

PREGÚNTALE A
PEPA



UNA FORMA DIFERENTE
DE ENCONTRAR RESPUESTAS

Metamórfica

ÍNDICE

¿Quién es PEPA?	3
Cómo puede ayudarte este juego y cómo se usa	4

CARTAS:

BLOQUE PENSAMIENTO

1. Propósito	6
2. Exceso de pensamiento	8
3. Defecto de pensamiento	10
4. Creencias	12
5. Valores	14
6. Motivación	16

BLOQUE EMOCIÓN

7. Miedo	18
8. Tristeza	20
9. Rabia.....	22
10. Orgullo.....	24
11. Amor.....	26
12. Alegría.....	28

BLOQUE PALABRA

13. Exceso de palabra	30
14. Defecto de palabra...	32
15. Mentira.....	34
16. Escritura.....	36
17. Invocar.....	38
18. Expresarse.....	40

BLOQUE ACCIÓN

19. Exceso de acción	42
20. Defecto de acción.....	44
21. Catarsis.....	46
22. Grupo.....	48
23. Individualidad.....	50
24. Planificación.....	52

..

25. CAMBIO DE PARADIGMA.....	54
------------------------------	----

26. SENTIPENSAR.....	56
----------------------	----

CICLOS NATURALES

27. Solsticio de invierno.....	58
28. Germinación	60
29. Equinoccio de primavera. 62	
30. Fertilidad	64
31. Solsticio de verano.....	66
32. Recoger los frutos.....	68
33. Equinoccio de otoño.....	70
34. Duelo.....	72



Sobre mí y el proyecto "Metamórfica"	74
--	----

¿QUIÉN ES PEPA?

Aclaración: Escribo en femenino genérico, porque en todo caso me refiero a nosotras, las personas.

Cuando nos sentimos mal, o indecisos, necesitamos encontrar respuestas. Intentamos predecir lo que es más probable que ocurra en una situación. La incertidumbre nos domina, nos genera inseguridad y nos puede llevar tanto a decisiones precipitadas como a quedarnos paralizadas por el miedo o por la duda.

Alinear nuestro **Pensamiento, Emoción, Palabra y Acción** (PEPA) ayuda a sentirnos en coherencia interna, reduciendo la sensación de ansiedad, miedo o parálisis ante la resolución de un problema o la toma de una decisión importante. Este juego reflexivo es una vía para precisamente alinear lo que voy a denominar, nuestra “PEPA interior” cuando nos sentimos un tanto perdidos.

Al tomar decisiones que no están completamente alineadas, tarde o temprano aparece la insatisfacción. Una especie de vacío existencial que nos hace creer que nos falta algo. Esta insatisfacción se convierte en “insatisficción” (Óscar Fajardo Rodríguez) cuando para aliviar dicho vacío, vinculamos el consumo con la felicidad y la identidad. Este sentimiento ha mantenido la maquinaria de producción actual que nos ha llevado a la crisis climática, social y ecosistémica que vivimos actualmente. Según el autor anterior: “Esta dinámica está afectando a nuestra manera de consumir, de vivir, de comportarnos y también a nuestra manera de sentirnos. Seguimos habitando en un mundo de sobreproducción, con una economía basada en el desperdicio, donde vivimos con la máxima del famoso refrán que dice; más vale que sobre que no que falte.” Poco a poco las sociedades hiperdesarrolladas vamos experimentando que este modelo de consumo no es beneficioso para nuestra salud física y psicológica, ni para la medioambiental.

Afortunadamente, comienza a aparecer un nuevo modelo, el del BUEN VIVIR, entendiéndose éste como una ética distinta que sea una alternativa de vida frente a la crisis ambiental. Su argumento central es que la finalidad es construir relaciones de convivencia y complementariedad entre los seres humanos y entre éstos y la naturaleza.

Ello se expresa en una renuncia al “soy lo que tengo”, propio del paradigma desarrollista, y en un tránsito del criterio de eficiencia hacia la suficiencia como principio guía de la acción. Rompiendo con el antropocentrismo y reemplazándolo por el enfoque biocéntrico, el que pone la vida en el centro. “No se trata de dejar de consumir, sino de hacerlo en menor medida, pero mejor” (William Morris).

