

”Esto no es lo mio” ¿Esto no es lo mio? Flexibilizar para avanzar

Por Corina Valdano



Esto no es lo mio...

Solemos decir con tanta facilidad “Esto no es lo mío”, “no sirvo para esto”, “no elijo esto o aquello”.

Casi de modo automático decimos de nosotros mismos afirmaciones que ni siquiera nos tomamos la molestia de cuestionarlas con al menos algo de evidencia.

Así, nos damos por sentado y nos olvidamos que el "yo permanente" con el cual solemos identificarnos cambia no solo con los años, sino con cada experiencia que transitamos.

Ese "yo" que en apariencia es tan fijo y estable es tan permeable y modificable como estemos dispuestos a transformarlo.

¡Cuántas cosas dejamos por fuera por identificarnos con ideas y creencias rígidas de nosotros mismos toda la vida!

Afirmaciones pasadas se arrastran como fantasmas. Sin embargo, tras esos velos se ocultan infinitas posibilidades, solo para quienes se animan a mirar un poco más allá de su limitada identidad.

Hay personas que se atreven a espiar con timidez detrás de la fachada de su conocida personalidad y se preguntan ¿por qué no? Y de repente, con la fuerza de un huracán arrasando con toda ilusión de ampliar la propia identidad, hace su aparición un contundente NO, que les reclina hacia el mismo lugar y los ancla en los mismos hábitos y comportamientos de siempre.

Desde esa zona de confort y de temor, admiran a aquellas otras personas que se animan a vivir lo que ellas no.

Así, lo anhelado queda pendiente para ese momento ideal que nunca llega. ¿Por qué? porque las condiciones ideales no existen. Esa es una fantasía para quienes carecen de audacia y valentía. Necesitamos osadía para orientar nuestra energía hacia elecciones “sentidas”, más que a afirmaciones oxidadas y rancias.

Lo anhelado queda pendiente para ese momento ideal que nunca llega. ¿Por qué? porque las condiciones ideales no existen. Esa es una fantasía para quienes carecen de audacia y valentía. Necesitamos osadía para orientar nuestra energía hacia elecciones “sentidas”, y ya no a afirmaciones oxidadas y rancias.

A veces por pereza nos quedamos atrapados en viejas ideas



Por "pereza" me refiero a la falta de energía vital, a esa flojera emocional que como hilo mal tejido pierde su forma y calidad. Esa desidia ante la propia vida hace que nos cueste movernos de aquellos lugares en los que sabemos que no queremos estar y que miremos la “vidriera” de lo que pudiese llegar a ser si nos animáramos a romper nuestros viejos moldes de identidad. Sin embargo, pareciera que la energía vital y las fuerzas nunca son lo suficiente como para que lo que miramos con deseo se convierta en realidad. Los que se animan a cruzar el umbral de esa cómoda pero a la vez poco dichosa vida de todos los días, trascienden la apatía para ir tras el contenido de una vida “elegida”.

No debemos pensar que una vida ha de ser “divertida”, “movida”, “arriesgada” para que sea acertada. Hay vidas alocadas, que se mueven sin dirección de un lado a otro y que si bien tienen movimiento, carecen de “sustancia”. No es lo mismo moverse que tener dinamismo. La palabra “dinámico” etimológicamente viene de “dynamai”, lo que significa: “yo soy capaz”, “yo puedo”. Y ante esta afirmación personal se abre la posibilidad de ir siempre un poco más allá de los rótulos auto-impuestos y de los que nos pusieron los demás.

Una vida en movimiento, debe ir bien direccionada.

Una vida “detenida” debe ser despertada por una conciencia despabilada que ponga dinamismo donde sobra quietud, conformismo y sabor a “siempre lo mismo”. Puede que en secreto, algo dentro nuestro nos diga al oído...“Y si me animo a...”. Esas voces interiores no deben ser silenciadas, deben ser sembradas como semillas que tienen enorme potencial. A las semillas le lleva tiempo brotar. Y antes de sembrar, necesitamos nivelar el terreno para que al regar penetre el agua en todos los sitios por igual.

Del mismo modo, necesitamos “nivelar el campo mental”, meditar y reflexionar sobre el momento presente, para que esas voces internas que aparecen como pequeños brotes puedan tener el lugar y el tiempo necesario para echar raíces muy de a poco y no atemorizarnos por el miedo al cambio.

Así como un granjero aprende su oficio con el tiempo, cada uno de nosotros necesita tiempo para “madurar” una idea, una ilusión, una decisión, pero solo podemos madurar aquello a lo que se le hizo un lugar. Lo que es o vendrá, en algún momento fue una tímida voz que nos decía ¿por qué no? Esa semilla florece si dejamos atrás los viejos dogmas que nos detienen en el mismo lugar.

Nuestras semillas florecen si dejamos atrás los viejos dogmas que nos detienen en el mismo lugar.



Puedo compartirlas una experiencia personal con la que quizás alguien pueda “resonar...”

Siempre dije de mí: “soy una persona casera como mi abuela...”. Hasta que un día junto a mi familia: mi marido y mi hijo de cinco años, nos planteamos la posibilidad de viajar, inquietud que había quedado sepultada con el paso de los años. “Con hijos la cosa cambia...”, me convencía a mí misma para sacarme aquella loca idea de "viajera" de la cabeza.

Una noche de lúcida locura nos preguntamos ¿Y por qué no? Con frecuencia, esas pausas por fuera de las rutinas diarias, son como grietas que dejan pasar la luz que ilumina lo que no vemos cuando vamos demasiado apurados.

Aquella flexibilidad para torcer la imposición de “esta soy yo”, “esta no soy yo” es lo que hoy me permite afirmar: no hubo mejor decisión que animarme a vivir aquello que decía que ya no era para mí.

Aquella experiencia me sirvió para "ampliar" la idea que tenía de mí. Me ayudó a flexibilizar mi personalidad, a conocerme y a re-conocerme de nuevo, a crecer y a desapegarme de viejas creencias. Y sobre todo, me llevo a preguntarme:

¿Qué de vida de antes elegía y qué era mera repetición de todos los días?

