que no andan aquí, llaman unos tíos y los otros, unos primos y los otros, amigos de tierras lejanas,...

**Ya estamos todos, la fiesta puede comenzar.**

Querido lector, deseo de corazón que estos días sean lo que tú desees que sean. Si has decidido juntarte con la familia, bravo. Si has decidido irte de vacaciones en solitario, bravo. Si has decidido irte con unos amigos a la playa, bravo. Si has decidido meterte bajo la cama y no salir en una semana, bravo. Decidas lo que decidas, de corazón, te envío mi más sincero abrazo.

**¡Feliz vida!**





***“A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto,  
y de pronto toda nuestra vida se concentra en un solo  
instante”.***

Oscar Wilde

## Pensamiento fluido

Cuando cursaba octavo de EGB, un maravilloso profesor llamado Fernando, nos dijo que guardáramos las libretas y los libros. Durante la hora siguiente íbamos a realizar un ejercicio en el que lo que tendríamos que hacer era escribir lo primero que se nos pasara por la mente.

Comenzaron a lloverle un millón de preguntas y observaciones de este estilo:

“Pooofeee, pero... ¿cómo que lo primero que se nos pase por la mente?; ¿eso cómo se hace?; ¿qué es lo que quieres decir con lo de “que se te pase por la mente”, profe?, no entiendo; a mí no se me pasa por la mente nada ahora mismo; esto es muy difícil!!!; esto es imposible, no sé hacerlo!!!

Pensamos, pensamos y volvemos a pensar, dicen que podemos llegar a tener alrededor de unos 60.000 pensamientos al cabo del día.

Millones de ideas se pasan por nuestra mente, una tras otra. Dicen los expertos que la mayoría son repetitivas, al parecer a los humanos nos gusta enzarzarnos en lo que sucedió en el pasado o lo que prevemos que va a pasar en el futuro y muuuchos de los pensares son negativos.

Un pensamiento puede ser voluntario o involuntario.

Podemos atraer pensamientos de hechos que nos gustaron, divagar con la comida que habrá hoy en el restaurante, podemos llevar un runrún en la mente que nos machaque con un soniquete constante de: “no lo vas a conseguir”, “no te quiere”, que son pensamientos bastante basura, casi siempre inconscientes y petardos, que nos machacan la moral.

Podemos tener pensamientos organizados, mientras preparamos una charla, un escrito, mientras estudiamos o mientras leemos un libro.

Podemos potenciar pensamientos positivos mientras repetimos un mantra para subirnos el ánimo, del estilo: “soy valiosa y puedo lograrlo”, “cada vez que me miro al espejo me quiero más”.

La mente no para. Por eso cuando a mi alrededor empezaron a hablar de meditación, me empecé a interesar, presté atención, ya que mi mente andaba siempre de un pensar a otro, como las abejas, de flor en flor.

Cuando me callo, revivo, renazco, rejuvenezco. El silencio para mí ha sido un gran descubrimiento. Cuando consigo acogerme en su magnitud y me dejo

envolver por su mágico manto, me transporto más allá de la calma, más allá del bien, más allá de la vida.

Cuán bien me hace el silencio, cuán bien hace el silencio en nuestras vidas.

Al parecer no podemos dejar de pensar del todo. Neurológicamente nuestro cerebro no se detiene, no deja de funcionar, así que mientras exista actividad química en las neuronas, tendremos pensamientos.

Aunque el cerebro no dispone de un interruptor que nos permita apagar por completo la charla interna, la preocupación o los pensamientos, sí podemos acallar algo el ruido mental y hacer que reduzca la intensidad, logrando pequeñas fracciones de silencio perpetuo, que se interrumpen por el siguiente pensamiento.

Prácticas como la meditación o la relajación profunda consiguen reducir este ajeteo de pensares.

Acciones como dar un paseo por la naturaleza, escuchar música clásica, un poco de ejercicio, nadar en el mar, sentarse en un banco del parque a observar cómo pasa la gente, mirar por la ventana como se mueven las nubes durante un buen rato, realizar algún acto manual que te agrade, del estilo de: coser, pintar, dibujar, modelar, la papiroflexia, hacer punto, macramé, montar un puzle,... pueden acercarte a momentos de menos pensamientos destructivos, más pensamientos constructivos y armónicos, momentos de calma.

Al enredarte en actos que te aportan felicidad, se disuelven por el camino la mitad de las banalidades que querían acercarse a tu cabeza a martillearte con cosas que no iban a ser de utilidad para ti.

Volbamos al día en el que mi profesor, Fernando, nos dijo que escribiéramos en un folio, lo primero que pasaba por nuestra mente.

Nos dio un buen rato para hacer el ejercicio de observarnos. Al menos media hora, porque las clases eran de unos cincuenta minutos y entre la explicación y demás se perdió tiempo. Así que media hora de escritura fluida.

En aquellas épocas, a mí ya me gustaba escribir, aunque ni de lejos iba a imaginarme siendo la autora de variados libros de desarrollo personal.

Me puse frente a mi hoja en blanco y comencé a escribir, una frase detrás de

otra, una idea, otra, un pensamiento, otro, dale que dale. Sin parar.

De pronto me vi haciendo la letra pequeñísima, porque se me terminaba el folio. Pedí otro y seguí a lo mío.

Entonces mi compañero de al lado, que había puesto tres o cuatro frases nada más, me dice en bajo: "porfiiii, dime algo para poner, que no se me ocurre nada". Yo a lo mío, seguía escribiendo lo primero que aparecía por mi mente, dije que pusiera: "no se me ocurre nada que poner", "me siento un poco perdido escribiendo lo primero que se me ocurre".

Al finalizar el tiempo entregué tres folios llenos a tope y porque el profe dijo que los entregáramos ya, me había emocionado de una manera que hubiera seguido con un par de folios más.

Cuando a una le resulta fácil una tarea, el tiempo desaparece, la mente se pone a tu favor y fluye la información sin más.

Varios de mis compañeros no fueron capaces de llevar a cabo lo que Fernando nos encomendó. Entregaron unas cuantas frases sueltas.

Nadie nos había enseñado a escuchar lo que llevamos dentro, este hombre fue uno de los pocos que nos alentó a escucharnos, a observarnos, a ahondar en nuestros sentires. Gracias Fernando.

### **¿Alguna vez has escrito lo primero que se te pasa por la mente?**

Anímate a hacerlo.

Julia Cameron, en su libro "El camino del artista", encomia a que hagas esta escritura fluida, a que te dejes sorprender por lo primero que se acerque a tu mente, en el primer momento de la mañana, durante tres meses, en tres páginas, a esta acción la denomina "páginas matutinas". Lleva años acompañando a actores y artistas de varias ramas, a encontrar su potencial interno a través de este método que se inventó.

Las "páginas matutinas" las he incorporado a mi rutina diaria en variadas ocasiones, a lo largo de los años. Algunos de mis libros han salido de mis épocas de creatividad fluida, con "El camino del artista" y las "páginas matutinas", momentos en los cuales he estado más abierta al flujo de información que rondaba por mi mente y mi corazón.

## **Propongo un Ejercicio, hazlo en tu libreta:**

**1-**Siéntate en un sitio tranquilo, cierra los ojos y haz unas inspiraciones. Quédate en relax durante un par de minutos y regresa de a poco al presente.

**2-**Ponte frente a la libreta y escribe lo primero que se te pase por la cabeza. No es algo que tengas que pensar, de veras **es lo primero que se te pase**.

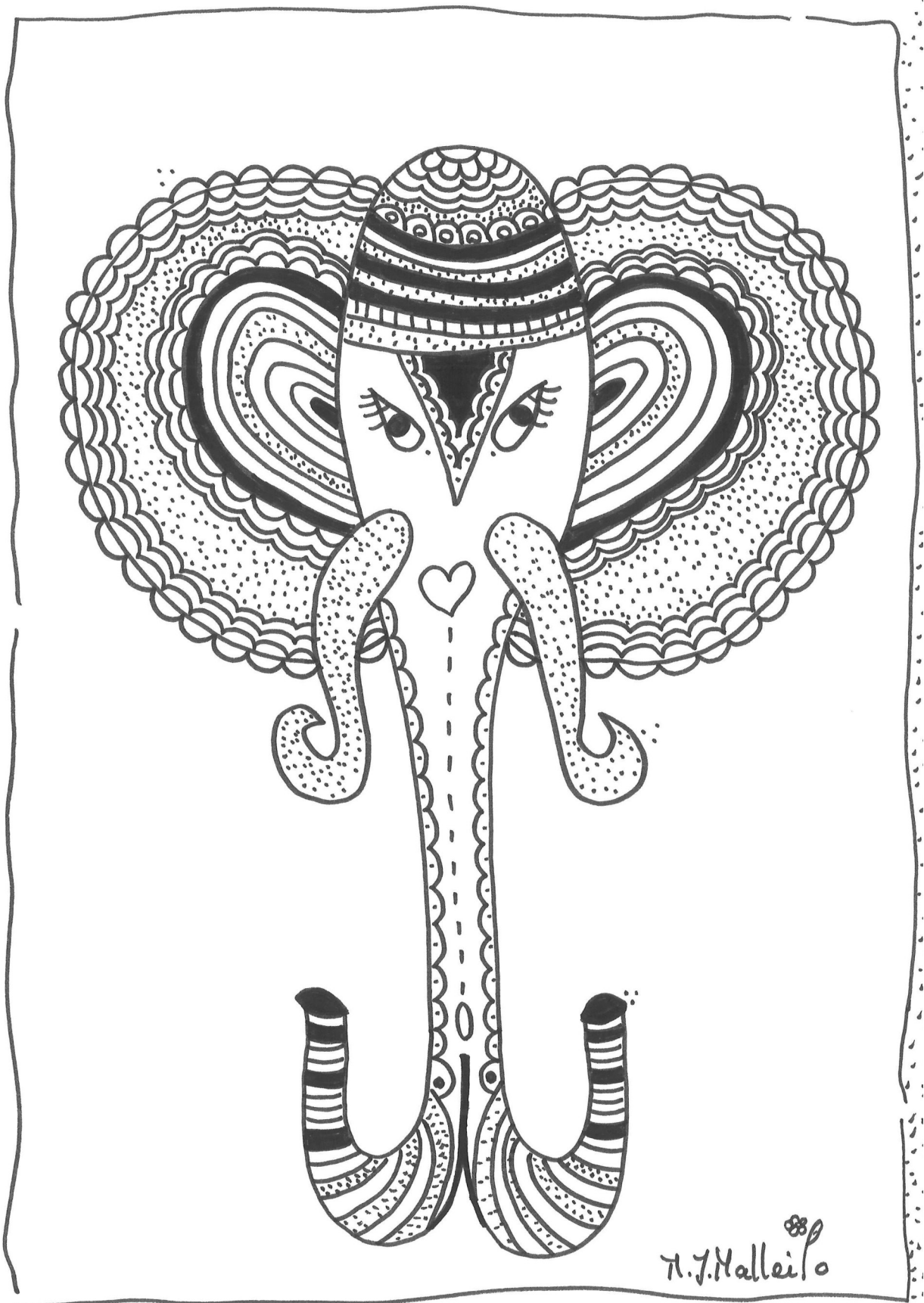
## **Dejo un ejemplo con lo primero que se me pasa por la cabeza ahora:**

Me voy a poner a explicarles a las personas que lean este artículo lo primero que se me pase por la cabeza, para que puedan hacer el ejercicio, no, para que puedan entenderlo me gusta más. Vaya, el perro ladra, ahora se ha puesto a dar la lata frente a la puerta de Mario. Mario lleva ya una temporada bastante adolescente y cierra la puerta, no sé si quedará mejor que diga “se cierra la puerta” o las personas que lo lean entenderán que queda mejor que “se encierra”.... Bueno, es igual. Vaya, suena el teléfono. Y ahora el perro que se pone a hacer ruido con la zapatilla... No sé si a estas alturas habrán entendido la dinámica del ejercicio, aissss.... Me he equivocado al escribir ejercicio, bueno, da igual, se trata de ser fluida, así que fluyo, jajajaja.... Yo fluyo, tu fluyes, aissss.... Parezco una niña pequeña con esta conversación de patata... buuuuffff, estoy cansada ya, es tarde, a ver si preparo las cosas del desayuno de mañana y me acuesto, tengo sueño... ya no sé que más poner y aquí sigo rellenando esto con lo primero que pesco por mi mente,...

## **FIN DEL EJEMPLO QUE HE ESCRITO YO.**

**3-**Cuando termine el tiempo, dejas de escribir y lo puedes leer, a ver qué cosas han pasado por tu mente.

**4-**Si te apetece, investiga el libro de Julia Cameron, “El camino del artista”, es espectacular lo que se puede descubrir a través de la escritura.



***“Somos lo que nuestros pensamientos han hecho de nosotros. Así que ten cuidado con lo que piensas. Las palabras son secundarias. Los pensamientos viven; viajan lejos”.***

Swami Vivekananda



## Reinventarse

**Todo en la vida es cambio. A cada segundo nos reinventamos.**

Se renueva la piel, cambian la forma del pelo, comienzan a marcarse las arrugas, aparecen manchas, lunares o pecas, engordamos o adelgazamos.

Además de en lo físico también hay cambios en lo mental, en lo emocional y en lo espiritual.

No me gustan ahora las mismas comidas o los mismos libros que cuando era una niña de diez años, ni tan siquiera la misma música.

He ido adquiriendo un cierto “rodaje” que me permite irme educadamente de un curso que ya no me interesa, de una reunión que ya no me nutre o de un grupo que amigos que ya no están en sintonía con lo que pienso o siento.

No soy la misma cuando me acuesto, que cuando me levanté ese día por la mañana.

Recuerdo ahora ese antiguo refrán que dice: “nunca te acostarás sin saber una cosa más”, que viene “al pelo” para explicar de lo que hablo aquí.

A estas alturas de vida para mí es importante llevarme bien con lo que me rodea, sé que a veces implica perder un poco, aunque la ganancia posterior es mayor.

Prefiero viajar ligera, sin enredarme con el otro en si tengo o no tengo la razón, prefiero ser feliz a tener la razón.

Qué más da qué es cierto o qué es falso, si la verdad es diferente en cada persona, incluso en cada época. Si lo que hoy es verdadero para mí aquí, mañana puede ser que lo considere falso y no me interese seguir creyéndolo o invertir energía en ello.

Que cada cual con sus ideas haga lo que mejor le parezca, mientras no se haga daño y sea respetuoso con el resto de la vida.

Cualquier acto, pensamiento, sentir o suceso que acontece a nuestro alrededor puede ser el detonante de un nuevo aprendizaje, de una ligera modificación en la ruta del GPS vital, que desencadene un paso diferente, hacia el destino inicialmente prefijado.

Reconozco que el cambio puede dar miedo (a mí a veces me ha dado terror), sin embargo, después de atravesar esos miedos, cuando has instaurado el cambio en ti, las aguas fluyen de otra manera.