¿CÓMO PUEDE AYUDARTE ESTE JUEGO?

El BUEN VIVIR comienza por relacionarnos mejor con nosotras mismas y con nuestro entorno a través de alinear nuestra PEPA interior con nuestros valores personales. A veces no es una tarea sencilla, pues aparecen creencias, juicios, miedos y obstáculos externos que nos arrastran a desoír nuestra coherencia interna.

A través de este juego podrás **identificar dónde se encuentra tu incoherencia interna o externa en cualquier situación que te preocupe o te cause conflicto**. En sus textos encontrarás reflexiones y analogías con procesos naturales que te ayudarán a reorientar tus pensamientos, acciones, discursos y emociones para volver a estar en coherencia, sentirte en paz y alcanzar el BUEN VIVIR.

¿CÓMO SE PREGUNTA?

Mete la mano en la bolsa y remueve con los dedos las avellanas mientras piensas o sientes tu problema o duda. No es un juego de adivinación, así que preguntas tipo: “¿Cómo me va a ir si decido mudarme?” No son las adecuadas, pero las puedes reformular de la siguiente manera: **“¿Qué necesito alinear en mí para ver clara la respuesta que me haga sentir bien?”** Siente el tacto de las avellanas y elige la que te llame la atención. Busca la avellana en el índice y lee atentamente y con la mente abierta el texto asociado al número elegido. Éste te dará una reflexión y una propuesta, ayudándote a centrar la atención en lo que no está en coherencia dentro de tí. Una vez te hagas consciente, la respuesta satisfactoria suele verse con claridad y sale desde lo más profundo de tu ser.

Existen tres grupos de cartas:

Primer grupo: 24 CARTAS PEPA, las cuales se dividen en estos cuatro subgrupos: Pensamiento (morado), Emoción (azul), Palabra (verde) y Acción (amarillo). Dentro de cada subgrupo hay seis cartas que desarrollan aspectos de cada una.

Segundo grupo: 2 CARTAS METAMÓRFICA:

CAMBIO DE PARADIGMA y SENTIPENSAR (negro). Son dos aspectos clave de la transformación personal, pero también a nivel económico-cultural, como civilización. Hay momentos críticos en la vida donde hay que replantearse todo desde la base, siendo la manera más efectiva de enfrentar el cambio.

Tercer grupo: 8 CARTAS CICLOS NATURALES (fondo negro). Se relacionan con momentos clave del año que han sido observados y celebrados por la mayoría de las culturas en el mundo. Nos referimos a los solsticios y equinoccios, como puntos clave de tránsito entre las estaciones, y otras cuatro festividades intermedias que marcaban la siembra, la cosecha y otros los procesos asociados con el ciclo de la vida y la muerte. Somos seres ecodependientes e interdependientes y éstas celebraciones se han quedado marcadas en nuestro inconsciente a lo largo de las generaciones. Su lenguaje nos resuena y nos ayuda a entender y aceptar algunos de los procesos por los que pasamos todas las personas en un momento dado de nuestra vida, y es por ello, que les he dado un lugar en este juego.

Se recomienda sacar sólo una avellana por pregunta y reflexionar sobre el contenido de la misma. Hay veces que no establecemos la conexión con nuestra preocupación inmediatamente. Tan sólo se recomienda sacar otra avellana cuando la persona no se haya concentrado adecuadamente en la preocupación o decisión que tiene que tomar. De cualquier manera hay que evitar sacar avellanas hasta dar con aquella que nos resulte fácil de aplicar o la que “mejor encaje” con nuestra situación. Piensa que estás estableciendo un diálogo con tu inconsciente, así que no siempre vas a querer oír o vas a entender a la primera, lo que éste tiene por decirte. En muchas ocasiones para resolver situaciones satisfactoriamente hemos de romper con nuestros patrones habituales de comportamiento y pensamiento, por lo tanto, es probable, que tu parte consciente sienta cierto rechazo a aplicar lo que la carta te propone, pues es un reto para tu mente racional. Pero como decía Einstein: “Si quieres obtener resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo”.