A mi regreso sé que muchas cosas que decía que “no podría”, “hoy puedo”, “qué no elegía”, “en verdad eran miedos”. Aprendí también que hay cosas que puedo y que sin embargo no elijo... pero tuve que salirme de la seguridad de mi “cueva” llamada hogar, para afirmar que “si bien soy casera...” (y lo sigo eligiendo), una gran parte de mí puede ir y venir, ser así y dejar de serlo. Cuando el “YO” con el que nos identificamos es más una cárcel que una identidad expandida, necesitamos cuestionarnos, para recién entonces poder elegir y ¿por qué no? retomar lo mismo pero desde otro lugar, más consciente, más despierto, más lúcido.

A una voz silenciosa que te hable al oído... no le digas que “NO” de entrada. Escuchala, visualiza la semilla si pensar en el fruto te da demasiado temor al cambio.

En mi experiencia, lo que en principio fueron seis meses viajando, se extendió por más de dos años... Y cuando me di cuenta que la vida no se me daba vuelta carnera, que lejos de abandonar mi profesión, esta se fortalecía y tomaba gran envión. Recién entonces me anime a redoblar la apuesta y a seguir dándole lugar a esa vivencia viajera. Pareciera que la vida nos premia cada vez que elegimos crecer a permanecer, vivir a sobrevivir.

Expandir el Ser mucho más allá de las limitadas fronteras del minúsculo "yo" que acata y descarta de manera casi automática, supone dejar atrás la rígida expresión “Esta soy Yo” y “Esta no soy Yo”.

Te animás a preguntar...

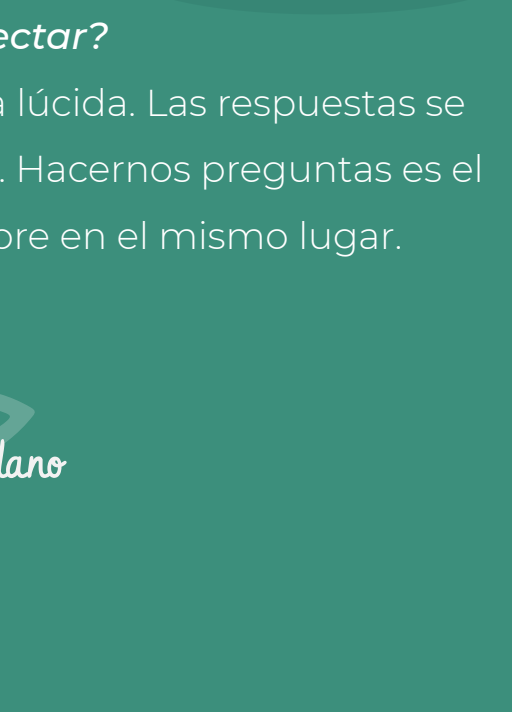
¿Quién estoy siendo hoy?

¿Qué anhelo en mi presente?

¿Qué semillas quiero sembrar?

¿Qué frutos quiero recolectar?

Estas preguntas requieren de una conciencia lúcida. Las respuestas se construyen con tiempo, dedicación y esfuerzo. Hacernos preguntas es el eje primordial para no girar en falso siempre en el mismo lugar.



El hábito de quejarse en vano

Por Corina Valdano



En la actualidad hablamos a diario de la crisis económica, de la crisis social, de la crisis política. Sin embargo hay una crisis de la que no se habla tanto y es la que arrasa con la especie humana y provoca todas las

demás: la crisis del estado de ánimo, del descrédito y de la

desesperanza.

La creencia radicada en la sociedad de que hagamos lo que hagamos da igual porque nada va a cambiar, desalienta cualquier apuesta a un cambio colectivo y desmotiva el esfuerzo personal por poner nuestro grano de arena.

No nos damos cuenta de lo que esta mirada abatida representa en nuestra vida diaria. Levantarnos con la sensación de estar remando contracorriente, de que todo cuesta y que el esfuerzo es vano no solo nos desmoraliza sino que nos resta fuerza para cualquier apuesta

individual y cualquier acto de generosidad.

Nos hemos habituado tanto a la queja, al fastidio, a resaltar lo que falta que hemos hecho de esta tendencia un deporte nacional. Somos capaces de invertir una mañana entera para hacer un reclamo, pero no invertimos el mínimo tiempo en detenernos a apreciar y contemplar lo que es digno de ser agradecido y reconocido.

La sabiduría oriental alienta la práctica de la gratitud como un hábito a implementar, como una saludable habilidad que precisamos entrenar.

No es esperable que, acostumbrados como estamos, a vivir en actitud defensiva y combativa nos salga natural orientar la mirada hacia la apreciación de la virtud y la gracia. Es por eso que estas prácticas deben ser tenidas en cuenta en las dinámicas cotidianas. La manera más sencilla de hacerlo es pausando el ritmo acelerado y estando atentos a pescarnos cuando estamos a punto de poner el ojo únicamente en lo faltante, lo equivocado, lo que consideramos corrupto o malo. Esto no supone negar la realidad ni caer en un forzado optimismo, se trata de desarrollar una apreciación realista. Y es tan real la belleza, lo admirable, la bondad, la inteligencia, lo apreciable como lo criticable y condenable.

Poner el foco solo en lo que nos indigna, nos subleva y secuestra nuestra paz interna que tanto no cuesta conquistar. Entrenar el ojo apreciativo, ejercita el músculo del bienestar y la felicidad.

“No se es agradecido cuando se es feliz sino que se es feliz porque se es agradecido.”

Esta sabiduría subraya la importancia de estar atentos a cada oportunidad de practicar la gratitud. Desde lo más simple, aquello que damos por sentado, como tener una cama con sábanas limpias donde acostarnos, una casa a donde llegar, el poder desplazarnos porque nuestro cuerpo está sano, alguien a quien abrazar, los mates de la mañana, el agua caliente para ducharnos. A veces no nos damos cuenta de lo afortunados que somos hasta que eso que tomamos como normal deja de estar, o cuando salimos al mundo y en la comparación salimos ampliamente ganando.