**No me gusta “casarme” con nadie.**

**Me encanta la libertad.**

**Cada día me gusta más la libertad.**

No entiendas la palabra libertad en el sentido de que voy por la vida haciendo lo que me da la gana, sin importarme lo que le puede pasar al resto de personas por mis actos.

Entiende la libertad de la que hablo, como ese estado, que me ha ido dando la madurez. Se trata de esa sensación que me incita a vivir de una manera más plena, sin importarme tanto lo que las personas digan o piensen de mí, porque sé que cada uno de los “otros” que me encuentro en el sendero, tiene bastante con lo suyo.

Es una alegoría a quedarme con las ideas que me gustan de aquella chica, con las frases de aquel profesor, con un par de enseñanzas de este maestro, con cinco o seis consejos de aquel “youtuber”, con tres recetas de cocina de mi amiga Cris, con los trucos para limpiar la ropa de Aitxiber o con esa manera de colocar el incienso de Bego.

Me quedo con lo mejor de cada una de las personas que se cruzan en mi camino. Uso lo más bonito, lo más práctico, lo más útil para mí en este momento.

El resto, lo que me no me sirve, lo dejo ir. Porque si meto en mi “mochila” la totalidad de lo que vivo, conscientemente, no podría ni moverme de la carga emocional y mental que acumularía.

Ya se encarga mi subconsciente de almacenar las experiencias por su cuenta. Ahí es donde es importante llegar para ir soltando lastres, aunque eso ya es otro tema y aquí no me voy a poner a charlar sobre ello.

A cada paso me reinvento. De mil maneras, de mil formas diferentes.

Agradeciendo cada hecho vivido, observando cómo me afecta lo que me rodea, perdonando mis errores, descubriendo cómo evitar sentirme culpable, permitiéndome caer en todo lo que considero malo o feo, abarcando mis miedos y sintiendo benevolencia hacia mí.

No me apego a las ideas y palabras de una persona concreta. No la persigo constantemente como si fuera un ser superior a mí. Me doy cuenta de que ella comete errores iguales o peores que los míos.

Nunca he sido la típica “fan” de ningún grupo musical, ni de ningún actor o actriz, ni de ningún “gurú” o persona. Me reconozco bastante cambiante y camaleónica.

Hasta hace bien poco me dejaba impresionar por “las luces de neón” que alumbraban en la personalidad de otros, me parecían de lo más impactante e impresionante.

Aunque reconozco que, con los años y la madurez, he ido desarrollado una especie de sexto sentido para identificar los “trucos” que hacen aquellos que me quieren engatusar para que les “siga” o les compre algo o les de algo.

Es entonces cuando me aparto, si ya no me nutre lo que dice o hace, me aparto. Sigo mi camino, mi rumbo, mi destino, me entrego al viento, que me acerque a otro lugar, con otras gentes, donde aprender algo nuevo, donde vivir experiencias diferentes.

Recuerdo, hace poco, que alguien andaba intentando venderme un curso, estaba loando la formación que impartía, con unas florituras exageradas, con una verborrea que resultaba hasta cansina.

Entonces le dije que sí, que ya me sabía todos esas técnicas que se usan para vender, que ya las había estudiado yo misma, que de veras no siguiera dando vueltas y fuera al grano, que me dijera la verdad, lo que realmente había que invertir en esa formación en cuanto a dinero y tiempo (dos de las energías más importantes con las que convivimos a diario).

Llega un punto en el que una quiere que sean sincera con ella. No sé si a ti te pasa, a mí ya no me gusta que le den vueltas al asunto para convencerme de la “magia” del producto que ofrecen.

He descubierto que mi tiempo es precioso, paso de andar perdiéndolo en cosas que no me aportan valor, he encontrado múltiples maneras de

invertirlo gozando mientras lo uso: escribiendo, leyendo, mirando vídeos que enseñen algo útil, paseando por el bosque, charlando con amigas, besando a mi pareja, jugueteando con mi perrito Fénix u observando los cambios que acontecen en mi hijo adolescente.

Lo más bonito de esta etapa en la que me hallo, es que veo a los otros seres de mi vida, como iguales. Me da lo mismo si es un catedrático de bioquímica, o la más avezada maestra de cualquier disciplina; poco me importa si es carnicero o cajera de un súper; si tiene millones en el banco o vive con lo justo; tampoco le voy a dar importancia a que le sigan “nosé cuántos miles” de seres en el Youtube o el Instagram; de veras te aseguro que me importa poco si cree o no cree en un Dios o en dos o en ninguno; nunca me verás interesándome por las tendencias políticas de nadie; ni me va ni me viene si su pelo es de color negro, rubio o se tiñe de verde; no me voy a fijar si su piel es clara u oscura, si tiene arrugas o canas, cicatrices o manchas;...

Veo a los otros seres de mi vida, como iguales. Cada uno con sus miedos. Cada cual con sus pensamientos. De todos podemos aprender. En cualquiera de ellos podemos encontrar ayuda.

Nos hemos creado de la misma manera, dentro del vientre de una mamá. El final nos hallará a todos, hagamos lo que hagamos para retrasarlo, sucederá, nadie sorteará el último suspiro, es una lotería que ya nos ha tocado a todos. La muerte nos acogerá, en el momento que toque, seamos ricos o pobres, altos o bajos, famosos o desconocidos. No distinguirá “La Santa Muerte”, a la hora de recogernos.

La vida está llena de cambios, sería bueno prepararnos para asumirlos y adaptarnos a ellos de la mejor manera posible.

Encontrar la manera de integrar los cambios que nos sorprenden tras la puerta de los años que marca el DNI, es fundamental. Todo cambia, nada permanece estático, somos constante vaivén, un flujo continuo de células en transformación.

**Por eso es fundamental reinventarse.** Cambiar, dejar ir, abrirse a nuevas posibilidades, a nuevos pensamientos, a nuevas gentes, a nuevas historias.

Quedarse con lo que nos guste de uno y del otro y del otro de más allá y crear nuestro propio puzzle.

Somo únicos e irrepetibles, no hay nadie igual. Gocemos de esta diferencia. Ha llegado la hora de querernos mucho y de brillar, de compartir nuestras grandezas con el mundo y de pedir ayuda para sanar nuestras miserias.

Desde la verdad, desde el corazón, desde la honradez. Desde decirle a las personas lo agradecidas que nos sentimos por el rato en que hemos coincidido en el camino, pero ahora yo sigo por mi ruta y tú por tu destino.

**¿Has pensado alguna vez  
para qué estás aquí,  
en la vida, en el planeta?**

Creo que nos merecemos ser felices. La VIDA, así en mayúsculas, está deseando que la vivamos con ganas, con avidez, con alegría. Que la gocemos, que la exprimamos, que la lloremos y que la riamos.

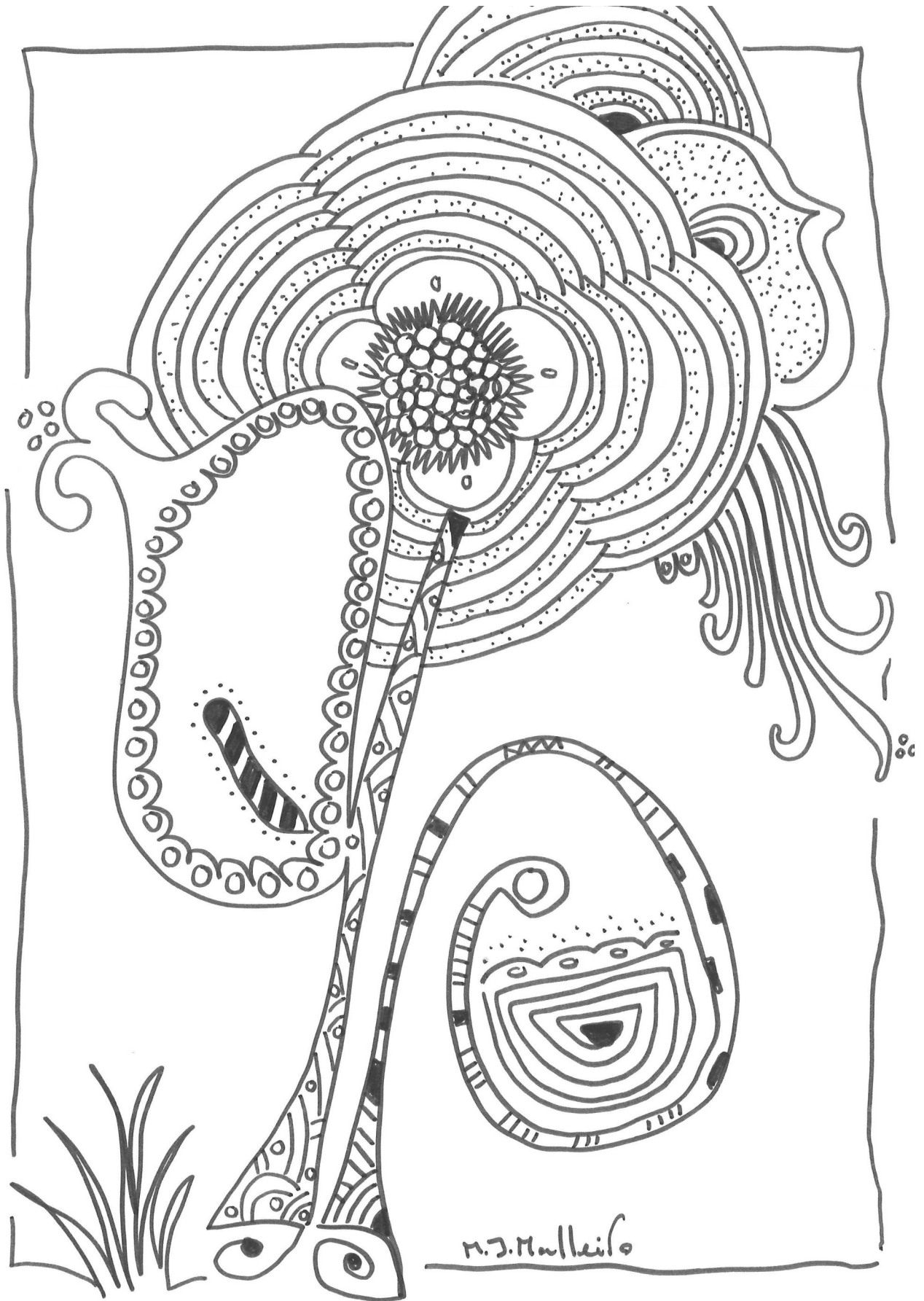
Si no, ¿para qué hemos venido a este planeta bendito?

**Ya sabes que siempre comparto desde mi sentir, tu eres libre de pensar, sentir y creer lo que mejor te parezca. Mi intención no es convencerte de nada, ni mucho menos.**

Gracias por estar ahí, al otro lado, ahora, en este momento.

***“No podemos convertirnos en lo que queremos si seguimos siendo lo que somos”.***

Max Depree.



## La autoestima

### **Hoy me apetece hablar sobre la autoestima.**

Hay toda clase de definiciones sobre ella.

Podría decir, por ejemplo, que es la capacidad de aceptarnos tal cual somos y de querernos con todas nuestras características humanas.

O que es la valoración que hacemos de nosotros, que da forma a nuestra capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y determina cómo nos percibimos a nosotros y a los sucesos que nos rodean.

La autoestima se desarrolla entre la infancia y la adolescencia. En esta época comenzamos a observar nuestro “yo real” y nos comparamos con el “yo idealizado” que quisiéramos ser y con el resto de personas del entorno.

Tan feo es tenerla muy engrosada, como muy bajoneada. Lo interesante es revisar lo que sentimos y cómo nos vemos en relación a lo que nos rodea.

El mundo se mostrará ante nosotros en función de cómo se encuentre nuestra autoestima.

**Si es muy débil**, puedes vivir rodeado de lujos y sentir que eres un ser pobre y necesitado de todo. No serás capaz de apreciar a la familia amorosa que te acompaña y siempre le encontrarás peros a todo y aparecerán problemas donde realmente no los hay. No entenderás la fortuna de disponer de salud, de un hogar pagado y lindo, de esas vacaciones a las que vas siempre rechistando o con pocas ganas. Cualquier cosa tendrá un “pero”.

**Si está exagerada**, creerás que eres lo más importante del mundo y que solo tú sabes hacerlo bien, que todo cuanto haces merece de premios y que tus hijos son los más guapos del mundo y los más listos y que tu casa es la mejor de las mejores y tú lo más de lo más en todos los aspectos. Luego, va la vida y se encarga de poner en su lugar las cosas y resulta que tus hijos suspenden o te divorcias o tu casa es una ruina o en tu trabajo te despiden porque lo haces mal. Ahí es cuando este tipo de personas se dan el batacazo emocional, porque realmente ellas creen de veras que todo en su vida es lo mejor, de una manera distorsionada, claro.

**Cuando la autoestima está en su punto óptimo**, entiendes que, a pesar de los retos que cada día pone la vida, lo haces lo mejor que puedes. Cuando te

mires al espejo, comprenderás que, aunque no te vayan a contratar para hacer pases de moda en las pasarelas de Milán, te gusta la imagen que devuelve el espejo, que te sienta bien el yoga o la gimnasia o los retiros zen a los que te vas un par de veces al año.

La vida tiene diferentes caras. Si tu estima está equilibrada a veces andarás con la cara triste, otras con la cara alegre y puede que en alguna ocasión te des cuenta del enfado que atasca tu corazón. Lo bueno de percibir que tu estima está en su punto justo, es que permitas que los sentimientos se sucedan, sin juzgarte, sintiendo benevolencia hacia ti, perdonando tus errores, sin entrar en la culpa. A cualquier suceso puedes encontrarle su punto de aprendizaje.

A veces la baja autoestima va asociada a momentos de pérdida y cuando mejora la situación, la autoestima se restablece.

En otras ocasiones la autoestima empobrecida acompaña al sujeto que la padece durante toda su vida y ha de ir sorteando los “achaques” cuando van llegando.

Las personas con baja estima suelen valorarse negativamente, no son capaces de encontrar nada bueno en su entorno, suelen tener pensamientos limitantes y creencias continuas de que no van a conseguir lo que se proponen.

### **Factores que pueden indicarte que tu estima está baja:**

- Sientes que no vales para nada o que no sabes hacer nada bien.
- Te cuesta encontrar algo positivo que haya en tu vida.
- Te miras al espejo y te ves siempre mal o no eres capaz de mirarte al espejo.
- Te comparas constantemente con lo que hacen los demás o con la forma de ser de los otros.
- Crees que tu cuerpo está mal, sientes necesidad de cambiarlo, operarlo o esconderlo, porque te parece feo o consideras que no está bien.
- No te ves capaz de realizar las tareas de casa y postergas todo.