PROPÓSITO



MISIÓN, ESENCIA DEL SER,
DISEÑO DE VIDA,
ROL SOCIAL

BLOQUE PENSAMIENTO



Palabras clave: misión, esencia del ser, diseño de vida, rol social. Cuando no tenemos definido nuestro propósito en la vida o no vivimos el cotidiano conforme a él, es muy difícil sentirse en coherencia interna y externa. Es como caminar hacia ningún lugar, sin referencias, sin norte. Durante un tiempo puede estar bien experimentar el fluir más puro con la vida, sin metas, sin objetivos, o posponerlos porque sentimos que no tenemos el arranque necesario. Pero esto debe ocurrir sólo en momentos puntuales y con una duración determinada.

En este fluir, motivado por la necesidad de romper con viejos patrones y abrirnos a nuevas formas de ver la realidad o hacer las cosas, encontramos la información nueva que necesitamos para saber cuál es el nuevo rumbo al que nos dirigimos. Una vez identificada esa nueva dirección o foco en nuestra vida, es recomendable ponerse manos a la obra, nombrarlo y planificar la ruta para alcanzar nuestro nuevo objetivo. Quedarse demasiado tiempo en el fluir sin rumbo nos despersonaliza, desmotiva y nos desempodera, haciéndonos creer que no tenemos control sobre lo que nos pasa. Es momento de hacerse preguntas y elegir un nuevo rumbo.

Propuesta: ¿Quién eres? ¿Qué quieres en tu vida en relación al aspecto que preguntas?, ¿De qué manera puedes aportar algo positivo a tu comunidad? ¿Qué te impide llevarlo a cabo? Hacerse estas preguntas y atreverse a contestarlas con honestidad nos acercan a nuestro verdadero ser o a retomar nuestro propósito sin posponerlo más. Reflexiona sobre lo que te motiva. El propósito de vida es aquello que da dirección y significado a tu existencia, lo que te impulsa a actuar. Puedes observar qué actividades te llenan de entusiasmo y emoción, porque ellas te están indicando tu propósito, lo que realmente te importa. Una vez localizado tu propósito imagina qué aspectos de tu vida tienen que reajustarse para vivir acorde a él. Comienzas una nueva aventura donde tu eres la protagonista y la que elige el camino a recorrer. Los nuevos retos que te encuentres y los cambios asociados podrán ser superados gracias a tu nueva perspectiva y propósito.



EXCESO DE PENSAMIENTO



SENTIR, SILENCIO, MEDITACIÓN,
RESPIRAR, PARAR

BLOQUE PENSAMIENTO

EXCESO DE PENSAMIENTO



SENTIR, SILENCIO, MEDITACIÓN,
RESPIRAR, PARAR

Palabras clave: Sentir, silencio, meditación, respirar, parar. En situaciones que se escapan a nuestro control y no queramos aceptarlo, o en las que tenemos que tomar una decisión difícil; usar la razón para resolver problemas es nuestro primer impulso. Sin embargo, a veces no somos capaces de controlar nuestro pensamiento o enfocarlo correctamente, y nos quedamos dando vueltas al problema una y otra vez sin llegar a una solución.

Pensar mucho no tiene por qué llevarnos a encontrar mejores soluciones, de hecho, suele bloquearnos y cada vez nos resulta más difícil salir del bucle. Esta rumiación constante nos puede traer ansiedad, depresión e insomnio. Observa, en el problema que has preguntado, si hay un desequilibrio entre emoción y razón en la búsqueda de tu solución. Quizá le estás dando más peso a la razón que a lo emocional y por eso no consigues avanzar.