Tenemos derecho a dramatizar cuando estamos viviendo un verdadero drama, pero es una falta de respeto a la humanidad compartida, hacer un drama de una circunstancia a afrontar. Solo con llegarnos al hospital más cercano y levantar la mirada del propio ombligo, podemos poner nuestras prioridades en su lugar y silenciarnos inteligentemente cuando

estamos a punto de quejarnos o criticar en vano.

Esto no implica que no haya razones válidas ante las cuales apelar. Sino que invita a hacer justicia, porque sin dudarlo a veces no nos damos cuenta de que son más las cosas por las cuales estar agradecidos que los motivos por los cuales estar de manera casi permanente en modo

queja.

Competimos por llevarnos el trofeo de los mejores argumentos para sostener nuestra verdad o nuestro pensamiento. Nos desvivimos por tener razón en lugar de tener paz interior. No nos damos cuenta de la energía en vana desperdiciada por querer cambiar lo que no está a nuestro alcance cambiar, en lugar de invertir el tiempo en desarrollar nuestro potencial y aportar nuestra semilla para que algo del cambio social que tanto deseamos comience a ponerse en acción.

Sí vale la pena hacer distinto cuando más de lo mismo resta en lugar de sumar. Sí vale la pena nuestro aporte, nuestro grano de arena. Sí hace una diferencia, o al menos nos diferencia de lo que no queremos ser

parte.



En una sociedad donde lo normal es la corrupción, rebelarse es ser honesto, ser amable es ser creativo y ser pacífico es revolucionario.

Necesitamos poner de moda valores que provoquen una revolución de solidaridad y de benevolencia. Es ilógico esperar sentir bienestar cuando a cada paso sembramos semillas de malestar, de lamento y desaliento .

Observar la naturaleza de nuestros diálogos internos nos alerta de la tendencia a focalizar siempre en lo que está mal. Cuando realmente tomamos conciencia de este hábito, nos damos cuenta de lo mal que nos hace y de lo insoportable que podemos resultar en la interacción con los demás. Y resalto la palabra habito, porque la mayoría de las veces nos quejamos más por costumbre que por verdadera reivindicación, hasta usamos la queja como modo de iniciar una conversación: que hace frío, que hace calor, que llueve, que sale el sol. Alguien que va por la calle silbando puede ser observado como un ejemplar en extinción, en cambio alguien insultando ya no llama la atención...

¿Se dan cuenta hasta dónde hemos llegado? Ahora bien, el problema no es haber llegado hasta acá, la oportunidad es preguntarnos hacia dónde queremos ir si queremos dejar para nuestros hijos una sociedad más conciente, compasiva y benevola. Cuando nos quejamos de cómo

es la gente, no nos olvidemos de que somos gente, y de que está a

nuestro alcance apostar y contribuir a algo diferente.

Cómo dejar de sabotearnos

Por Corina Valdano



¿Por qué nos sabotecemos a nosotros mismos?

Decimos querer una cosa y hacemos otra. Nos prometemos algo en algún momento con la mayor de las firmezas y luego lo dejamos a mitad de camino como si nada hubiese pasado.

Nos justificamos, nos engañamos, nos creemos nuestras mentiras, cuando en verdad esta actitud reiterada y sostenida en el tiempo, tiene nombre y apellido: sabotaje hacia uno mismo.

Una carrera casi entera y un par de materias en la galera que nos aleja de la meta, un cambio de trabajo que se amaga y nunca llega, una relación que ya nos dijimos que no y volvemos a caer una y otra vez...

De estas circunstancias podría enumerar infinitas más y seguro a todos algún zapato nos calza.

Detrás de esta tendencia inconsciente que nos arrastra cual si fuera la furia de un huracán, se esconde una intensa emoción de miedo y ansiedad a lo incierto y desconocido. Decimos estar hartos de lo mismo y nos aferramos al circuito de siempre como quien se agarra estando al borde un precipicio. ¿Quién no quiere que le vaya bien?! Si fuera tan sencillo responder a esta pregunta nuestro inconsciente no nos jugaría tantas malas pasadas, ¿verdad?.

En el auto-sabotaje hay dos cuestiones principales con las cuales lidiar:

1- Por un lado, todo cambio nos exige re-posicionarnos. Y aunque la razón quiere convencer a la emoción de que es para mejor... el miedo a lo desconocido, al fracaso, a decepcionarnos, a no poder, lleva años de arraigo en nuestro cerebro más primitivo. Recibirnos por ejemplo, nos obliga a desplegarlos, a no tener excusas para seguir dependiendo, a hacer una apuesta y sentirnos fracasar, a darnos cuenta que no éramos tan buenos como solíamos pensar. Una relación de a dos saludable, nos da gratificación pero también nos exige mayor compromiso, renunciar a decidir a nuestras anchas, mayor intimidad, el riesgo de involucrarnos y que vaya mal, correr el riesgo de infidelidad, repetir la historia de nuestros padres que vivimos de niños y no nos gustó.

2- Por otro lado, supone renunciar al placer instantáneo, a corto plazo, en pos de una satisfacción mayor... Es difícil decir que no a un alfajor, decir qué sí a ir al gimnasio, renunciar a un cumpleaños para guardarnos y estudiar lo que menos ganas nos da.

A veces nos sabotecemos porque no resistimos la tentación, porque nos cuesta decir que no, porque priorizamos el disfrute y la autocomplacencia o porque la voluntad nos cuesta.

La sabiduría de apostar al largo plazo

A nadie le va bien en la vida, goza de buena salud y tiene relaciones valiosas de casualidad. Detrás de este cantar, hay sudor, transpiración, esfuerzo, resistencia, perseverancia y autoestima bien forjada como para poder elegir "lo mejor para sí" aunque ahora mismo no nos den ganas o prefiramos distraernos con otra cosa que nos atraiga más.

Elegir lo bueno para sí, es indicio de madurez emocional y amorosidad hacia nosotros mismos. Nos cueste menos, nos cueste más... por cada vez que decidimos progresivamente, desde la plena consciencia y reconociendo que esa elección será buena para sí, estamos sembrando una buena cosecha.