-Te da miedo quedarte en soledad contigo, porque no te gusta nada lo que pasa por tu mente, así que procuras siempre estar con gente, que distraiga ese runrún que transita por tu cabeza diciéndote que no eres suficiente o que no vales.

-Vas con la ropa de cualquier manera, sucia o rota, porque crees que no mereces la mirada de nadie.

-Vas siempre como un pincel, porque no puedes soportar que los demás vean algo feo en ti.

### **Factores que bajan la estima:**

-Tener alguna enfermedad crónica, dolorosa o incapacitante.

-Suspender un examen importante.

-La ruptura con una pareja.

-Dormir reiteradamente menos horas de las que tu cuerpo precisa, sin prestar atención al descanso que tanto necesitas.

-La muerte de un familiar, amigo o mascota muy querida.

-La pérdida de un trabajo, la falta de dinero.

-Haberse enfadado con un familiar o amigo.

-Cambiar de trabajo, de lugar de residencia o de colegio.

-Haber sido objeto de abusos de cualquier índole: físicos, emocionales o incluso sexuales.

-Tener que tratar a diario con personas mayores, personas enfermas o con adolescentes.

-Haber sufrido cualquier tipo de discriminación: acoso, abandono familiar, bullying.

-Sentir que no se encaja en la sociedad por tener ideas diferentes al resto.

La falta de autoestima puede llevar a la ansiedad, la depresión y otros problemas emocionales. Por eso, es importante encontrar formas de fortalecerla para sentirnos mejor.

## **Cómo aumentar la autoestima:**

### **-Aprende a decir NO.**

Di no a aquello que ya no quieres en tu vida, aprende a poner límites.

### **-Ponte metas realistas.**

Da pasitos de bebé, no quieras llegar al Everest de un día para otro, ve acomodando poco a poco las tareas para llegar a la cima, cada día un paso.

### **-Descansa.**

Permite que tu cuerpo recobre la energía tan necesaria para poder seguir. Duerme siete u ocho horas diarias. Respeta tu sueño.

### **-Presta atención a lo que sientes.**

Escucha tus emociones. Lleva una libreta de sentimientos, anota cada noche (o cada mañana), lo que sientes, en el momento de sentarte a escribirlo. Observando si ese sentir te provoca malestar, alegría, cansancio, pereza, apatía, ...

### **-Mantén contacto con la naturaleza.**

Sal a pasear al parque, al bosque, a la playa, a donde haya luz y naturaleza. Sal cada día a pasear, aunque no tengas cerca naturaleza cerca de ti, sal a la calle, a que te de la brisa en la cara, el sol en la piel, el sol es muy necesario para vivir.

### **-Ríete todo lo que puedas.**

Escucha monólogos de risa, lee libros de risa, júntate con personas alegres y divertidas.

### **-Evita las emociones fuertes.**

Evita ver películas o series de tristeza, violencia o miedo, harán que sientas más apatía y menos ganas de vivir.

### **-Mantén las distancias con la tristeza y la queja ajena.**

Aléjate (dentro de tus posibilidades) de personas que sean cenizas, quejumbrosas, negativas en su manera de pensar y actuar. Bajan tu estado de ánimo.

### **-Pon orden.**

Organiza tu vida, elimina lo que ya no quieres: ropa que ya no te pones porque no te sirve, está rota o te parece fea; contactos de teléfono de gente que con la que ya no te relacionas; objetos rotos o estropeados; suscripciones a sitios que no usas; personas que se portan mal contigo (deja de quedar con ellas); regala objetos que ya no te gustan y abarrotan tu casa o tu coche; dona libros que ya leíste y no quieres volver a leer;...

### **-Activa tu lado creativo.**

Pinta, cose, dibuja, escribe, modela en plastilina, cuida una jardín o una planta, haz manualidades, expande tu creatividad.

### **-Haz ejercicio.**

Un poco cada día. Sal a pasear a ritmo fuertecito, haz estiramientos, gimnasia, natación o lo que a ti te vaya bien. Un poco cada día de movimiento.

### **-Alegra tu oído.**

Escucha música alegre, baila, toca algún instrumento si sabes, diviértete con el sonido.

**-Ten fe.** Confía en que algo te sostiene y te protege. Explora tu lado más espiritual.

### **-Haz Yoga.**

El Yoga es una forma de ejercicio físico que se enfoca en cuerpo, mente y espíritu. A través de la práctica de posturas y la respiración, fortalece el cuerpo y mejora la flexibilidad. Calma la mente, trayendo paz interior y seguridad.

### **-Medita.**

La Meditación abre un camino hacia la tranquilidad, calma la mente, libera de las preocupaciones y del estrés diario. Con ella puedes cultivar la atención plena, la compasión y la conexión con tu ser interior.

### **-Agradece.**

Agradece todo lo bueno que ya hay en tu vida. Cada mañana y cada noche, invierte medio minuto en agradecer.

### **-Sé buena persona.**

Compártete desde tu mejor versión, hazlo siempre de la mejor manera que puedas.

### **-Perdona tus errores.**

Sé benevolente contigo, a veces tendrás días de rabia, de dolor, de pena, de frustración. Acoge cada uno de esos días, perdona lo que sientes.

### **-Di a tus familiares y amigos que les quieres.**

Expresa tus sentimientos de cariño y amor hacia el resto de humanos sintientes.

### **-Reconcílate con la muerte.**

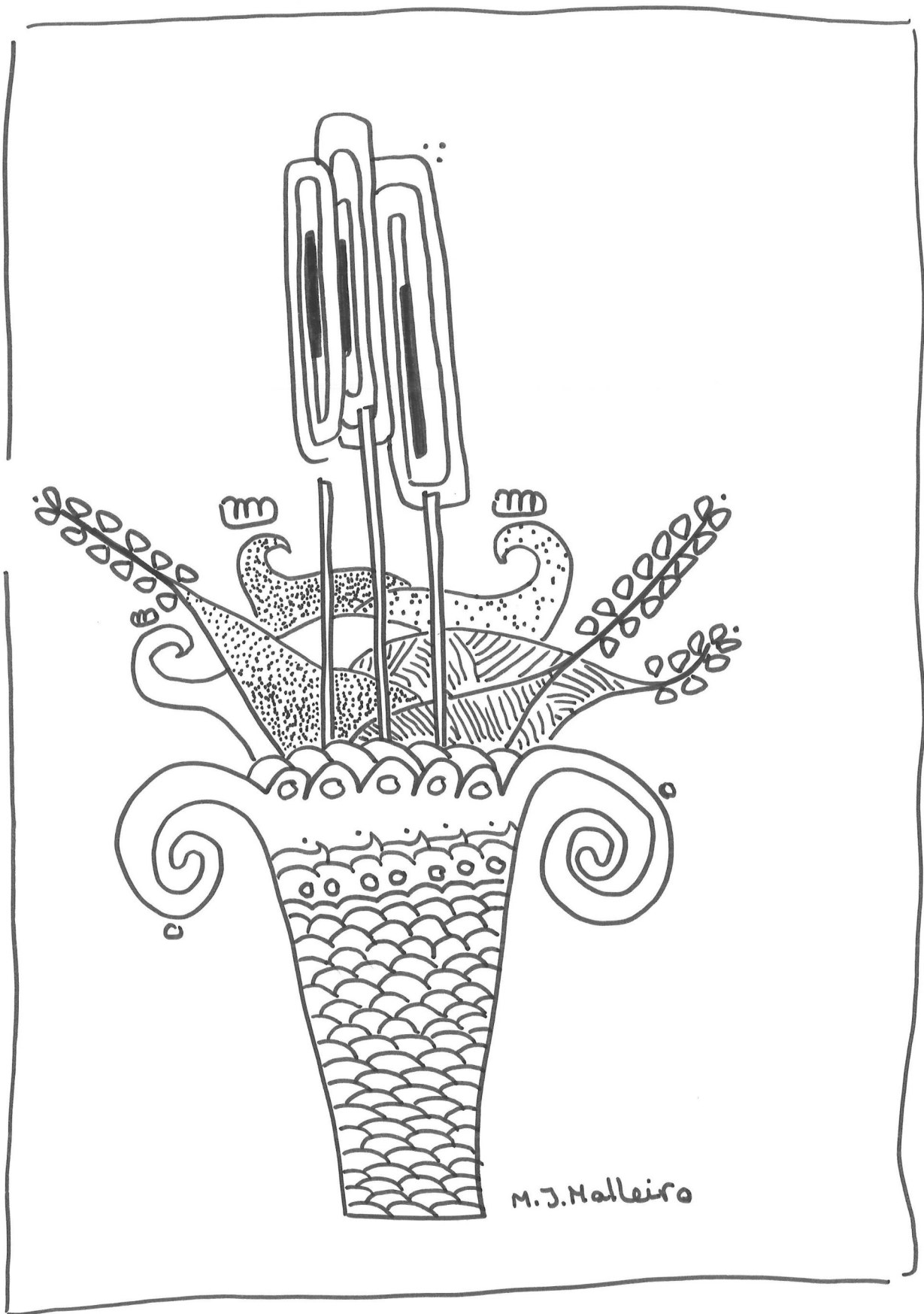
Entiende que la vida es un camino hacia la muerte y que cada paso que no das, cada beso o palabra que no expresas, se pierde en el tiempo y no volverá. La muerte te enseña que la vida es aquí y ahora, en el presente, vívela.

### **-Encuentra lo que le da sentido a tu vida.**

Apúntate a un voluntariado, conviértete en una persona solidaria con tu vecindario, apúntate a un curso de algo que siempre quisiste aprender,...

Esto que acabo de enumerar es solo una pequeña lista de cosas que puedes realizar para ir superando esa baja estima. Si no eres capaz de hacerlo en solitario, es importante **acudir a un buen terapeuta** que te acompañe en esta sanación de la autoestima. Existen numerosas terapias para tu mejora personal, investiga cuál es la que más se adapta a ti.

Quererse a uno mismo es un acto de bondad hacia ti y hacia el entorno que te rodea, es un camino que lleva toda la vida y no hay remedios mágicos.



***"Ser tú mismo en un mundo que intenta constantemente convertirte en otra cosa es el mayor logro".***

Ralph Waldo Emerson

## Dejar ir

La vida es un flujo continuado de cambios, de ciclos, de idas y venidas, de síes y noes.

Cambiamos de casa, cambiamos de pareja, cambiamos de ideas, cambiamos de trabajo, cambiamos de ropa, cambia nuestro cuerpo.

Variamos de amistades, no somos iguales cuando tenemos tres años que a los cincuenta, a los setenta o a los cien.

Dejamos atrás a familiares y emprendemos viajes diversos, en esta rueda vital que nos envuelve, a lo largo de los años en los que transcurre nuestro caminar por esta Tierra bendita.

En algunos de esos cambios pasamos momentos duros, con sentimiento de pérdida, de abandono o sensaciones dolorosas.

Por ello es interesante prestarle atención a lo que provoca en nosotros ese cambio.

Aquí expongo varios ejercicios para que esos momentos de cambio se tornen más llevaderos.

Son perfectos para hacer cuando se acaba el año, has finalizado la relación con una pareja, vas a cambiar de trabajo, has cambiado de colegio, te cambias de casa, etc.

Puedes modificarlos según sea la temática que necesites dejar atrás, según sea el ciclo que quieras despedir.

Se trata de que juegues con las palabras y que conjugues los verbos que más resuenen en ti, usa los ejercicios a modo de ejemplo y transfórmalos para que tus despedidas sean más armónicas y llevaderas.

# Ejercicio 1

## Dejar ir una relación de pareja:

Soltar lo que se queda en el interior cuando ha concluido la relación es un tema espinoso. Hay muchos aspectos a observar: si hay hijos, si has dejado tú o ha sido la otra parte, si fue de mutuo acuerdo, si hubo terceras personas, si fue amistosa o quedó un trauma y no sois capaces de seguir adelante con facilidad, etc.

He creado un ejercicio muy simple, aunque puede que no sea fácil para el corazón.

Antes de realizarlo date un espacio de tiempo para asimilar la situación. Si lo haces cuando ha sido muy reciente la ruptura, puede costarte más. Deja pasar un par de semanas al menos.

## Vamos allá con el ejercicio:

**1-**Encuentra un lugar para estar a solas, en tranquilidad.

**2-**Consigue unas hojas para escribir. Siéntate frente a las hojas, cierra los ojos por un momento. Haz tres inspiraciones profundas, sintiendo que con cada inspiración entra en ti calma, sosiego y lucidez para realizar este ejercicio; cada vez que sueltes el aire deja ir el dolor, la pena y la culpa.

**3-**Suavemente abre los ojos y observa los papeles que tienes delante. Vas a escribir una carta de despedida, para la persona que hasta ahora fue tu pareja.

**4-**Es una carta que **NO SE ENVÍA**, te la quedas tú y la guardas o la tiras luego, haz lo que sientas.

**5-**Volcarás en ella lo que esa relación ha dejado en tu vida. Lo que esa persona te ha aportado.



**A modo de ejemplo puedes comenzarla así:**

.....(**Fecha y lugar**)

**“Querido/a .....**(aquí pones su nombre completo).

***Hace un tiempo que ya no somos pareja y me gustaría decirte todo lo que nuestra relación ha dejado en mi vida”.***

Sigues con tus palabras, pon atención a las pautas que explico aquí.

**1-Por una hoja escribe todo lo que ha sido beneficioso:** las personas que has conocido, los sitios visitados, la familia que te ha aportado, si has tenido hijos, pues la bendición de haber podido engendrar hijos con esa persona, las anécdotas y las risas de corazón, las ventajas económicas que quizá tuviste, los momentos de amor, los paseos, los abrazos,...

**2-En otra hoja, escribe todo lo que te duele:** las ausencias, los fallos, las penas, los gritos, las peleas, si las hubo, los desaires, los abandonos, la falta de dinero, la falta de honestidad, las mentiras, lo que sea que te hiciera daño en esa relación.

**3-Tómate tu tiempo para realizar este acto,** quizá sientas ganas de llorar, llora; puede que tengas ganas de machacar a la otra persona, coge otro papel viejo y rómpelo, descarga la ira y la rabia; quizá te apetezca un abrazo amoroso y grande, ten cerca una almohada o cojín y abrázalo fuertemente, abrázate tú a ti, rodéate con ambos brazos y entrégate todo el amor que seas capaz en estos momentos, escucha esa necesidad de darte amor.

**4-Escucha lo que llegue a ti**, deja que afloren los sentimientos, no reprimas nada, acepta lo que sientas y lo que por tu mente pase en ese momento, sin poner juicios de por medio. Has decidido escuchar lo que llevas dentro, este es el mejor espacio y el mejor momento. Si ves que las emociones son muy intensas, ponte de pie, haz algunos movimientos corporales, también puedes hacer unas inspiraciones, para que fluya lo que sientes y te relajes.