Propuesta: Para, respira e intenta acallar tu mente, meditando o haciendo alguna actividad que te requiera mucha concentración. Elige cuándo y cuánto tiempo vas a dedicar a pensar en tu preocupación, estableciendo momentos concretos del día y limitando el tiempo que le vas a dedicar. Puedes empezar por 15 minutos, bajando cada día más el tiempo. En los breves momentos en los que te permites pensar en tu problema presta atención no sólo al desarrollo racional que elabora tus posibles soluciones, sino también a lo que te hace sentir cada una de las alternativas. Estas sensaciones son las que te dirán qué miedos o creencias se esconden detrás de lo que temes que ocurra si no lo controlas todo y lo que está bloqueando tu acción. Céntrate en repetirte que pase lo que pase tienes ya las herramientas necesarias y la capacidad para superar todo lo que venga, o buscar la ayuda necesaria para afrontarlo. Debes confiar en tí y en que podrás resolver lo que vaya sucediendo. Aumentar tu autoconfianza te permitirá sentir paz hacia la situación que te preocupa, porque sabrás que cuando llegue el momento reaccionarás y tomarás las decisiones correctas y alineadas a tus necesidades. Soluciones que quizá aún no puedes ni ver por el barullo mental en el que estás.



DEFECTO DE PENSAMIENTO



RAZONAR, PLANIFICAR,
ANALIZAR

BLOQUE PENSAMIENTO

DEFECTO DE PENSAMIENTO



RAZONAR, PLANIFICAR,
ANALIZAR

Palabras clave: Razonar, planificar, analizar. Dejarse llevar por las emociones suele ser un rasgo distintivo en algunas personalidades. Tienen una gran sensibilidad ante sus emociones y también saben leer bien las de los demás. Sin embargo, esta forma de encarar la vida, de forma desequilibrada, puede convertirse en un refugio, en un escondite para no tener que tomar un rol más serio o defender una postura firmemente; normalmente por miedo a las consecuencias que puedan desencadenarse.

El uso de la razón es percibido por estas personas como algo frío y calculador, algo poco amoroso e incluso agresivo. Una forma que no desean utilizar para relacionarse, en una constante búsqueda de aceptación sin conflicto. Además, todos los razonamientos que les llegan son desmontados por una oleada emocional que acalla cualquier voz de “peligro” que la lógica pueda estar manifestando.

Propuesta: Es probable que en la pregunta que te haces haya un desequilibrio entre la emoción y la razón. Estás impregnándote más por tus sentimientos que por lo que la lógica te dice. Es importante que no calles a esa vocecilla interior (tu parte racional) porque también forma parte de tí, y tiene un mensaje que contarte. El 50% de las decisiones que tomamos diariamente son de raíz emocional y solo un 15% lo son de forma racional. Esto ocurre porque para razonar necesitamos tener tiempo y un nivel bajo de estrés, lo cuál no suele ser la norma en el cotidiano. Saca tiempo para pararte y escuchar lo que te dice la razón, no tengas prisa en tomar una decisión. Haz listas de pros y contras y de cuáles son tus objetivos y traza un plan para alcanzarlos, prometiéndote que no te saldrás del camino cuando te sientas emocionalmente desbordada.



CREENCIAS



PARA QUÉ, NUEVA
INTERPRETACIÓN DE LA
REALIDAD

BLOQUE PENSAMIENTO

CREENCIAS



PARA QUÉ, NUEVA
INTERPRETACIÓN DE LA
REALIDAD

Palabras clave: Para qué, nueva interpretación de la realidad. Las creencias pueden ser motivacionales o limitantes. Son opiniones que si se repiten o son aprobadas de una forma que nosotras mismas validamos, condicionan nuestra conducta y la interpretación de la realidad. Se fortalecen por repetición; cuando leemos sólo el mismo tipo de información o se establecen como verdades irrefutables por la sociedad, tu familia o grupo social. La formación de creencias es una herramienta evolutiva que nos ayuda a convivir con la incertidumbre.

La creencia nos ayuda a “pronosticar” que si pasa el suceso A ocurrirá la consecuencia B. Así que, si no queremos enfrentarnos a B, sólo tenemos que evitar el suceso A. Ésta es la manera en la que nuestras creencias pueden llegar a limitarnos; cuando nos creemos la relación entre A y B no porque la hayamos experimentado previamente, sino porque hemos decidido validarlo por lo que hemos escuchado o aprendido en nuestro entorno cercano. Localizar nuestras creencias, positivas y limitantes son la base para poder transformar nuestro pensamiento, nuestra forma de relacionarnos o la manera de estar en el mundo. Toda transformación importante y cambio comienza por las creencias y por atrevernos a cuestionárnoslas.