Esto no quiere decir renunciar a lo que deseamos, sino diferenciar un deseo insustancial e instantáneo de otro que nos hace sentir orgullosos de nosotros mismos.

Experimentar contento extendido en el tiempo y sentirnos crecer y avanzar en el camino de la vida que siempre nos invita a elegir ¿por acá o por allá? es la mejor sensación. Tal como esos cuentos con diferentes desenlaces, le vamos dando forma a nuestra existencia a partir de nuestras apuestas, de nuestra capacidad para sostener lo que nos hace bien y de nuestro nivel de consciencia, que evoluciona cada vez que tomamos decisiones con lucidez.

Sostener una meta a largo plazo, nos fuerza a transitar por la delgada línea del auto-sabotaje pero cuando sostenemos el timón bien firme y llegamos a experimentar el "sabor" de la meta conseguida y de los logros alcanzados, nos damos cuenta de la diferencia entre el corto y el largo plazo.

En una sociedad que nos seduce con la satisfacción inmediata, que nos cuenta el cuento de lo fácil y sin esfuerzo, ser coherentes y consistentes con lo que realmente ansiamos sin caer en el engaño y el pensamiento mágico, es ser héroe y tenernos como aliados.

Solo las personas que van por la vida atentas, motivadas y bien despiertas son capaces de alcanzar sus aspiraciones. Las personas que se conocen, que ya no se creen sus excusas y justificaciones, pueden trascender la barrera de sus miedos, condicionamientos, mandatos y limitaciones y no ponerse trabas cuando están a punto de alcanzar lo que deseaban. Atravesan la neblina de lo incierto y lo desconocido y se dan cuenta que no hay nada tan terrible ni tan difícil, que todo es experiencia y que de la experiencia se va puliendo una buena pieza.

¿Cómo trascender el auto-sabotaje?

Si de repente nos encontramos poniéndonos excusas para no hacer lo que nos prometimos hacer, dilatando tareas relevantes y quedándonos en insignificancias que no nos representan nada, si nos contamos el cuento de la falta de tiempo o lo difícil del esfuerzo, tenemos que saber que el primer paso para dejar de sabotearnos es dejar de creernos estos relatos y engaños.

Claves que nos ayudan a dejar de ponernos trabas

Sabernos capaces

Conocer no solo los recursos actuales de los que disponemos ahora mismo, sino nuestra capacidad de desarrollar los que necesitamos para afrontar las nuevas circunstancias, nos da coraje para animarnos a lo que evaluamos como desafiante. En la medida en que cuestionamos nuestras creencias negativas, aprenderemos a alentarnos, logrando de a poco ir eliminando la tendencia al auto-sabotaje. Creer que no somos capaces mina nuestra autoestima y con el paso del tiempo puede llegar a tener consecuencias muy negativas en todos los ámbitos de nuestra vida.

Comenzar con metas alcanzables

Para comenzar a sembrar confianza en uno mismo, las metas deben ser realizables y sensatas, de lo contrario, no tardará en aparecer la inseguridad y el impulso a echarnos hacia atrás. Cuando tildamos lo conseguido, podemos ir incrementando los desafíos y subiendo la vara para competir y superar nuestra propia marca. Mirar hacia atrás y vernos avanzar, nos llena de orgullo personal y nos provee de la motivación necesaria para ponernos nuevas metas. Cuando experimentamos sabor a "conquista", deseamos situar cada vez más banderas en los territorios ganados y por ganar.

Y cuando las objetivos parezcan lejanos e inalcanzables, no los ajustes, solo reconsidera los pasos y las etapas necesarias para alcanzar lo que deseas. Redondea siempre para arriba, nunca para abajo y te sentirás mucho mejor contigo mismo.

Gobernar la paciencia y entrenar la perseverancia

Solo las personas pacientes y perseverantes consiguen sus metas. Cuando se trata de alcanzar lo importante, las exigencias de urgencia deben quedar atrás. La ansiedad por alcanzar resultados nos hace saltar antes del barco. A veces no nos creemos capaces cuando en realidad lo que nos falta no es más capacidad sino tiempo y constancia para lo que necesita suficiente cocción y horno a moderación.

Tolerancia a la frustración

A veces no iniciamos nada por miedo a la desilusión, sin embargo el que no arriesga no gana y el que se queda dormidos en los laureles rara vez despierta de su desidia y de su tendencia a la pereza. Nuestras ambiciones deben ir de la mano de los esfuerzos y la osadía que tengamos para animarnos a lo difícil, a lo que cuesta.

Nada, absolutamente nada, de entrada es sencillo y sin complicaciones.

Cuando iniciamos algo, debemos de tener bien en claro que aparecerán contrariedades, que a veces no tendremos ganas y que lo importante es sostener el timón más allá de las emociones que nos invadan y las circunstancias que tengamos que transitar.

Es indicio de inmadurez emocional abandonar ante la primera eventualidad que nos va mal o ni bien las expectativas no resultan según lo que esperábamos alcanzar en un tiempo determinado.

Abandona la tendencia a pensar en términos de bien o mal – blanco o negro

Imagina una paleta de colores con infinitud de matices.

Las cosas pueden comenzar "medianamente" bien y de a poco mejorar, o empezar de lo mejor y luego decaer.

Hay toda una gama de tonalidades entre bien o mal y blanco o negro. Lo importante es no pretender que todo encaje según lo planeado.

Contemplar lo inesperado, los imprevistos, los contratiempos, las subidas y bajadas nos ayuda a no oscilar de pico en pico y lograr una estabilidad, en donde lo bueno hecho es siempre mejor que lo perfecto nunca llevado a cabo.

Si continuamente queremos hacer todo bien puede que al final caigamos en un nivel de exigencia tan alto que nos conduzca a una continua insatisfacción y a un alto grado de estrés que nos termine desmotivando. No te desanimes cuando las cosas parezcan no tener solución o sientas que todo va de mal en peor. La vida está llena de altibajos. Lo que puede parecer negativo hoy, mañana puede sentirse distinto y hasta para mejor.