**5-Finalizadas las listas de lo que te aportó la relación y lo que te quitó, vas a hacer más ligero el camino, a través del perdón y de la gratitud.** Es hora de que le des las gracias, de que le perdones por lo que sucedió y de que te perdones a ti, por dejar que sucediera o por ser partícipe de actos que dañaron a tu ex pareja.

**Te dejo un ejemplo de como hacerlo:**

*“Querido/a .....(aquí pones su nombre completo).*

*Agradezco lo que he aprendido en este tiempo de relación contigo. Lo que me hizo daño sé que no lo quiero más en mi vida, y encontraré la manera de que no esté otra vez en mi camino; lo que me gustó en la relación encontraré la forma de que esté más presente en mi día a día, si tengo otra pareja.*

*Perdono el daño que me hiciste y el que te hice, las palabras feas que me dijiste y las que te dije.*

*Lo hicimos lo mejor que pudimos.*

*Te dejo ir desde hoy, libre, tú un camino, yo otro camino.*

*Si nos encontramos, nuevamente, en algún punto de nuestro destino, que ojalá seamos capaces de tratarnos con afecto y respeto, relacionándonos desde el corazón.*

**Afectuosamente:**

*.....(tu nombre completo y tu firma)”*

**6-Rematada de crear, la doblas, la introduces en un sobre y le pones por fuera el nombre de la persona a la que quieres que vaya dirigida,** sintiendo que todo está dicho y liberado lo que tu corazón sentía necesario expresar.

**7-Esta carta NO SE ENVÍA,** la puedes luego romper, quemar o guardar en una caja hasta que sepas qué es lo que quieres hacer con ella. NO te aferres a los sentimientos, es mejor que vayas soltando cuanto antes mejor.

Es normal sentir dolor tras una ruptura, sea que te han dejado o que has dejado tú, pero no es conveniente regodearse en el sufrimiento, eso es innecesario.

Date un tiempo. Pasa página y comienza a quererte a ti, que eres lo mejor que te ha sucedido en el mundo y además la persona con la que vas a estar toda la vida.

## **Ejercicio 2**

**Para cuando cambias de casa:**

Cuando te vas de un hogar, ya sea voluntariamente y feliz (porque te vas a vivir con una pareja, te has comprado tu propia casa, vas a estudiar fuera, etc.) o de manera obligada y triste (por alguna circunstancia como un traslado inesperado, una separación de pareja, una ruina económica, etc), es importante escuchar lo que por tu corazón transita en esos momentos de movimientos de muebles y maletas.

Es bueno que pares un instante.

Aquí dejo unos pasos simples para que el cambio sea más llevadero.

**a) Primero:**

Pon las manos en el pecho, haz una inspiración profunda, recorre cada habitación y observa la casa que llamaste hogar. Quizá desde que tú recuerdes viviste ahí o puede que fuera tu lar solo durante un corto período de tiempo, no importa.

Entra en cada una de las estancias y permite que su esencia emane en tu interior, conecta con cada una de las historias surgidas en esos lugares.

¿Qué sentimientos provoca en ti ese lugar al que llamaste casa?

Si pudieras llevarte una sola cosa, ¿qué sería?

## **b) Segundo:**

Antes de irte, plantéate si todo lo que vas a llevarte, es necesario que lo traslades a tu nuevo lugar. Revisa bien, quizá algunos objetos ya no los precisas y podrían tomar nueva vida entre otras gentes.

¿Podrías compartirlos con otros?

¿Quieres repartirlos desinteresadamente antes de irte de tu casa?

Si es así, pon en una bolsa las cosas que están deterioradas o rotas (y ya no sirven para dar a nadie) y en otra bolsa las cosas que quieres donar y regalar (porque están en buen estado). Incluso puedes tener otra bolsa en donde poner cosas que podrías vender (hay muchos lugares donde se pueden vender cosas de segunda mano, investiga en tu zona y por internet).

Comparte, vende y recicla. Tira lo roto. Será una forma de marcharte de una manera más feliz a tu nuevo destino y así comenzar desde la ligereza y no desde la carga de llevarte demasiado, que a veces ya no usas o no te aportan valor.

**Nota:** cuando realices esta acción de dejar ir las cosas, dale las gracias por haber formado parte de ti.

## **c) Tercero:**

Agradece. Haz una inspiración profunda. Ve habitación por habitación y agradece desde el corazón. Agradece todo lo vivido en esa casa, los sueños invertidos, cada una de las comidas, la cama donde dormías, el agua que proporcionaba alivio a tu sed y limpieza a tu cuerpo, las paredes y el techo que protegieron tu ser, las reuniones que allí se hicieron con amigos o familia.

#### **d) Cuarto:**

Deja ir. Cierra los ojos, haz tres inspiraciones profundas, sintiendo que en la inspiración dejas entrar la calma y el bienestar profundo; al soltar el aire visualiza como de tu cuerpo y mente salen las tensiones que hubiera podido generar esta casa. Suelta cada una de las tristezas, cada uno de los bloqueos, de las lágrimas, penas o disgustos.

Deja ir el dolor y agradece el aprendizaje que los momentos duros vividos en la casa, han dejado en ti, hasta de los disgustos, cuando se ha transitado el duelo, se aprende.

#### **e) Quinto:**

Limpia. Organiza el espacio que queda atrás. Deja la casa lo más limpia que puedas.

Una vez que has recogido todo y has limpiado, quédate unos minutos en el silencio de tu soledad, para sentir lo que tenga que llegar, en este adiós y despídete de lo que dejas atrás, sabiendo que siempre formará este lugar parte de tu corazón.

### **Ejercicio 3**

#### **Acciones para antes de terminar el año:**

Antes de que se acabe el año es interesante observar lo que ha quedado por concluir.

- 1-** En una hora de tu libreta arriba, en grande, escribes: Acciones para antes de terminar el año.
  
- 2-** Debajo comienza a escribir las cosas que aún tienes pendientes, lo que no llegaste a decir y quisieras transmitir, los libros que andan por casa a medio leer, terminar de pegar una estantería, mandar una carta, podar una planta, etc. Todas las acciones que quieras dejar concluidas antes de que termine el año.

**3-** Incluye además esto: revisar la nevera y los armarios de la cocina, tirar la comida que esté pasada y estropeada y donar la que ya no vas a comer; revisar el armario de ropa y donar, tirar, reciclar, la ropa que está estropeada, que ya no te sirva o que no usas desde hace años; limpiar el suelo y el polvo de toda la casa.

**4-** Acabada de hacer la lista, revisa lo escrito. Mira si puedes terminar de hacer algunas de las tareas que te habías propuesto, como terminar un libro, coserte el botón de una ropa, acabar una tarea que tienes a medias encima de la mesa.

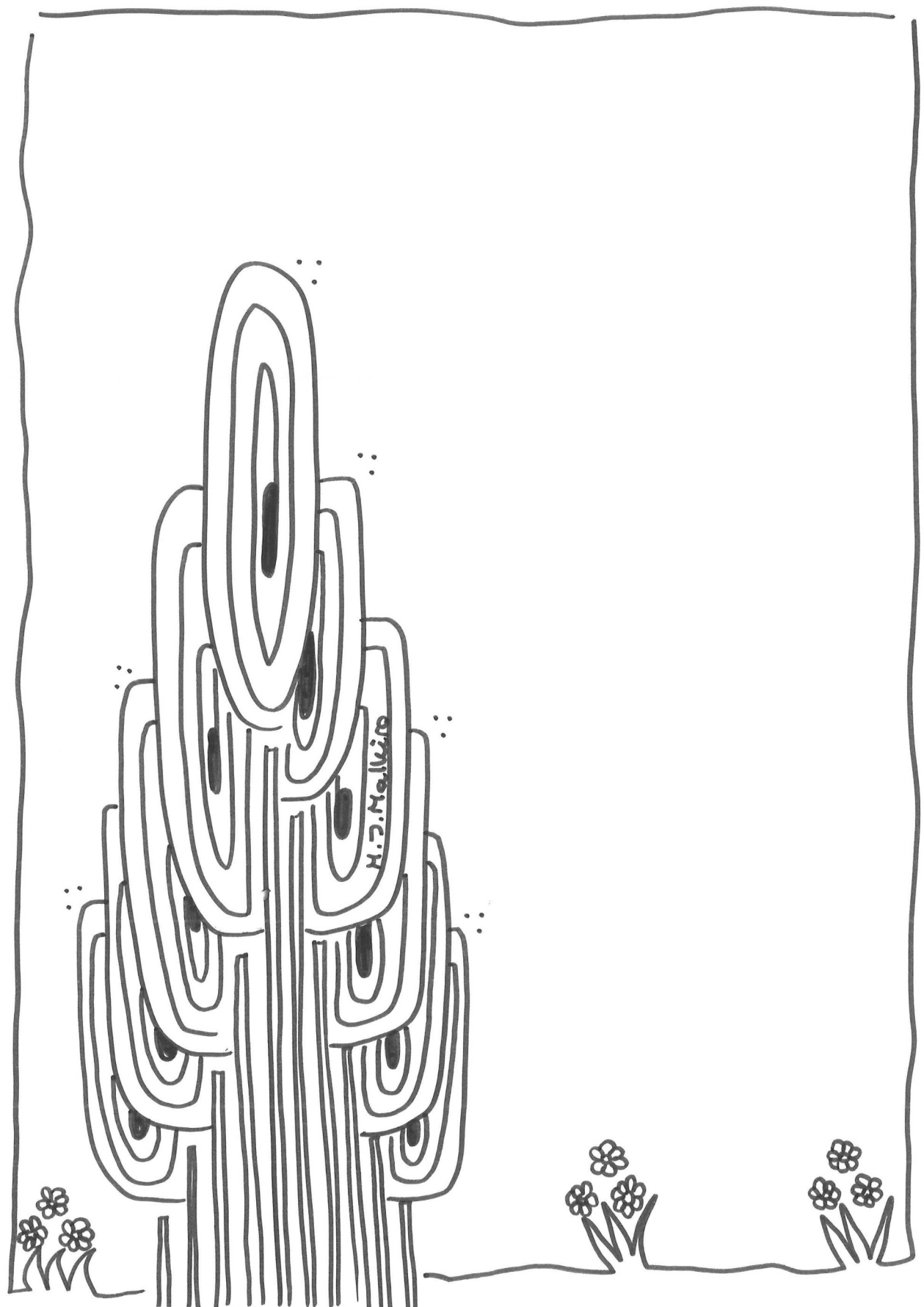
Si eres capaz, termínala, si no te interesa más, deja que se marche.

Regala ese libro que ya no quieres leer, dona esas telas que no vas a usar, o ponte unas fechas para concluirlo. Pide ayuda a alguien si la necesitas, pedir ayuda nos alivia y aligera el camino.

Comienza a hacerlo. Elimina de la lista todo lo que puedas.

Se trata de aclarar, liberar, soltar, limpiar lo que no se hizo durante el año, y que quizás abarrotaba tu puerta, sin dejar espacio para que entrara la brisa fresca de la felicidad.

**Todos podemos compartirnos, mientras vamos caminando en esta senda que es el camino de encontrar nuestro propósito de vida.**



***“Si eres lo suficientemente valiente para decir adiós,  
la vida te recompensa con un nuevo hola”.***

Paulo Coelho



## Las frases de mi vida

Una frase, según la Real Academia de la Lengua Española es: “Conjunto de palabras que constituyen un enunciado” y “ Expresión acuñada constituida por dos o más palabras cuyo significado conjunto no se obtiene a partir del de los elementos que la componen”.

A lo largo de mi vida me han impactado diferentes autores y frases.

Cuando era adolescente escribía estas frases en las carpetas y en las libretas, con bolígrafos y rotuladores de colores.

Luego, de grande, las escribo y las coloco en alguna parte de la casa, a modo de motivación. Elijo textos que me eleven el ánimo, que me hagan sentir bien en cualquier momento.

Con frases se puede mejorar la autoestima y la visión que se tiene sobre cualquier aspecto de la vida.

Con este tipo de textos cortos y concisos, podemos obtener una nueva visión sobre un tema que deseamos superar o trascender.

Hace ya bastante que venden en las tiendas de decoración, en los centros comerciales y en comercios de los denominados "chinos", cuadros con frases para animar.

Muchas personas cuelgan estos cuadros porque les parecen bonitos, sin darse ni cuenta del beneficio que trae detrás el ver una y otra vez este mensaje alentador.

Dicen que somos lo que pensamos, así que es mejor “pensar bien y acertar”.

A continuación dejo un nutrido grupo de frases que pueden ayudarte a superar un momento duro, a mejorar la autoestima o a ver la vida de una manera más armónica y benevolente.

A fin de cuentas la vida se trata de eso, ¿no?, de ir superando las pruebas que se nos aparecen tras cada puerta y ventana.

Encontrar herramientas sencillas que nos hagan más fácil la apertura de esas puertas y ventanas, hará que sea más cómodo el viaje.

## **Frases para mejorar la autoestima y el ánimo:**

**- "El mejor momento para plantar un árbol fue hace dos horas, el segundo mejor momento, es ahora".** Proverbio Africano.

Es una tranquilizadora expresión que nos anima a avanzar, a no dejar de hacerlo porque creamos que ya es tarde. Siempre puedes aportar valor. Ponte en marcha ahora, porque el ahora es lo que tienes. No dejes para mañana lo que puedes comenzar hoy.

**- "Al ayudar a los demás a triunfar, encontraré mi propia prosperidad. En el bienestar de los demás, encontraré mi propio bienestar".**

Paramahansa Yogananda (escritor hindú, precursor del Yoga en occidente).

Compartirse con los otros, aportando las bondades que cada cual trae al mundo, genera una gran satisfacción personal. Ayudando cuando alguien pide, exponiéndote lo que quieras y abriéndote a lo que la vida trae de vuelta, a modo de regalos y aprendizajes.

**- "La esperanza hace que agite el náufrago sus brazos en medio de las aguas, aun cuando no vea tierra por ningún lado".** W. Churchill (Político)

Mantener un punto de esperanza es interesante. Aunque creas que no hay salida, eso que sucede, también pasará, todo pasa, todo cambia y se mantiene en un constante vaivén de transformación. Quizá no se solucione como te gustaría, lo que es seguro es que habrá metamorfosis, pues cada día es único e irrepetible y cada acontecimiento trae un aprendizaje.

**- "No tienes que ser grande para empezar pero tienes que empezar para ser grande".** Zig Ziglar (Escritor estadounidense).

En algunas ocasiones creemos que para conseguir algo hemos de partir de un punto alto. Aunque todos comenzamos desde el inicio y luego se van transformando las cosas para la llegada a la cima. Da el primer paso, el camino se abre a partir de él.