Acepta que te equivocarás, fallarás y quizás tengas que volver a comenzar

Cuando se trata de dejar de sabotearse es favorable y beneficioso que seas consciente de que equivocarte no es para nada grave. Abandona tu tendencia a dramatizar. A esta vida venimos a aprender, a embarrarnos, a patinar, a colapsar, a tropezar, a extraviarnos y a volvernos a encontrar, a caernos y volvernos a levantar. Así nos fortalecemos y aprendemos que de toda experiencia algo nuevo se cultiva... y que de seguro es mejor una vida consumida en el error que una vida no vivida por temor.

Sabotearnos no ha de ser una huida a lo que no estamos del todo convencidos

Sabotearnos nunca es una buena salida de aquello que nos da pavor, es mejor ser honestos y sinceros para reconocer que todavía no nos animamos a algo o no estamos dispuestos a dar todo de sí que auto-engañarnos y concluir que no podemos, que no somos capaces, que nada nos sale...

Cuando estemos realmente convencidos de lograr algo, tendremos la voluntad, la constancia, el brío y las agallas para atravesar lo que haya que atravesar, abandonar el victimismo y ser protagonistas de nuestros aciertos y fracasos, sin dejar de remar en la dirección que queremos avanzar, más allá de los obstáculos, con viento a favor o en contra, con marea alta o con marea baja. Lo mismo da, lo importante es nunca dejar de intentar y tratarse siempre con amorosidad.

La heroica decisión de vivir desde la Autenticidad

Por Corina Valdano



¿Por qué será que tantas personas le tienen miedo a la soledad?

Muchas personas temen no solo a la soledad “permanente” (el miedo a quedarse solos) sino también a la soledad “circunstancial” (no están a gusto en momentos de soledad ocasional).

Muchas personas cuando se quedan solas en casa, no encuentran que hacer. Se limitan a "matar" el tiempo, esperando algún plan o algún encuentro. Salir a tomar un café sin compañía, ir al cine, hasta dar un paseo o comer algo rico, pareciera requerir de alguien que nos acompañe, para que nos entusiasme. Todo plan pareciera incluir a un otro "que esté ahí", que de sentido, porque pareciera que no nos basta con nosotros mismos...

¿Por qué no sabemos ser nuestra propia compañía?

Podemos decir que es ancestral el temor a “quedarnos solo”, pues "somos seres sociales" y necesitamos de la "manada" para sentirnos protegidos... pero también tenemos que reconocer que "somos seres individuales" , que solos llegamos a este mundo y solos nos vamos y que necesitamos entrar en contacto con nosotros mismos. ¿Para qué? para conocernos, para reactualizarnos, para "sabernos", para preguntarnos quienes estamos siendo, para reconocer qué estamos sintiendo y hacia dónde estamos yendo.

¿Por qué evitamos momentos de soledad?

En la mayoría de los casos, los evitamos por temor al encuentro con nosotros mismos. Así como a veces le escapamos al silencio... Llegamos a casa y prendemos el televisor, ponemos música, "nos conectamos" con algún estímulo externo... para no conectar con lo interno. También es habitual en una conversación con alguien, la tendencia a evitar los silencios... y pisarnos al hablar cada vez que las miradas nos incomodan y no hay tema de conversación.

Pareciera entonces, que necesitamos del “ruido” externo para evitar el encuentro con nuestra “intimidad” tan necesaria e irónicamente a su vez tan poco frecuentada.

La soledad temida de la que les hablo, no es aquella de quien no tiene con quien estar en la vida. No me refiero a la ausencia de una presencia, sino a la evitación del encuentro con nuestra esencia. Sin embargo, es absolutamente necesario tomarnos momentos diarios para detenernos, mirarnos hacia dentro y reconocer quienes estamos siendo

En el contexto social en el que vivimos, que invita todo el tiempo al movimiento y a los estímulos, la quietud y la serenidad mental llega a ser una virtud que no muchos llegan a conquistar. Las voces se multiplican y las palabras sobran, el silencio es algo que acontece como mágico y se valora como un bien preciado, en quien logra conquistarlo.

No nos preguntamos demasiado cómo estamos, no nos miramos con ojos asombrados, para ver qué hay más allá de nuestra preocupaciones y problemas cotidianos, para ver quienes estamos siendo hoy a diferencia de un tiempo atrás...

Hay un ejercicio que me parece fundamental, lo ejercito conmigo y lo propongo en el contexto del consultorio. Una vez cada tanto... es bueno mirarnos a los ojos y hacer contacto con esa fuerza interna, que a veces nos resulta tan ajena. Dicen que los ojos son las ventanas de alma, pues creo que más que ventanas, son enormes cristales donde podemos mirarnos con plena honestidad e interrogarnos para no errar el paso andando a tanta velocidad.

Les puedo asegurar que tomarse este ejercicio en serio (mirarse a los ojos en el espejo) y dejarse llevar más allá de la cáscara de la personalidad.... genera en un comienzo una sensación extraña, algo así como que “desconocemos a la persona que vemos”, y podemos preguntarnos...

¿Quién está ahí del otro lado? Detrás de las apariencias y los autoengaños propios de las máscaras sociales que usamos a diario

Cuando esa primera impresión cede y esa incomodidad afloja, acontecen todo tipo de emociones, inquietudes y valores. Podemos sentir respeto, lamento, tristeza, admiración, temor, hasta ganas de pedirnos perdón... Esa distancia abismal que sentimos respecto de nosotros mismos es consecuencia, tal vez, de reconocer lo olvidado que nos dejamos al vivir tan apurados. En ese "Encuentro Sagrado", no debe haber reclamos, reproches o promesas sino solo "contacto" y aproximación a la verdad de quienes somos más allá de lo que se mueve en la superficie de un ego, que tarde o temprano es mero cuento.

La importancia de sintonizar con la esencia para no perdernos de nosotros mismos

Esa materia prima, esa esencia divina, contiene todo el potencial para reciclarlos y re-actualizarnos. Si solo nos identificamos con quienes estamos siendo en un momento dado, nos olvidamos que somos como arcilla fresca sobre la que podemos echar mano. Cuando nos identificamos con quienes somos en un momento dado, nos pensamos como una “foto” en blanco y negro en lugar de pensarnos como una película en movimiento y con final abierto.

Cuando vivimos apresurados, cuando aturcidos solo seguimos los ruidos de nuestra mente y las hábitos de siempre, no hay “pausa” para detenernos a mirarnos con “buena mirada” hacia dónde estamos yendo o qué le da hoy sentido a la vida que estamos eligiendo.

Y claro está, que en piloto automático, nada nuevo acontece. La reflexión, la meditación, la introspección, la terapia, son prácticas que dan origen a la creación o la re-creación de una mejor versión de nosotros mismos.

Necesitamos esos espacios de soledad fértil para mirarnos frente a frente e indagar un poco más allá, de las urgencias cotidianas... Honrar esa vida que vive en nuestra interioridad, que se percibe a través de los ojos de las ventanas del alma, requiere de la responsabilidad de vivir esta vida humana, entendida como un privilegio, porque momento a momento tenemos la posibilidad de optar, de decidir y re-decidir la propia vida.

Tenemos una vida que nos fue dada para materializar lo sutil en lo tangible, nuestro potencial en realidad, y expandir nuestra conciencia todo lo más que se pueda, para ser cada vez más concientes y lúcidos y no solo para tildar un cúmulo de tareas cotidianas que realizar.

Alinear Esencia y Personalidad, el secreto de la paz interior

Cuando en esa mirada “en el espejo”, nos reconocemos es porque estamos en el sendero correcto de alinear nuestra esencia y personalidad. En cambio, cuando en esa mirada nos sentimos completamente desconocidos y enajenados de nosotros mismos, es tiempo de mirarnos a los ojos más seguido y preguntarnos “para qué estamos”, “a qué venimos”, “hacia dónde vamos”.

De esa manera dotamos de sentido al sinsentido que muchas veces nos invade y nos llena de vacío.

Las respuestas a estas preguntas que resuenan como tan complejas, las tiene nuestra esencia. Pero esta esencia solo se expresa cuando acontecen estos "Encuentros Sagrados", cuando le perdemos el miedo a sentirnos íntimos de nosotros mismos, cuando la soledad más que una amenaza es una oportunidad para dialogar con nuestra interioridad.

Este simple ejercicio que obviamos por estar tan ocupados, nos ahorra el desconsuelo que podemos sentir cuando al entregar la vida que nos fue prestada nos damos cuenta que apenas la hemos visto de pasada... Cuando esto sucede, reconocemos con dolor que no hemos gozado de cada respiración. Y gozar es mucho más que disfrutar, pues es una vivencia que no depende de las circunstancias externas sino de vivir en coherencia y correspondencia con quien del otro lado de la ventana del alma nos mira y nos guía cada vez que le damos cabida.

Gozar la propia vida es mucho más que disfrutarla, pues es una vivencia que no depende de las circunstancias externas sino de vivir en coherencia y correspondencia con quien del otro lado de la ventana del alma nos mira y nos guía cada vez que le damos cabida.

Si estos tiempos nos los damos como hábitos cotidianos, podemos re-encontrarnos sin tener que perdernos demasiado e irnos tan lejos de nuestros verdaderos anhelos. Estamos acostumbrados a detenernos a mirarnos cuando nos sentimos compungidos y angustiados. Recién entonces, desesperados deseamos volver el tiempo atrás... ansiamos una nueva oportunidad, como si el tiempo se pudiese pausar. Lamentablemente el tiempo no vuelve atrás pero sí forma parte de nuestra decisión "seguir diferente", con más consciencia la vida, y eso ya marca una enorme diferencia.

Honrar la vida conseguida desde la plena consciencia del Ser, es reconocer que algo a esta vida venimos a hacer... Cuando asumimos esta actitud, nos damos la oportunidad de crecer y corremos menos riesgos de perdernos en los laberintos externos que en todo momento nos seducen y embelesan, bajo la fútil promesa de hallar respuestas fuera.

Cuenta contigo

La invitación es aprender a contar con nosotros mismos, a sentirnos contenidos y sostenidos por ese Ser Íntimo que aguarda ser interrogado para orientarnos cada vez que nos sentimos perdidos, para tranquilizarnos cada vez que nos sentimos ansiosos, para darnos aliento cuando nos sentimos dispersos, para recordarnos que estamos vivos cada vez que nos dormimos en el abismo del sinsentido. Sepánlo: ¡¡contamos con nosotros mismos!!

Mirarnos a nosotros a los ojos es un acto simbólico y a la vez real que nos preserva de alienarnos y alejarnos de nuestro Ser Esencial. Mirarnos a nosotros a los ojos es un acto de verdadera dignidad y absoluta valentía para quien decide vivir su vida en la senda de la verdad y se atreve a sacarse la venda de los ojos de la propia respuesta. Detrás del telón... nuestro más auténtico guion aguarda nuestra actuación.

Psicóloga Corina Valdano

Cómo transitar una desilusión

Por Corina Valdano



¿Cómo superar una desilusión?

La vida es un continuo de alegrías y desencantos, de ilusiones y desilusiones. Animarnos a vivir supone correr el riesgo de que no todo lo que esperamos con profundo anhelo termine concretándose o alcanzando nuestras expectativas, que por lo general suelen ser demasiado altas.

Cuando generamos expectativas sobre alguien o sobre algo, nos ilusionamos. Y es debido al mecanismo de la ilusión que proyectamos sobre las cosas y las personas características y atributos que suelen ser bastantes irreales. Y sobre esa imagen distorsionada tejemos infinidad de cosas...