**-*"Me cierran con mil candados, pero se olvidaron de que yo soy la llave"***. Narosky (Escritor argentino).

En nosotros se hallan las respuestas que andamos buscando por diversos lares. Por mucho que nos encierren o nos impongan, siempre podemos encontrar en el interior de nuestra mente, la llave que nos abra la puerta. Aunque estemos encerrados físicamente, podremos, si nos observamos y nos escuchamos, hallar la salida emocional y mental. En nosotros está la clave de cómo queremos ver lo que nos sucede, de qué es lo que vamos a hacer con las cartas que nos han repartido en este juego que es la vida.

**-*"Te caes siete veces y te levantas ocho"***. Proverbio Japonés.

Fácil de entender, siempre puedes decidir volver a levantarte. Crear unos cimientos fuertes y una base estable, con los escombros y las cenizas de lo que se derribó y lo que ardió. De ti depende encontrar esa salida, ese aprendizaje, que sostenga los siguientes pasos.

**-*"En medio del invierno descubrí que había, dentro de mí, un verano invencible"***. Albert Camús (escritor francés).

En medio de las dificultades surgen luces que nos alumbran, hasta hacernos comprender que somos capaces de grandes gestas, de muchos más logros de los que podamos imaginar.

**-*"Nacemos para hacer manifiesto la gloria del Universo, que está dentro de nosotros"***. Marianne Williamson (Escritora estadounidense).

Aquí Marianne nos insta a brillar, a compartirnos desde nuestra mejor versión, a dejar que afloren nuestros dones y talentos, a vivir, a gozar, a ser. A mostrar aquello que ya somos, a vivir en nuestra más alta vibración. Nos encomia a darnos cuenta de lo que ya somos: una maravilla pura.

## **Frases que ayudan en momentos de indecisión o cambios:**

***-“Y de pronto comprendes que es el momento de empezar algo nuevo, confiando en la magia de todo comienzo”. M. Eckhart***

Cuando ya no hay más salida, cuando se terminó un etapa, una relación o un trabajo, es el momento en el que algo en ti hace un clic y cambias, comienzas de nuevo en otro lado. Con cada cosa nueva, se forjan en ti unas nuevas fuerzas, que dan más seguridad al instante.

***-"Así que yo les digo: PIDAN, y se les dará; BUSQUEN, y encontrarán; LLAMEN, y se les abrirá la puerta. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, encuentra; y al que llama, se le abrirá". Jesucristo (Mesías de los Cristianos).***

La vida se compone de acciones, del pensamiento pasamos a la acción, a veces pasando por el sentimiento. Si no das el paso, si no pides, nadie sabrá que lo necesitas; si no llamas, nadie acudirá a abrir esa puerta; si no avanzas, no sabrás qué hay tras la puerta. No hacen falta más explicaciones, se entiende fácil.

***-"Si tiene solución, ¿por qué te preocupas? Si no la tiene, ¿por qué te preocupas?". Proverbio Chino.***

Me encanta este sencillo proverbio. Aunque reconozco que he sido durante toda mi vida un poco "preocupona", estas palabras sí que me han servido para tomar distancia de las cosas y no andar perdiendo el tiempo en cosas que no tengo la potestad de arreglar.

***-"Jamás desespere, aún estando en las más sombrías aflicciones, pues de las nubes negras cae agua limpia y fecundante". Proverbio Chino.***

Cuando sucede algo que consideras feo, la desesperación no va a ayudarte a salir a flote de la situación. Para vencer las adversidades es mejor

serenarse un instante y desde ahí, tratar de hallar las soluciones, además de que de todo se aprende.

**-*"No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio"***. Charles Darwin (Naturalista).

Se trata de ir adaptándote a lo que acontece ante ti. A veces más lindo. A veces horroroso. A veces sabroso. A veces asqueroso. Aprender a surcar las olas de las emociones y de los sentimientos. Pararle los pies a los pensamientos negativos. Abrirnos a recibir buenos pensamientos, buenas sensaciones, buenas acciones. Descubrir cómo sortear lo que nos duele, escuchar lo que nos molesta.

**-*"Pide prudente consejo a los dos tiempos: al antiguo, sobre lo que es mejor; al moderno, sobre lo que es más oportuno"***. Francis Bacon (Filósofo británico).

Pararse a pensar en qué cosas del pasado nos hicieron daño y descubrir cómo sorteamos esos momentos, extrayendo la sabia enseñanza, es algo que no tiene precio. Observar qué actos y acciones podemos realizar para que el futuro sea más llevadero, próspero y armónico, es interesante.

**-*"Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestro pensamiento. Con nuestros pensamientos hacemos todo nuestro mundo"***. Buda Siddharta Gautama (sabio hindú, de sus enseñanzas se creó el Budismo).

No solo Buda habla de las bondades de escuchar y educar al pensamiento. Decir No a lo que no nos gusta que se aloje en nuestra mente; decir Sí a lo que nos agrada que transite por los espacios mentales, es una buena manera de campear las bulliciosas conversaciones que rondan por nuestra cabeza. Así que ya sabes: "piensa bien y acertarás", "piensa mal y acertarás"... pues eres lo que piensas.

## **Propongo un ejercicio:**

**1-**Encuentra 10 frases (o más) que hayan impactado en tu vida. Aquellas que ruboricen tu existencia. Esas que colman tu corazón de suavidad y pequeñas caricias. Las que llenan tu boca de sabor a rico chocolate o fresas con nata. Bueno, pues esas.

**2-**En tu libreta escribe cada una de esas frases. Separadas unas de otras por un poquito de espacio. Puedes hacerlo en colores, con rotuladores, ponerle pegatinas, usar ceras, lápices de colores,... lo que más te apetezca. Usa la imaginación y deja que brote tu parte creativa.

**3-**Una vez concluida la escritura, lee en voz baja lo que has anotado.

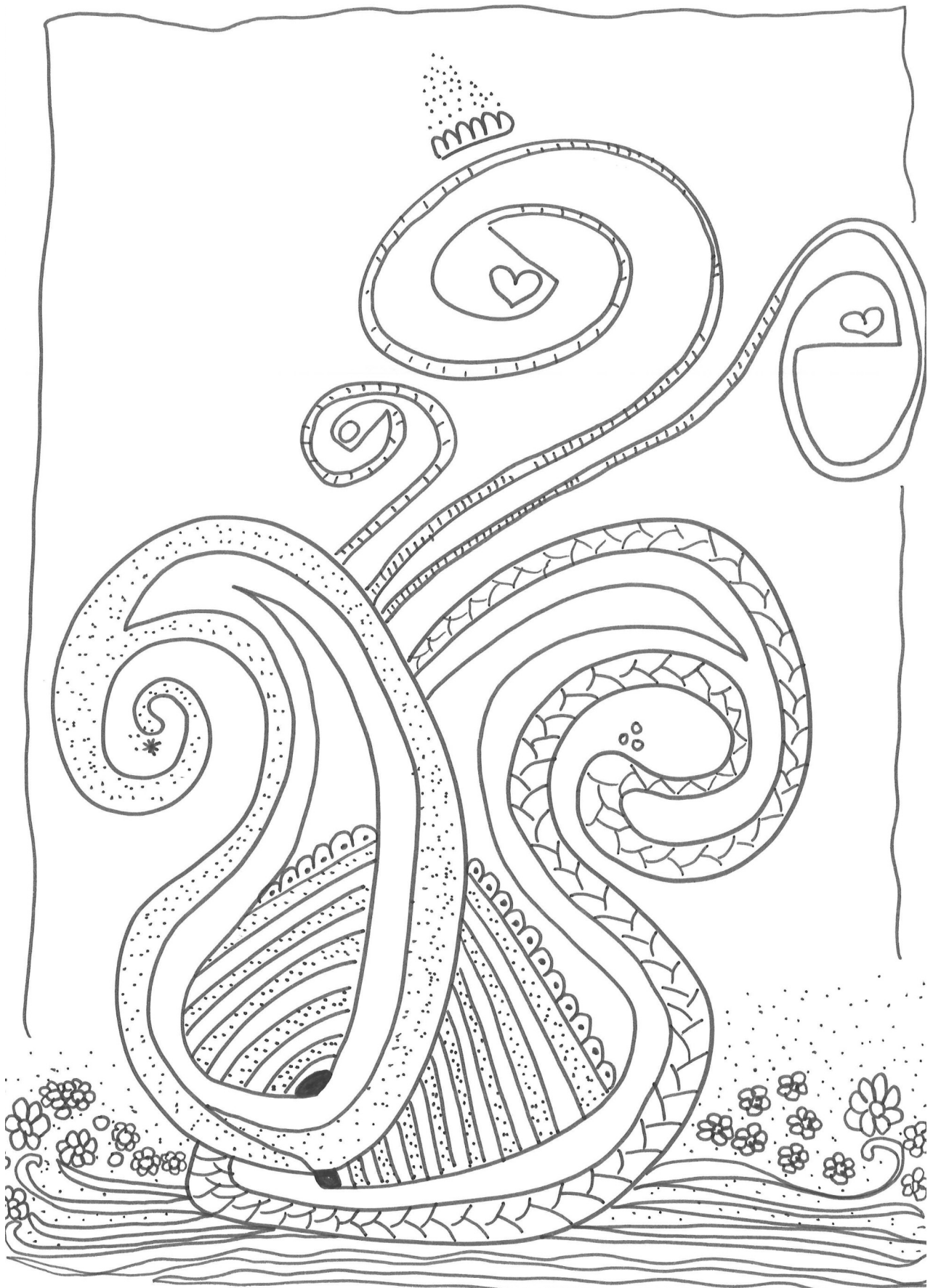
**4-**Ahora lee en voz alta, escucha lo que te gusta.

**5-**Cada día, durante 21 días, por la mañana, lee estas frases que te motivan y agradan tu alma.

**6-**Después de leer las frases, cada día, escribe una pequeña frase explicando qué has sentido al leerlas.

**7-**El día 22 observa qué ha cambiado, cómo te has sentido y anota en tu libreta o en tus hojas.

**8-**Guarda con cariño estas frases, en un lugar al que puedas acudir cada vez que quieras subir tu ánimo.



***"Observa con gran cuidado hacia donde te empuja el corazón y elige ese camino con todas tus fuerzas".***

Dicho Hasídico.



## La educación

**Hoy voy a hablar de la educación, esa educación que se comparte en el avión, en los autobuses, taxis, metros, trenes, barcos, restaurantes y hoteles, durante las vacaciones, en la época estival.**

No me refiero a la educación que se adquiere a través de los estudios. Me refiero aquí al "**savoir-faire**" que los franceses usan para expresar un saber estar, saber comportarse con los otros y en cualquier reunión social o lugar.

Hace nada que hemos regresado de las vacaciones veraniegas. Me encanta viajar. Soy viajera desde que recuerde.

Mis padres, emigrantes ambos, me llevaron de acá para allá desde que era bebé, para conocer a familiares y visitar los lugares de dónde eran ellos.

A mi padre le encantaba descubrir más allá de su ciudad natal, Vigo, que visitábamos en navidades, semana santa o a finales de verano. Nos embarcábamos juntos a recorrer las callejuelas de los pueblos cercanos. Descubríamos la parte más próxima de Portugal, paseábamos por las playas del litoral gallego,...

En verano, como mi madre es extremeña, viajábamos a su pueblo, Nogales. Partiendo de allí, visitábamos sitios del sur de España. Toda la zona de Extremadura, la parte de Portugal que linda con Badajoz, algunas ciudades y pueblos de Andalucía,...

En algunas ocasiones, juntándonos con mis tíos y primas, gozábamos de los kilómetros que la carretera anunciaba y nos sumergíamos en las más insólitas andanzas, en aquellas épocas en las que no había GPS y las rutas las trazaba mi padre mirando "La guía Campsa", cada año más gorda y con más información de los lugares que se cruzaban hasta llegar a nuestro destino.

Mi padre, que nos levantaba "a punta mañana" para que pudiéramos llegar temprano a los sitios, al llegar siempre preguntaba a los vecinos, dónde vivía la gente de la zona, la de verdad, no los turistas. Le encantaba descubrir la historia de cada municipio, la verdad de los lugareños, la vida real.

De él aprendí que es importante observar cómo se comportan en cada rincón, para adaptarnos un poco a sus costumbres, como reza aquel antiguo

refrán que dice: "allá donde fueres, haz lo que vieres".

Mi madre nos instaba a que dejáramos recogido todo, que no se notara que habíamos pasado por allí, que no quedara ni una miga del bocadillo, ni un papel, ni un plástico, ni una servilleta perdidos.

Ahora, junto a mi marido y a mi hijo (a veces se apuntan amigos), recogemos suciedades de las playas. Siempre llevo una bolsa de basura vacía en el maletero, por si nos da por acercarnos a la playa. Y muchas son las veces que me encuentro por la calle con un papel y lo deposito en la papelera.

A esta educación me refiero. A la que ya traes de casa, puesta contigo.

No soy de las que ve la televisión, pero siempre alguien me comenta algo sobre un programa que ha visto. Estos días se habla mucho de las señoras que realizan la limpieza de los hoteles, las camareras de habitación, que andan un poco revolucionadas, atreviéndose a pedir que se cumplan sus derechos.

Siempre me he sentido solidarizada con ellas, siempre les dejo propinas, siempre procuro mantener la habitación medianamente organizada para que cuando lleguen no se encuentren una batalla campal, porque, de una manera inconsciente, me pongo en su lugar. Porque creo que es un trabajo bastante estresante y mal pagado, en el que han de tratar con seres humanos que a veces no son de los más amable, limpio o bueno.

### **Llego a la habitación.**

Cada vez que llego a un hotel, lo primero que hago, es agradecerle a la habitación que va a ser mi casa durante los días que voy a estar ahí. Toco la pared, inspiro y agradezco de corazón esta nueva aventura en solitario o junto a mi familia.

Luego, observo el espacio y me pongo a colocar la maleta. Este ordenar mi equipaje es algo que necesito de veras, sin importarme lo cansada que llegue o las horas que sean.

Bueno, he de reconocer que en los viajes de muchas horas de avión, me lo tomo con más calma y mi prioridad es darme una ducha y acostarme. Aunque al día siguiente, lo primero, la maleta.

Se cuentan con los dedos los viajes en los cuales no deshice la maleta, porque cada noche estábamos en un hotel diferente, como el viaje por Islandia, en el que cada día íbamos a un lugar y no llegábamos hasta las tantas, así que no se desmonté nada. Igualmente, procuraba llevar un orden, ponía en una zona la ropa que ya no se podía usar, en otra la que se podía reciclar, en otro lado todo lo de la ropa de nieve, los zapatos siempre colocados en la entrada,... este tipo de trucos te facilitan el viaje cuando no puedes colocar tus prendas en el armario.

Otra vez que recuerdo que pasábamos de un lado a otro, fue un circuito por Viena, Praga, Budapest, en el que cambiamos bastante de hotel... o cuando fuimos a Costa Rica, que también fue un recorrido de dos semanas por cinco hoteles o así. Igualmente, en estos viajes, aunque nos quedábamos menos tiempo, sí colgaba y colocaba algunas cosas en los cajones y armarios. Para evitar mucho trote de maleta, llevé poca ropa, así es más manejable, en viajes largos puedes lavarte la ropa y se seca, para poder reutilizar.