“Qué esa persona nos hará feliz”

“Qué ese amigo será el mejor”

“Qué el emprendimiento irá sobre ruedas”

“Qué la vida nos cambiará sino nos mudamos a otro país”

“Qué tal cosa será la solución”

La psicología budista nos dice que en la vida todo es una ilusión. No vemos las cosas tal cual son, las vemos con los anteojos que llevamos puestos, que hemos ido diseñado a partir de nuestras experiencias, de nuestra educación, de las creencias acerca de nosotros mismos, de los demás y todo lo que nos rodea. A esa gran ilusión, esta tradición de sabiduría oriental le llama “maya”, que tal como un velo cubre la realidad de lo que és para que lo veamos cómo lo queremos ver, o ¿por qué no? como necesitamos verlo porque nos cuesta aceptar las cosas tal cual son en un determinado momento.

Todos, absolutamente todos los seres humanos somos vulnerables a caer en los engaños de nuestra mente, a forjarnos ciertas ideas de las personas o de los acontecimientos que no son fiel reflejo de lo que es.

Desde nuestras expectativas photoshopeamos la realidad para que esa persona de la que nos enamoramos sea vista como perfecta o porque necesitamos que una determinada situación esperada sea la promesa y la esperanza de una vida mejor.

Sin embargo, cuando el velo de la ilusión cae y lo real dista de lo esperado sobreviene la ingrata desilusión para arrebatarnos las fantasías que habíamos tejido en nuestra mente. Sobreviene una ola de sorpresa combinada con tristeza que puede dejarnos abatidos, desanimados y apesadumbrados.

Cómo superar una desilusión

Con frecuencia caemos en el error de enojarnos con nosotros mismos, de reprocharnos, de sentirnos tontos, por haber confiado, creído, fiado, apostado.

Cuando el desengaño sobreviene de una persona querida que nos defraudo, nos regañamos diciéndonos “¿cómo es que no me di cuenta?”,

“¿cómo pude ser tan incrédula/o?”, “¿cómo no vi lo que tenía ante mis ojos?” Es que cuando estamos enamorados o ilusionados con una determinada persona, nuestra mirada se distorsiona. Nuestro cerebro segrega al torrente sanguíneo infinidad sustancias que nos impiden una visión clara. No se trata de ser tonto o tonta, estamos desbordados de hormonas que nos nublan la razón.

Cuando la desilusión acontece como consecuencia de las expectativas puestas en un lugar, en un viaje, en una situación o un cambio, aquello tan esperado llega y nos damos cuenta que ni nos transformó ni nos cambió la vida. En este caso, el desencanto puede hacernos concluir que nada vale la pena, que fue una mala decisión, una pérdida de tiempo, que si no es tal como se imaginó todo lo demás no cuenta.

La solución a la desilusión

Cuántas personas presas de su ira o de su tristeza se prometen nunca más confiar, no poner expectativas en nada más, guardar sus ilusiones en un cajón o vivir sin esperanzas.

Evitar la decepción supone no esperar nada, pero ese desapego emocional es una sentencia a una vida vacía y apagada.

Ilusionarnos y desilusionarnos es prueba fiel de que nos corre sangre por las venas, de que la vida nos importa y de que las cosas no nos dan lo mismo. No podemos vivir sin esperanzas y anhelos pues en gran parte nos hacen igual o más felices que alcanzar objetivos definidos. Es hermoso ilusionarse, es un estado que se siente como muy gozoso. A pesar del riesgo de padecer un posible desencanto.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

Transitar la desilusión

¿Cómo aprender a gestionar la desilusión?

Lo que más nos genera dolor no es la desilusión en sí misma sino nuestra manera de transitarla. Nos daña una enfermedad el trato que nos damos cuando sentimos que fallamos en darnos cuenta o en hacer un apuesta. Nos lastima también la no aceptación a lo que es cuando el velo dejó ver aquello que estaba detrás.

Carl Gustav Jung, dijo alguna vez... “Lo que resistes, persiste”, y sin duda estaba en lo cierto. Cuanto más tiempo nos quedemos indignados y revolcándonos en lo que no és ni lo será, más crece la desilusión y con ello la rabia y el malestar.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

Transitar la desilusión

¿Cómo aprender a gestionar la desilusión?

Lo que más nos genera dolor no es la desilusión en sí misma sino nuestra manera de transitarla. Nos daña una enfermedad el trato que nos damos cuando sentimos que fallamos en darnos cuenta o en hacer un apuesta. Nos lastima también la no aceptación a lo que es cuando el velo dejó ver aquello que estaba detrás.

Carl Gustav Jung, dijo alguna vez... “Lo que resistes, persiste”, y sin duda estaba en lo cierto. Cuanto más tiempo nos quedemos indignados y revolcándonos en lo que no és ni lo será, más crece la desilusión y con ello la rabia y el malestar.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

El mejor momento de una ilusión es cuando subimos la escalera, la mitad de la felicidad se encuentra en la espera y la otra mitad en el tiempo presente. De modo que no se trata de evitar la decepción sino de hacer un mejor uso de ella.

Psicóloga Corina Valdano

¿Qué hábitos le dan forma a tu vida?

Por Corina Valdano



Nuestra vida es resultado de nuestros hábitos

Nuestra vida es sin dudar el resultado de los hábitos que sostenemos a diario. Día tras día repetimos rutinas que le van dando forma a nuestra

calidad de vida.

Desde cómo nos alimentamos, si hacemos o no actividad física, en qué invertimos nuestro tiempo o cómo nos hablamos a nosotros mismos, son hábitos que sostenidos en el tiempo van configurando la salud de nuestro cuerpo, los resultados que obtenemos, y el trato que nos damos.

Tenemos hábitos conductuales, comportamentales, emocionales y cognitivos. Sin duda, todos son importantes y se relacionan unos con otros. En la actualidad, de sobra sabemos que la salud del cuerpo y de la mente son indisociables. Sin embargo, en esta ocasión quisiera centrarme en los hábitos emocionales y de pensamiento.

La importancia de los hábitos emocionales y de pensamientos

Cuando hablamos de hábitos tendemos a asociarlo con rutinas tales como la hora en que nos levantamos, la hora en la que nos acostamos, la cantidad de tiempo que hacemos actividad física y cómo nos alimentamos. Esta definición de hábito deja por fuera otros hábitos no visibles, y sin embargo tan poderosos como para configurar el esqueleto de nuestra personalidad y definir no solo el trato con los demás sino el que nos damos a nosotros mismos.