A mí me gusta sentirme en casa allá donde voy. A mi marido y a mi hijo les insisto en que procuren ser ordenados en esta nueva casa momentánea. Así me siento más tranquila, más cómoda.

Además, otra costumbre que tengo es la de procurar dejar la habitación lo más ordenada posible. Si mi casa anda más o menos organizada (tampoco te vayas a pensar que soy una maniática del orden), vaya donde vaya, me gusta disponer de mis cosas de una manera coherente y colocada.

Este orden simple, me facilita la estancia en cualquier hotel o en cualquier casa a la que me acerque. Así encontramos más pronto las cosas y es más fácil la convivencia. Teniendo en cuenta que en una casa disponemos de más espacio que en una habitación, cualquier truco que nos haga más fácil el interactuar los tres allí dentro, pues se agradece.

A veces nos dejan llevar a los hoteles al pequeñajo de la familia, a nuestro perrito Fénix y es necesario mantener más el orden, porque somos más y son más cosas las que se han movido.

Y en este dejar la habitación ordenada, se acerca el comentario de la educación de hoy.

Mario me pregunta muchas veces por qué le obligo a mantener la estancia

colocada, si ya va a venir la señora que limpia la habitación, que para eso le paga el hotel.

Yo le digo que las personas que vienen a recoger disponen de muy poco tiempo, además de que les pagan muy poco por hacer una tarea ingrata. A mí me cuesta muy poco echar para arriba las sábanas y la colcha y dejar el baño recogido, con las toallas que quiero que me cambien preparadas y bien señalizadas, y las toallas que voy a reutilizar, puestas en su lugar.

También es muy fácil mantener la ropa doblada y las cosas en los cajones. Así se localiza luego todo más pronto.

Otra cosa que hago, es saludar a todas las señoras de la limpieza que me cruzo, o al personal que pasa por mi vera. ¿Qué me cuesta ser amable?

En algunas ocasiones les he dejado una nota en la que escribía lo agradecida que estaba por su buen hacer y les he dejado también, de regalo, alguno de mis libros. A veces me contestan, si les dejo un correo. Es muy gratificante hacer el bien.

Este tipo de educación es gratis o prácticamente gratis, porque si das propinas, algo gastas, claro.

Mario, mi hijo, a veces se avergüenza de mí, sobre todo ahora que anda taaaannnn adolescente. Me regaña y se queja de que sonrío y saludo a todo lo que "se menea", y encima no los conozco.

Le digo que no importa que los conozca, la verdadera importancia es que les estoy dando vida a todos esos seres humanos que me cruzo, con un saludo, con una sonrisa, con un leve gesto de la cabeza, con un "buenas", "hola" o "¿qué tal?".

Se acaba el viaje.

Me marcho de la habitación, reviso todo por si me dejo algo, agradezco al lugar que ha sido mi casa durante estos días, todo la pared, inspiro, me despido. Sueño con volver de nuevo a esta estancia, si ha sido grato el destino.

**Cada uno ha de actuar como le plazca. No voy a decirte que saludes a los desconocidos, o que sonrías a las personas que te cruces por la calle, en un ascensor, en un hotel o en el metro.... O quizá sí.**

## **Te propongo un ejercicio:**

Durante un día entero prueba a sonreír a todas las personas que veas.

**Anota en una libreta lo que has sentido** al realizarlo. Pon:

- Si ha sido duro o fácil.
- Si te han devuelto la sonrisa.
- Si te han dicho hola o cualquier otro saludo.
- Si te has sentido bien o te has muerto de vergüenza.
- Si lo has intentado, pero no has podido.

Anota todo. Lee lo anotado y reflexiona sobre qué sientes al leerlo.

La educación es algo sutil que se va colando entre las entretelas de tu vida, como un aroma dulce a almendras tostadas y que envuelve tu camino, poco a poco, sin que ni siquiera te des cuenta.

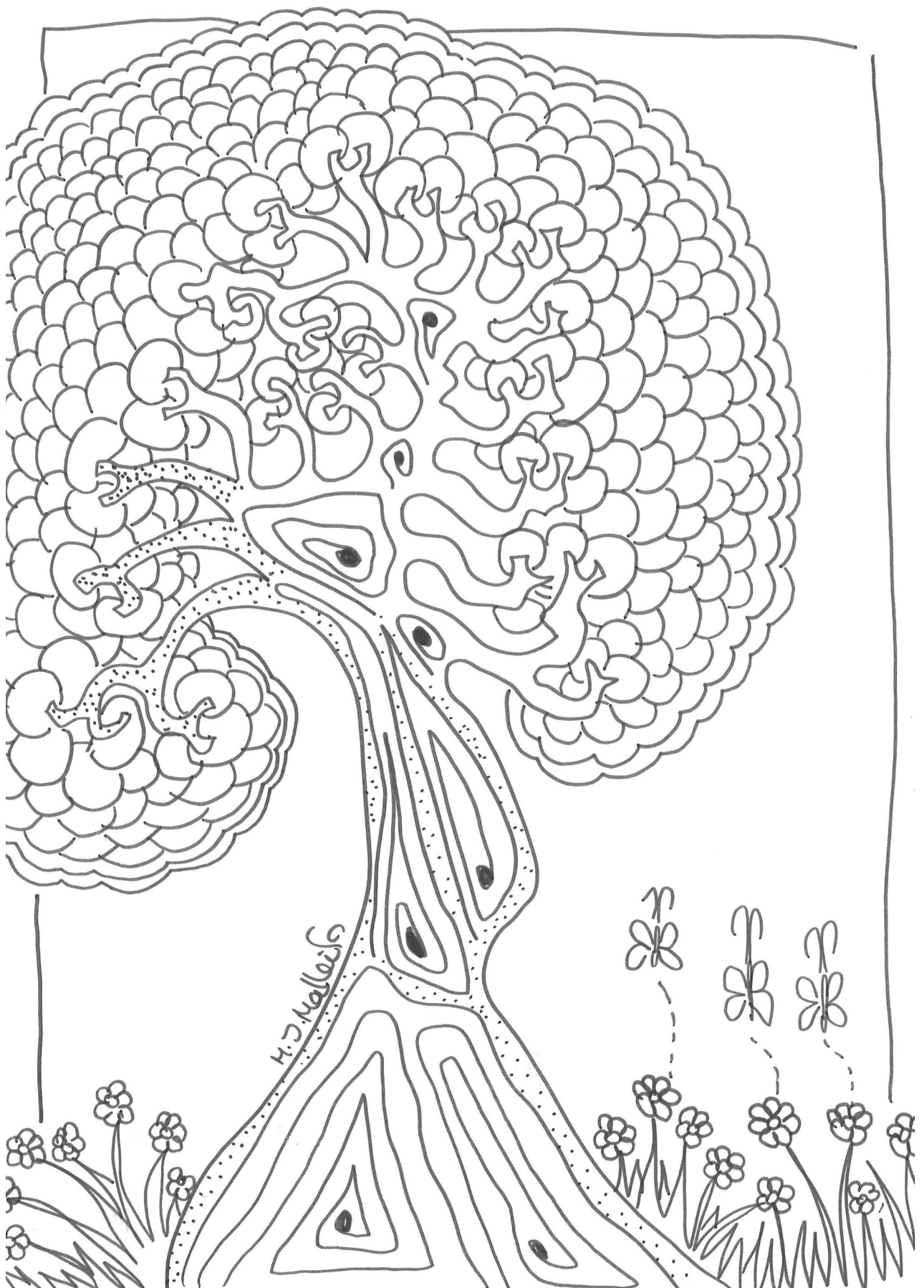
No es preciso estudiar para ser educado, es innato, se puede aprender, sí, se puede cultivar, sí, aunque también se nace con ello, al igual que la elegancia.

No es más educado el que más carreras o masters tiene, el labriego de pueblo que no sabe escribir, puede ser más delicado en el trato que un catedrático de la universidad más prestigiosa del mundo.

La educación a la que me refiero no se compra, nace de cada acto bueno que eres capaz de realizar pensando en el bien ajeno, en la naturaleza, en todos los seres y en la madre Tierra que nos sostiene y alimenta.

***“Una sonrisa es una curva que endereza todo”.***

Phyllis Diller



## La adolescencia

Estos días me toca a mí llevar a Mario al Instituto. Es un cole pequeño, diferente, alternativo. Para ir no hay autobús, hay que llevarlo y recogerlo.

Gabriel es el que lo lleva por las mañanas normalmente y luego lo recojo yo. Como anda de viaje por trabajo, el transporte corre de mi cuenta.

Reconozco que procuro que el proceso de avisarle de que ya es hora de salir de casa, bajar en el ascensor, meternos en el coche y salir, sea lo más rápido posible.

De un tiempo a esta parte está más desagradable que nunca. Todo le molesta, todo le parece feo o mal. Cualquier nimiedad es motivo de bronca o la excusa perfecta para enfadarse.

Me pongo a recordar. Me quedo pensando en mi propia adolescencia, tengo 51, así que hace una montonera de aquello y lo que viene a mi mente son recuerdos lejanos y desdibujados.

Me suena sentirme fatal cuando mi madre, con 12 años, me mandaba limpiar el polvo de los muebles del salón, me parecía un horror.

Acude a mi memoria un corte de pelo muy desafortunado que me hice, lleno de capas y formas extrañas. Tardé siglos en encontrarme de nuevo bien, por mucho que los de mi alrededor me decían una y otra vez que *"tampoco es para tanto, el pelo crece enseguida"*.

También me acuerdo que pasaba horas en la habitación, pensando en las musarañas y escribiendo "tontunadas".

A mí me daba por escribir, escribía historias sobre la vida diaria, poesías, cartas a mis amistades, cartas a un novio en las lejanías que tuve durante un tiempo.

Antes no había correos electrónicos, ni redes sociales y para comunicarte tocaba hacerlo por carta o llamar esporádicamente por el teléfono fijo, que lo del móvil era algo impensable que salía solo en las películas de ficción o futuristas.

El caso es que mi habitación se convirtió en mi fuerte y trinchera, pasaba horas allí.

Mario ya no es aquel bebé precioso que sonreía mientras se alimentaba de mi teta. Anda sumergido de lleno en las aguas adolescentes.

En esta época tan rara necesita descubrir quién es, qué siente y qué quiere hacer con su vida. Precisa crear su nuevo autoconcepto y entender la avalancha de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales por los que transita. Todo ello le acarrea un remolino de inestabilidad y desasosiego, que no siempre es capaz de gestionar de la manera más adecuada.

Supongo que ha de ser duro para él, tanto cambio hormonal, tanta transformación física, mental y emocional. A veces siento ternura, por esta etapa tan extraña en la que anda sumergido.

Ya no quiere saber nada de mí y, me monta un “pollo” cada vez que se me ocurre sugerirle que podía acompañarme a la finca a preparar el huerto o a limpiar las hierbas. Pone cara de asco si le propongo que vayamos juntos al cine, en plan “madre-hijo”. Me mira como si estuviera loca cuando digo que me voy a pasear al perro, por si le apetece pasear con Fénix y conmigo.

Ha pasado de besarme y mirarme con amor hace unos meses, a decirme que soy lo peor. Si se enfada mucho, dice que ojalá no fuera su madre. Luego se le pasa.

¡Es increíble lo que hacen las hormonas!

Reconozco que muchas son las veces en las que me siento abrumada por tanta revoltura y me da el bajón. Hay días en los que no me apetece verlo, ¡con todo lo que lo quiero!

Ya no se me ocurre comentarle nada sobre su aspecto, que ha dado un cambio radical en este año, ni sugerirle que baje la cantidad de colonia o desodorante que se pone, porque cualquier día nos intoxica a los que vivimos aquí.

Las tornas han cambiado de manera exagerada, además de manera exponencial, que esto parece que va en “crescendo”, aumentando su intensidad cada día.

Se mira constantemente en el espejo y en todo lo que pueda devolverle un reflejo de su imagen, hasta le vale un charco para este menester.



Su habitación es su “cuartel general”. Allí se pasa las horas encerrado a cal y canto y pobre de ti si osas profanar sus dependencias para preguntarle cualquier cosa.

Sus amigos han pasado a ser su verdad. Las amistades se han convertido en sus mejor alianza. Se pasa el día pensando en que va a salir con no sé quién a andar en bici, con no sé cuántos a jugar al baloncesto y con no sé quienes a dar una vuelta por el pueblo o al parque.

Cada vez son más los fines de semana que he de acercarlo al cine o a cualquier lado, porque ha quedado.

Todo lo que digo o hago, según él, está errado o es una tontería.

Todo lo que pienso es absurdo o una locura de vieja.

Cree que lo tuve muy mayor y ahora no soy una madre joven y moderna.

Siente que no lo comprendo y ha emprendido una campaña de acoso y derribo en mi contra, que hace que mi delicada autoestima se tambalee de un lado a otro como un barco a la deriva, sorteando las embestidas de una tempestad, un huracán y un tornado a un tiempo.

Madre mía, ¿en qué se ha convertido Mario?

Hijo, ¿dónde estás?

## **La Adolescencia es:**

**-Según la RAE:** *un período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud.*

**-Según la Wikipedia:** *un período del desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad.*

**-Según la OMS:** *un período comprendido entre los 10 a 19 años, dentro de la etapa que considera ella como juventud (entre los 10 y 24 años).*

**-Según José Luis Lilio (psiquiatra):** *una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta.*

**-Según UNIR (Universidad en Internet):** *es una fase clave en el crecimiento de una persona en la que se producen muchos cambios y, en la mayoría de casos, dudas e incertidumbres. A la metamorfosis corporal y la aceptación de esa nueva imagen hay que sumarle el desarrollo de la sexualidad, la creación de la identidad, personalidad y preferencias.*

**-Según el punto de vista de muchos padres:** *¡un auténtico peñazo que están deseando que pase!*

A ratos yo también me he sentido incluida en esta creencia. En la de que es un peñazo. He de cambiar ese punto de vista. Sé de sobra que lo que se cree se crea, que si lo pienso aparecerá más veces reflejado en mi camino, aunque a veces me cuesta un mundo, sobre todo en los momentos de más descalabre emocional.

He leído muchos libros, he visto vídeos sobre cómo interactuar con adolescentes, he ido a charlas y soy de las que hablo con los profes de mi hijo para ver cómo van las cosas, sin ser exagerada, dejando libertad en este proceso de aprendizaje.

Pero de veras, a veces se me hace cuesta arriba. Se hace duro aguantar sus improperios, sus malos modos, sus miradas de odio encarnizado, sus quejas constantes y su parloteo negativo sobre mí y el mundo entero.