Cuando un hábito nos habita se expresa por sí mismo sin que le demos ningún permiso. En lugar de ejércelo "nos sale", cual si fuera un resorte, como una reacción automática desenfrenada.

Con frecuencia y casi sin que nos demos cuenta, nos habituamos a tratarnos mal, a descalificarnos, a darnos por sentado, a pensar mal de los demás, a quejarnos, a criticar, a pensar negativo, a enojarnos con facilidad, a tolerar de más, a postergar lo que nos hace bien, a dilatar poner punto final a lo que nos daña, a estar en lugares y con personas que nos lastiman, a decir que no antes de escuchar la propuesta.

Les parecerá extraño, pero sí... todos ellos son también hábitos que sumados unos con otros y sostenidos en el tiempo dan como resultado la relación que sostenemos con nosotros mismos y con el resto.

La buena noticia es que un hábito es absolutamente reversible. Así como nos habituamos podemos des-habituarnos. La plasticidad de nuestro cerebro nos los permite. Un hábito se sostiene en una determinada conexión neuronal que podríamos representar del siguiente modo:

"Cada vez que X, entonces Z..."

Cada vez que me halagan, subestimo el cumplido.

Cada vez que quiero decir que que no, termino diciendo que sí.

Cada vez que me equivoco, me critico en exceso.

Cada vez que acierto, lo paso por alto y no me felicito tanto como me critico.

Estar dispuestos a modificar nuestros hábitos emocionales y cognitivos, supone hacer una especie de inventario personal. Como detectives privados de nosotros mismos comenzamos a observar en qué situaciones, ante qué personas o circunstancias ese hábito "se nos dispara". Observar nuestros hábitos nos permite ir poniendo una distancia entre yo y mis automatismos. Cuando tomamos conciencia de todo aquello que hacemos sin darnos cuenta, podemos ir de a poco pasando de la reacción automática a la respuesta elegida. Liberarnos de un hábito insano, supone ejercer la capacidad de decisión y tomar nosotros el mando. Cuando esto sucede la conexión neuronal fija "Cada vez que X, entonces Y", se amplía, se flexibiliza y da lugar a opciones no contempladas hasta entonces, "Cada vez que X, entonces Y, pero también podría ser Z, y quizás también H, o W y por qué no Q."

Esta diversidad va ampliando nuestra personalidad e incrementando un abanico de opciones. De acuerdo a cómo nos vamos sintiendo al asumir hábitos distintos, podemos ir instalando nuevos y dejando atrás los viejos. ¿Cómo se instalan? A repetición conciente de aquello que nos hace bien y dejando en des-uso lo que nos daña y no nos permite progresar.

Cuando tomamos conciencia de todo aquello que hacemos sin darnos cuenta, podemos ir de a poco pasando de la reacción automática a la respuesta elegida. Liberarnos de un hábito insano, supone ejercer nuestra capacidad de decisión y tomar nosotros el mando.

Destejer y volver a tejer distinto

Si pensamos la personalidad como un gran manto tejido a mano, cada uno de sus puntos son nuestros hábitos repetidos que, sumados unos con otros, le dan su forma y extensión. Si la forma se ha deformado, o el manto se ha resquebrajado, no queda otra que des-tejer y volver a tejer sobre lo mismo pero con punto distinto, no hace falta cambiar de lana. Se trata de aprender a combinar diferente lo mismo. No tenemos que cambiarnos sino comenzar a conducirnos de otro modo... contestar más cordialmente si solemos ser agresivos, aprender a halagarnos si tenemos el hábito de criticarnos, aceptar un cumplido si es que siempre lo subestimamos, ejercer la paciencia si habitualmente nos pasamos de intolerantes, cuidarnos de criticar y hablar de más si tenemos la costumbre de juzgar, decir que no donde antes decíamos que sí, y decir que sí donde antes decíamos no, hablarnos más amorosamente si solemos maltratarnos en nuestros diálogos, corrernos de ese lugar en el que ya no queremos estar si estamos solo por estar.

Esta revisión y re-actualización de nuestros hábitos es un trabajo artesanal indelegable. Un terapeuta ayuda a iluminar las partes oscuras, a cuestionar lo naturalizado, a señalar lo insano, a proponer lo que nuestros hábitos oxidados no nos dejan ver, pero es asunto de cada uno, arremangarse y echar manos sobre su manto, día a día, semana a semana, año tras año. Tejer sabiendo que podemos destejer es una tranquilidad, a la vez que una oportunidad de mejorar cada vez. El problema no es errar el punto, el inconveniente aparece cuando no nos detenemos a observar y seguimos desde la ignorancia tejiendo de forma equivocada.

La importancia de observar nuestros hábitos

Los invito a que cada tanto pausen el ritmo, se detengan a observar la forma en que sus hábitos les están dando forma a sus vidas, a sus vínculos, cuán coherentes son con los objetivos que quieren alcanzar, cuánta felicidad y satisfacción les proporcionan...

Si esta reflexión es positiva, sigan adelante con sus buenos hábitos que de seguro les conducirán en la dirección deseada.

Si el balance es negativo, si no están conforme con lo que sus ojos aprecian y los resultados que obtienen en sus vidas... revisen las hileras de puntos que son necesarias destejer para retomar con más lucidez y prestando más atención a cada hilván, pues la diferencia está en la conciencia de quien teje, más que en la lana que viene de fábrica. Si aún con la lana más bonita, hacemos nudos de manera desprolija y en lugar de revisarlos, nos empeñamos en apretarlos y reforzarlos, no hay manto que pueda quedar delicado. En cambio, si tejemos a conciencia nuestros hábitos y los repetimos regularmente para que se asienten, de seguro al observarlos unos junto a otros formarán un manto no solo bonito sino coherente y significativo.

Una vida digna y provechosa es resultado de los buenos hábitos tejidos y sostenidos con conciencia, sabiendo dejar a un lado la desidia y la inercia de hacer siempre lo mismo por el mero hecho de no preguntarnos y repetir lo mismo que estamos acostumbrados, preso de nuestros hábitos.