Aprovecho aquí y ahora para pedir disculpas a mis padres y profesores por cada mal trago que les hice pasar. No recuerdo haber sido una adolescente especialmente conflictiva, pero seguro que mis allegados, en esos momentos de cambio y transformación adolescente, sucumbieron varias veces a mis “locuras momentáneas” de zagala petarda.

Igualmente, cuando mi hijo duerme, lo miro, así, sereno y **sé que es un milagro**. Entiendo que las experiencias que viva durante esta etapa de su vida, lo harán madurar, de a poco, convirtiéndolo en la persona adulta que será en el futuro.

**Es importante que lo deje caminar suelto, que se caiga y que se levante, en la libertad que se le puede permitir a un chico de catorce, que se cree que lo sabe todo (angelito mío), pero sabiendo que estaremos aquí su padre y yo para apoyarlo, observando desde una distancia prudencial, protegiéndolo desde lejos.**

Es necesario que sepa que lo queremos (se lo recuerdo cada día), **que lo querremos siempre**, suceda lo que suceda, haga lo que haga, aunque nos enfademos, siempre será un ser humano maravilloso que nos colmó con el honor de convertirnos en sus padres.

Mario está en construcción, derribando las viejas ideas, destruyendo los antiguos paradigmas, abriéndose a la nueva visión del mundo, de las amistades, de su cuerpo, de su relación conmigo y con Gabriel.

Aquí, pasado, presente y futuro se van a mezclar, pues de pronto me pide para salir a una fiesta, como un mayor y al día siguiente me abraza y me mira con cara de ángel pidiéndome cualquier cosa de niño pequeño. Un día se siente un adulto, al otro vuelve a sus andadas de pequeño.

Esta es una etapa compleja para los adolescentes y para los padres. Una etapa en la que puede haber confrontación, conflictos o disgustos, que nos llenan a los padres de pena, culpa o malestar, y a los adolescentes de rabia profunda, porque no entienden lo que les sucede y no entienden que no les comprendamos a ellos.

Sé que quiero mucho a mi hijo.

Sé que lo hago lo mejor que puedo, que he llevado una crianza lo más natural posible, con lactancia prolongada, colechando, llevando al niño a colegios alternativos, mostrándole a Mario el mundo a través de viajes y de lecturas, aunque **a veces he pensado que soy una mala madre**.

Si soy sincera, muchas veces lo he pensado. He perdido el norte varias veces. He pensado: ¿por qué me pasa esto a mí?, ¿por qué es tan duro?

Entiendo que le cuesta gestionar sus emociones y que está entrando en esta nueva etapa, como si fuera un elefante en una cacharrería, que poco a poco se va ir modulando (espero que sea más pronto que tarde, jejeje).

Comprendo que no sabe aún organizar lo que siente y que vive entre extremos y explosiones de euforia, rabia o tristeza.

Ya sé que lo que yo opine, diga, haga o sienta, puede parecerle un horror, por el simple hecho de ser una figura materna. Seguro que si le dice lo mismo un amigo, será lo más, porque lo ha dicho él.

También sé que puede navegar entre comportamientos desmesurados y que no sabe aún gestionar correctamente los arrebatos que le entran a veces (por la cosa más nimia).

Que sepa toda la teoría no me quita que me toque vivir en esta montaña rusa del parque de atracciones de la adolescencia y, a pesar de que he ido ya a variados parques temáticos por todo el mundo, no es lo que más me divierte en la vida.

En fin, todo pasa, de todo se aprende, confío en que el poso que nos deje como familia esta experiencia, sea enriquecedor en su esencia, que salgamos fortalecidos de esta maratón que hemos comenzado hace poco.

Gracias a mi amiga Isa, guía Montessori, descubrí a la autora Sara Desirée Ruiz, que con su libro: "El día que mi hija me llamó zorra", nos abre los ojos a los padres de adolescentes. En su obra ofrece claves para educar de manera respetuosa.

Me quedo con su frase: "*no es personal, es neuronal*", que usa para explicar que **nada de lo que pueda suceder en esta etapa hemos de tomarlo a modo personal**, pues es una época de cambios y aún no están formadas del todo sus conexiones neuronales, no son capaces de comprender la mitad de las cosas que nos dicen, entre ellas el tan manido: "no te quiero".

Te deseo "buen camino" si estás viviendo la etapa adolescente de alguno de tus retoños.

Me deseo también a mí y a mi familia un buen camino, lleno de compasión, amor y benevolencia, libre de culpas y con las mínimas heridas emocionales.

## **Te propongo un ejercicio hoy:**

Haz una pequeña relajación de un par de minutos, observando tu respiración, con los ojos cerrados.

Agradece por haber prestado atención a tu sentir. Regresa al presente.

**Hoy vas a observar y escribir sobre tu adolescencia.** Ese periodo de desarrollo en el cual se transforman cuerpo, mente y vida. Un revoltijo biológico, psicológico, sexual y social, que viene después de la niñez y hace de antesala de la época de adulto joven.

### **Contesta el siguiente cuestionario de manera detallada, en una libreta o en una hoja:**

- 1) ¿Qué es lo más bonito que recuerdas de aquella época? ¿Qué te hacía sentir, para volver ahora a tu memoria en positivo?
- 2) ¿Qué es lo más feo que recuerdas de aquella época? ¿Qué te hacía sentir, para volver ahora a tu memoria en negativo?
- 3) ¿Tenías alguna amistad especial? ¿Tenías un grupo de amistades habitual o cambiabas de amistades constantemente? Escribe algún nombre y describe brevemente cómo eran.
- 4) ¿Te gustaba alguna música en concreto? ¿Cuál era tu grupo de música favorito? ¿Fuiste a algún concierto? ¿Con quién?
- 5) Cuando ocurría un hecho doloroso para ti, ¿sentías apoyo de tus padres o cuidadores? Pon algún ejemplo.
- 6) ¿Tenías buena relación con tus padres o cuidadores? ¿Sentías que te querían? ¿Expresaban su amor hacia ti? Si es así, explica la manera de expresar su cariño por ti.
- 7) ¿Cómo describirías a tu madre en esa época? ¿Crees que ahora te pareces a ella en algún aspecto?

**8)** ¿Cómo describirías a tu padre en esa época? ¿Crees que ahora te pareces a él en algún aspecto?

**9)** Cuando eras adolescente, ¿tenías ganas de ser mayor? o ¿querías volver a la etapa de niñez? Razona tu respuesta.

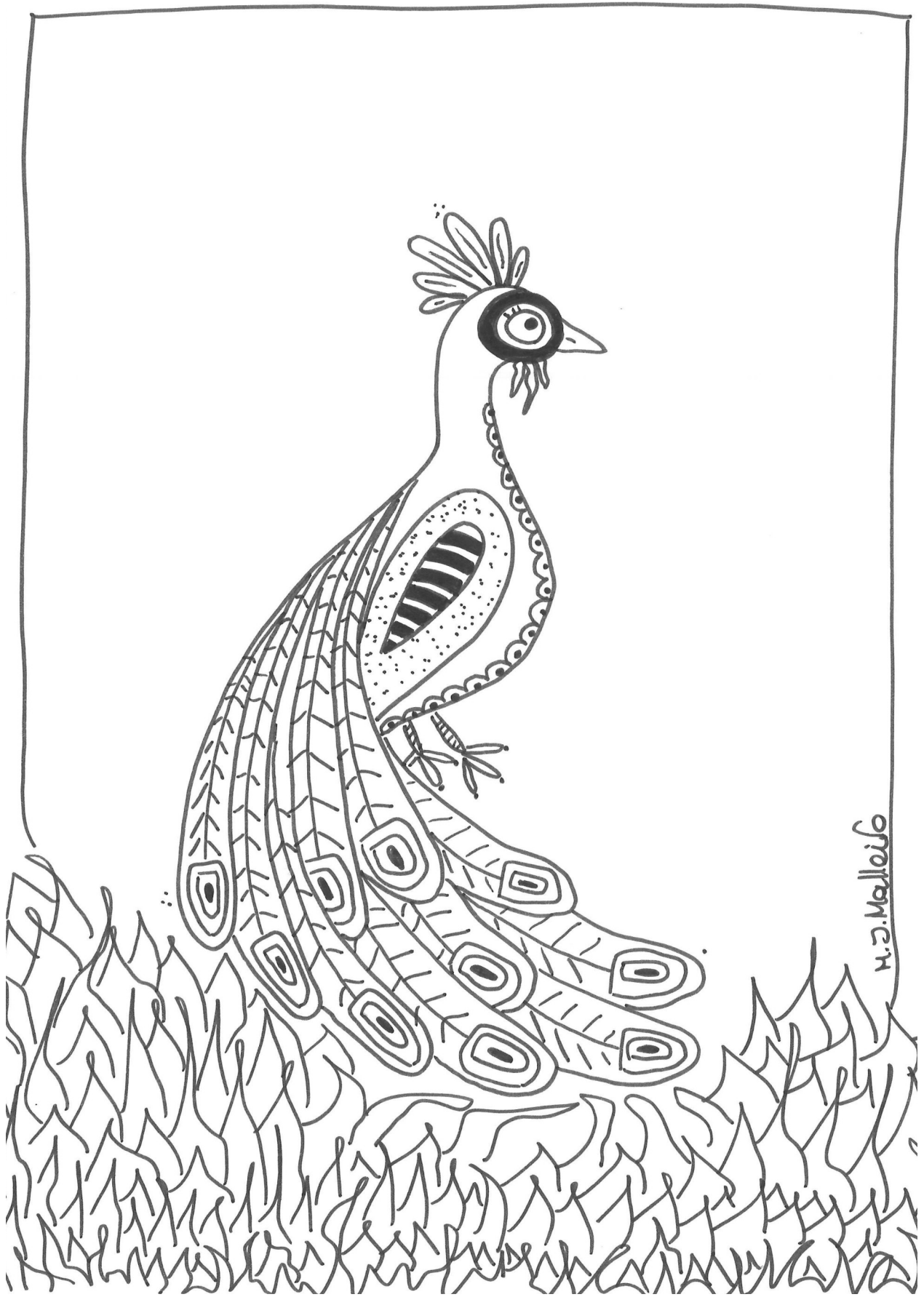
**10)** ¿En algún momento de esa época, quisiste marcharte de casa? ¿Recuerdas lo que sentías?

**11)** ¿Sentías bienestar con tu cuerpo? ¿Querías cambiar de altura, de peso, de talla, de forma de la nariz, de color de pelo? ¿Hiciste algún tatuaje en tu piel? ¿Sentías que tu cuerpo no era tu cuerpo, que no lo amabas? ¿Andabas cada dos por tres a dieta para adelgazar?

**12)** ¿Qué cuatro cosas cambiarías de tu adolescencia? ¿Por qué?

**13)** Si pudieras retroceder en el tiempo, ¿qué le dirías a tu adolescente?, ¿qué consejo le darías para que fuera más llevadera esta etapa?

Recuerda que cada persona adulta lleva en su interior una parte adolescente, al igual que una parte infantil, para poder transitar al lado de nuestros retoños, estas partes tan complejas, hemos de retroceder a veces a esas partes nuestras, que a veces andan olvidadas en el recuerdo de los años.



***“Los jóvenes siempre piensan que el mundo está  
contra ellos, cuando de hecho es el único momento  
para ellos”.***

Mignon McLaughlin



## ¿Dónde estás?

### ¿Sabes de veras en dónde?

Fíjate que ahora podrías estar en unas vacaciones preciosas, dando la vuelta al mundo en un trasatlántico de lujo fabuloso, con todos los servicios incluidos, pasando tres o cuatro meses de gloria pura.

Tal vez descubriendo las capitales europeas que más te apasionan: Viena, Praga, Budapest, Lisboa, Sofía, Andorra, Roma, Berlín,... para preparar un Máster en Historia.

En una montaña de Galicia o Cantabria, relajado con espectaculares paisajes y verdes campiñas, haciendo senderismo, comiendo los ricos alimentos de la zona.

Puede que de fiesta, celebrando tu cumpleaños, con amigos y familiares, en alguna isla del Mediterráneo, con la copa en la mano, y la música atravesando tu cuerpo.

Quizá en una semana cultural de París, observando los majestuosos cuadros y obras de arte, imbuido en el trasiego de empaparte de aquello que otros crearon, para luego contarlo en un artículo de la revista donde trabajas.

### ¿Dónde estás?

### ¿Sabes de veras en dónde?

Quién dice que no podrías estar ahora mismo componiendo una sinfonía para tocar en un concierto, a violín, trompeta o piano.

O preparando el material para impartir tus clases de mañana en la Universidad, donde después de mucho empeño, conseguiste la plaza de catedrático que tanta ilusión de hacía.

A lo mejor te gustaría estar viendo trajes de boda, para casarte con tu persona favorita en el mundo.

O colocando la ropita de tu futuro bebé en la habitación que le estás preparando, mientras acaricias tu vientre, que preñado de vida, va a convertirte en madre en pocos meses.

Quizá mirándote al espejo, embelesada, reconociendo que te quieres mucho.

Que a pesar de los años, las arrugas y las canas, cada día eres mejor, que eres un ser humano maravilloso, igual que el resto de seres humanos maravillosos que te rodean.

Nadie puede negar que a alguno le encantaría estar haciendo el camino de Santiago, alejándose del mundanal ruido. Así centrarse en lo que le remueven cada uno de los tramos que transita a diario, las conversaciones con otros viajeros, los amaneceres, el frío o el calor que pasa por las noches, en los albergues.

Algunos quisieran estar inmersos en la presentación de un libro propio, de historia, de poesía, de matemáticas, de física y química, de dibujo, de aventuras, de piratas de parche en el ojo y de palo la pata.

Cuántos de vosotros quisierais estar leyendo un documento oficial, que pusiera que habéis sido seleccionados para un trabajo, una importante función de teatro o película, un recital de ópera, rock,...

Millones son los que darían algo por poder estar ahora con los resultados médicos favorables en su poder, esos que les dijeran que todo lo que tienen ellos o sus seres queridos está curado, para siempre y su salud es fuerte como un roble y firme como una gran estaca de madera incrustada en el suelo cinco metros bajo la tierra.

Tantísimos son los que se alegrarían sobremanera si estuvieran en este instante con un par de boletos de la lotería premiados, que les solucionara la vida monetariamente, para poder compartir con los suyos y con los más desfavorecidos.

Todo lo anterior podría ser cierto, claro que sí. El asunto es que donde estás ahora, es aquí, leyendo este texto, conmigo.

La única realidad, es el **AHORA**.

Puedes pensar en un futuro o un pasado, pero estás aquí y ahora, en el perpetuo presente.

Si te paras a ver, aunque pudieras viajar al pasado, cuando llegaras allí, volverías a estar el presente, pues ese momento, ese ahora, será de nuevo tu presente.

El ahora es lo único que existe, se suceden las imágenes, las conversaciones, los hechos, los ruidos, los besos, las caricias, pero siempre en un único momento perpetuo: el ahora.

Quizá me ha dado por ponerme filosófica, aquí te dejo mi reflexión, para que puedas ver lo que te hace sentir.

Vive el ahora de tus días, de la mejor manera que puedas, aprovecha la vida, que se escurre entre las manos, cual agua, libre y fresca de un río.

## **Te propongo un ejercicio meditativo:**

-Encuentra un lugar que sea tranquilo, donde puedas estar en silencio contigo, durante al menos 5 minutos y cierra los ojos.

-Mentalmente vas a decidir estar en silencio, presente, en el ahora.

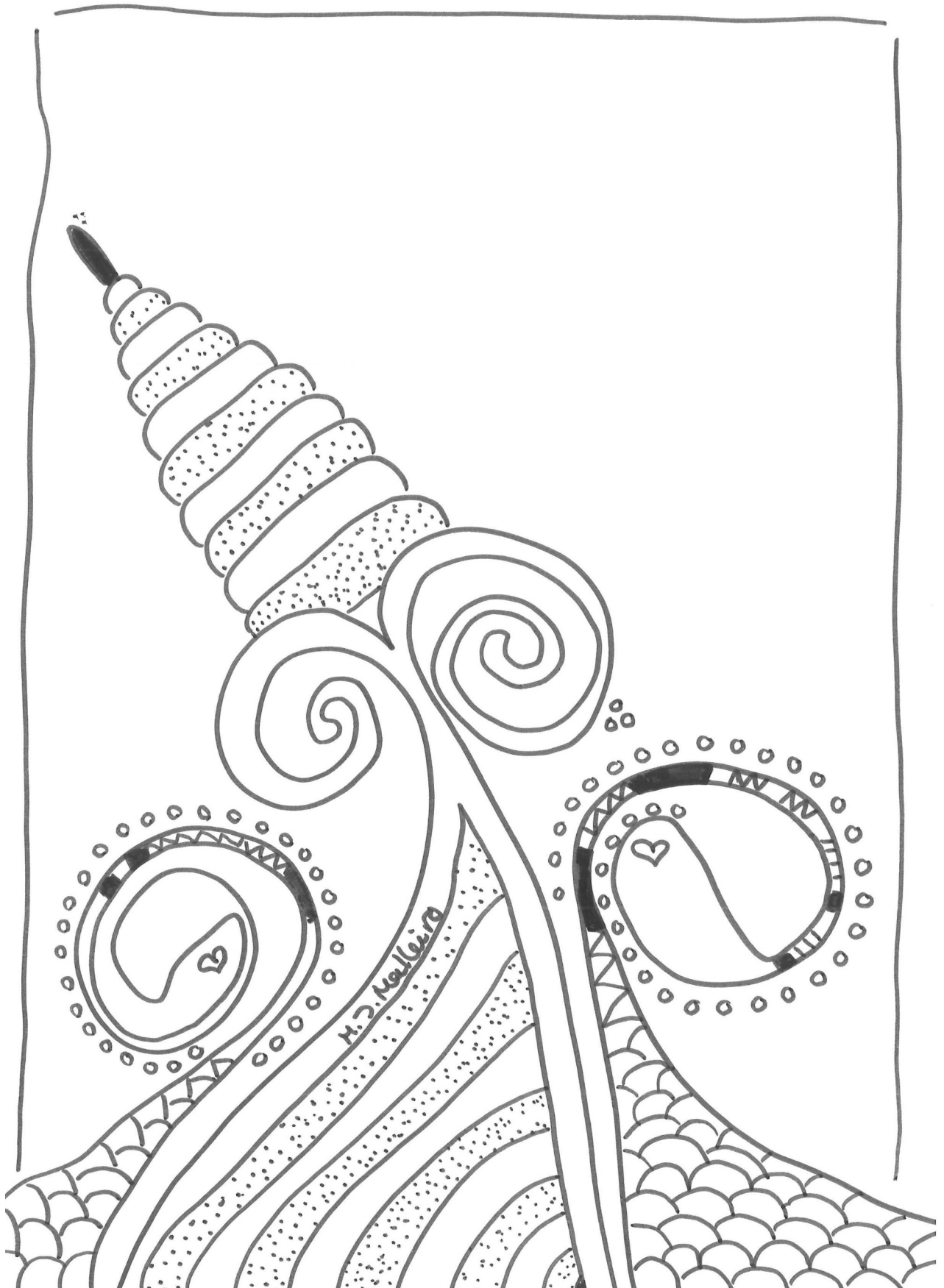
-Cualquier pensamiento o sensación que llegue, lo dejas ir, como si fueran unas nubes que pasan ante ti. Así durante todo el tiempo que dure el proceso.

-Si de pronto llega algo que puede aportarte valor, observa el aprendizaje, quédate con la enseñanza y amablemente lo dejas ir, como el resto.

-Cuando termine el rato de meditación da las gracias por haberte dedicado este rato a ti.

**“Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste, que por las que hiciste. Así que suelta las amarras. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los vientos alisios en tus velas. Explora. Sueña. Descubre”.**

Mark Twain



## Los colores de tu vida

A continuación te dejo dibujos para que coloreaes y así explores tus sentires a través del color. Además de pintar, atenderás a tu corazón.

Escucha lo que se adentra en ti, dejate llevar por las imágenes que vienen a continuación.

Observa con atención plena. Colorear algo que estaba en blanco y negro puede hacer aflorar emociones que rondaban escondidas en el olvido.

### **-Cuando mires un dibujo contesta:**

#### **1-¿Con qué propósito lo pinto?:**

Entretenerme, olvidar problemas, mejorar mi técnica con el color, dejarme llevar, meditar coloreando, sin ningún tipo de propósito,...

#### **2-¿Cómo estoy después de pintarlo?:**

Con calma, con mayor relax, igual que antes, peor,...

### **-Anotaciones:**

Terminado cada dibujo, invierte medio minuto en escribir unas palabras en tu libreta. Escucha a tu corazón y observa si sentiste amor al pintarlo, si provocó rechazo en ti, si te emocionó, si usaste mucho un color,...

Engloba todo tu sentir con ese dibujo, en una pequeña frase. Así con cada uno de los dibujos que te apetezca colorear.

Pongo aquí **aspectos básicos de los colores más comunes**. Investiga tú otras tonalidades que te atraigan y descubre qué significan y qué beneficios tiene su uso.

**-ROJO:** estimula, energiza, mejora tu circulación. Alivia la anemia, la garganta y los bronquios. Facilita las relaciones con los otros. No lo uses si estás nervioso.

**-NARANJA:** favorece los riñones y el bazo. Vitaliza, es reparador y cálido. Ayuda a eliminar residuos. Beneficioso para los músculos.

**-AMARILLO:** purifica. Es digestivo. Es el color de la felicidad. Facilita la concentración y ayuda a superar miedos. Alivia páncreas, hígado y vesícula biliar.

**-VERDE:** refuerza el sistema inmunológico. Calma, da equilibrio y armonía. Regenera las células. El verde claro relaja y ayuda a dormir. Asociado a la vida y a la naturaleza.

**-AZUL CELESTE (azul cian):** color de la comunicación y de la libertad. Reduce el dolor. Ayuda a dormir. Bueno para tiroides, garganta y oídos.

**-AZUL ÍNDIGO (azul más intenso):** favorece la creatividad y la intuición. Ayuda a eliminar miedos. Beneficioso para el aparato respiratorio.

**-VIOLETA:** disminuye las angustias. Alivia el mal humor. Bueno para los ojos. Favorece la inspiración. Alivia las contracturas e inflamaciones.

**-BLANCO:** asociado con la vida, al día, a la pureza, a la perfección a la paz y a la libertad. Es un color que da calma y tranquilidad. Es el color de la victoria. Representa la apertura, lo incipiente y la luminosidad.

**-NEGRO:** el negro es el color que agrupa al resto de colores. Asociado a la muerte, a la noche, a la oscuridad, al luto. Es un color que puede sugerir el final de un camino, lo desconocido. En su lado positivo, es un color que estiliza, es elegante, impone, da fortaleza y prestancia. Puede detonar introspección.

## **Accesos a Meditaciones y Afirmaciones:**

### **1-Meditación para un Cuerpo Saludable:**

<https://youtu.be/r3PN5UZBEkY?si=leFdJFkPEIMKf1Nq>

### **2-Meditación para una Piel Saludable:**

[https://youtu.be/FMmbqRa7IfQ?si=-YsAYqH8p9\\_jSsgC](https://youtu.be/FMmbqRa7IfQ?si=-YsAYqH8p9_jSsgC)

### **3-Decreto “Soy Saludable”:**

<https://youtu.be/ctwCnsR28Dw?si=dKMPKcAvmkMota2u>

### **4-Meditación del Perdón:**

<https://youtu.be/liMLS154CHw?si=WFvfczDH9mfPvpTH>

### **5-Meditación para la Calma:**

<https://youtu.be/2xRg4yDjIGE?si=NAREvw4WJVNX9sKp>

### **6-Conecta con tu Voz Interior:**

[https://youtu.be/TAGoulWt0al?si=vOeXNe6Tx0\\_qrkaI](https://youtu.be/TAGoulWt0al?si=vOeXNe6Tx0_qrkaI)

### **7-Soy Benevolente conmigo:**

[https://youtu.be/7ag\\_8BzIsYE?si=i75HTdOWu-NicMT5](https://youtu.be/7ag_8BzIsYE?si=i75HTdOWu-NicMT5)

### **8-Meditación de la Prosperidad:**

[https://youtu.be/MuvH\\_rAuWn4?si=Vp9QMleZy7IW8wjD](https://youtu.be/MuvH_rAuWn4?si=Vp9QMleZy7IW8wjD)

### **9-Sanar a través del color:**

[https://youtu.be/ZfsOY5-ccQw?si=CZ2ql\\_NPjqgiSwSi](https://youtu.be/ZfsOY5-ccQw?si=CZ2ql_NPjqgiSwSi)

### **10-Afirmaciones para Vivir en Armonía:**

<https://youtu.be/uAkLct8jwaY?si=Elck8Pq3wW498cgT>

### **11-Afirmaciones para sentirte Feliz:**

<https://youtu.be/FVVtzYmbM-Y?si=dwdmr56aaM5WisPV>

### **12-Meditación para despertar con alegría:**

[https://youtu.be/hH\\_jcY5BuvU?si=QybZiZ0MMjvpDrve](https://youtu.be/hH_jcY5BuvU?si=QybZiZ0MMjvpDrve)

### **13-Decreto “Merezco todo el bien sin condiciones”:**

<https://youtu.be/owAz-WfpDZE?si=WsLLkQbllIkKnKQS>

### **14-Decreto “Me comprometo conmigo”:**

<https://youtu.be/owAz-WfpDZE?si=WsLLkQbllIkKnKQS>

### **15-Meditación “Encuentro con un ser querido”:**

<https://youtu.be/7xl1LmK-hRk?si=IK6UH1JYzBx9lkKx>



## **Preguntas finales (contesta en tu libreta):**

**1-¿Crees que has venido a la vida con un propósito?, y si es así ¿cuál crees que es tu propósito?**

**2-¿Te gustas o quisieras ser de otra manera?, si es así ¿has hecho o haces algo para cambiar lo que no te gusta de ti?**

**3-¿Tienes algún miedo que te impide realizar una vida plena y feliz? Anota varios de tus miedos e investiga cómo puedes superarlos.**

**4-Si supieras que vas a morir mañana, ¿cómo vivirías el día de hoy?**

**5-Si pudieras volver al pasado y darte un consejo a ti para ayudarte a ser mejor persona, ¿qué te dirías?**

**6-Piensa un momento en la muerte, ¿que te hace sentir?**

**7-¿Agradeces cada día? Escribe 10 cosas por las cuales sientes gratitud .**

**8-¿Perdonas con facilidad tus errores o los de otros?, ¿qué es lo que menos toleras de los demás y de ti?, ¿podrías perdonarte por ello?**

**9-¿Te quieres?, ¿te cuidas?, ¿te tratas bien?, ¿qué es lo último que has hecho para tu bienestar? Ponte delante de un espejo y di que ¡te quieres! Haz este ejercicio por la mañana y por la noche durante una semana y comprueba qué sientes.**

**10-¿Sientes orgullo de algo que has realizado?**

**11-¿Piensas alguna vez de dónde vienes, a dónde vas, qué eres o quién eres?**



## Estos son los libros que he publicado:

### **De regreso a casa**

<https://www.amazon.es/regreso-casa-exclusivos-meditaci%C3%B3n-relajaci%C3%B3n/dp/840915482X#customerReviews>

### **Más allá de las manos**

<https://www.amazon.es/manos-exclusivos-meditaci%C3%B3n-relajaci%C3%B3n-realizados/dp/8409207672>

### **Quiérete mucho**

<https://www.amazon.es/Qui%C3%A9rete-Cuaderno-ejercicios-Malleiro-Zorzano/dp/840922867X>

### **Organic Mandalas (español)**

<https://www.amazon.com/-/es/Mar%C3%ADa-Jos%C3%A9-Malleiro-Zorzano-Mirena/dp/840930788X>

### **Organic Mandalas (inglés)**

<https://www.amazon.es/Organic-Mandalas-Discover-colors-light/dp/8409307898>

### **Mandalas de Flor de Luna (bilingüe)**

<https://www.amazon.es/Mandalas-Flor-Luna-biling%C3%BCe-Sketchbook/dp/8409307901>

### **Honrando a tus ancestros**

<https://www.amazon.es/Honrando-tus-ancestros-Cuaderno-ejercicios/dp/8409472007>

## **Puedes encontrarme en:**

**Web:** <https://conlasmanosdemirena.com/>

**Correo:** [conlasmanosdemirena@gmail.com](mailto:conlasmanosdemirena@gmail.com)

**Youtube:**

<https://www.youtube.com/@conlasmanosdemirena9863/featured>

**Este es un libro que regalo al mundo.**

**Si quieres puedes imprimirlo y ponerle unas anillas, así lo tendrás entre tus manos.**

**Compártelo con todas aquellas personas que consideres que se beneficiarán del contenido.**

**Es tuyo, al mismo tiempo que mío. Yo le he dado forma al escribirlo y dibujarlo. Tú le das vida al leerlo.**

**Hasta aquí hemos llegado, se termina el viaje que comenzamos al principio del texto.**

**Confío en que el camino haya sido de tu agrado.**

**Recuerda siempre que eres mucho más grande de lo que crees, que a pesar de los errores que puedas cometer, mereces que sucedan cosas buenas en tu vida y a tu alrededor.**

**Permite que la vida te guíe y escucha a tu corazón, el corazón siempre sabe llegar al destino correcto.**

**Que mis palabras se conviertan en abrazos y envuelvan el lugar donde te encuentras, para que sientas mi cariño y gratitud.**

**Que lleves buen camino en esta senda que es VIVIR.**



*Gracias*