Propuesta: Detrás de lo que te preocupa en tu pregunta hay una creencia que te limita. Un cambio que no llevas a cabo y te bloquea. Debes localizarla para poder avanzar. Las creencias suelen aparecer en forma de pensamientos, asociados a sensaciones negativas. Por ello es muy importante que te observes cuando tu conflicto esté activo, o tu preocupación, y escribas en una hoja todos los pensamientos que te vengan relacionados con la situación. Después pregúntate “para qué” te sirve ese pensamiento; ¿de qué te protege? ¿qué consecuencia quiere evitar? ¿como te pone a salvo esa creencia? Y una vez localices la amenaza, pregúntate si es un amenaza real, es decir, si hay una evidencia concreta que la respalde. ¿Ese pensamiento parte del miedo a lo desconocido o de una experiencia pasada? Una vez analizada la creencia limitante, el reto está en hacer todo lo contrario a lo que te dice. Atrévete a romperla y enfrentarla, abriéndote a nuevas posibilidades. Te sorprenderá ver los resultados y como a través de ensayo-error- aprendizaje, logras ver tu respuesta.

5

VALORES



GUÍA, EXPRESIÓN DEL SER,
JUSTICIA, PERTENENCIA

BLOQUE PENSAMIENTO

VALORES



GUÍA, EXPRESIÓN DEL SER,
JUSTICIA, PERTENENCIA

Palabras clave: Guía, expresión del ser, justicia, pertenencia. Los valores son nuestra guía a la hora de vivir el cotidiano. Marcan lo que nos define, lo que defendemos y criticamos. Nos relacionamos con personas que comparten nuestros valores, al menos los fundamentales, y nos separamos de los que piensan diferente. Generalmente heredamos los valores, de nuestra familia, nuestro entorno cultural, nuestra ideología política, etc

Tener claros tus valores te permite tomar decisiones rápidas y no cuestionarse cada decisión. Sin embargo, aunque los valores no suelen cambiar, sí que pueden cambiar de lugar en nuestro ranking y poner patas arriba nuestra toma de decisiones y la manera de relacionarnos con el entorno.

Propuesta: Reflexiona sobre qué valor está en juego en tu pregunta. ¿Qué estructuras internas tuyas están cambiando? ¿Puede ser que se hayan movido valores en tu ranking? A veces no tomamos decisiones o cambiamos acciones porque creemos que estamos siendo infieles a nuestros valores, cuando simplemente lo que ha cambiado es la importancia que le dábamos a ese valor.

En tu problema hay un valor que, o bien no está siendo respetado, o bien a subido o bajado de posición en tu lista de prioridades. Hacerte consiente de cuál es te permitirá ver la solución con mayor claridad y dar los pasos adecuados hacia la resolución de tu conflicto interior o exterior. Recuerda que una vez localices el valor debes alinearlos con tu sentir y tu forma de expresarte a través de la palabra y de tus acciones.



MOTIVACIÓN



MOSTAR VULNERABILIDAD,
GRATITUD, PAZ,
CONEXIÓN CON TODO

BLOQUE PENSAMIENTO

MOTIVACIÓN



MOSTAR VULNERABILIDAD,
GRATITUD, PAZ,
CONEXIÓN CON TODO

Palabras clave: Mostrar vulnerabilidad, gratitud, paz, conexión con el todo. Existen tres tipos de motivaciones: egoísta, altruista y biosférica. En la primera, es el propio individuo el que sólo se ve beneficiado por la acción. En la segunda se beneficia la persona y otras que tiene alrededor o relacionadas con la acción. En la tercera se benefician todos los elementos de un ecosistema; personas, animales, plantas, el suelo, el aire, etc. Cada uno de estos tipos de motivación nos repercuten anímicamente. Actuar de forma egoísta nos mantiene a salvo de los

peligros, poniéndonos a nosotras en primer lugar, pero dejando de lado el sentimiento positivo de pertenecer a un grupo y colaborar con su bienestar. Sin embargo, en el extremo contrario, la motivación biosférica, nos permite cubrir nuestras necesidades sin poner en peligro las del resto de seres que conviven con nosotras. Ésto produce una sensación de gratitud y de pertenencia que compensa “el sacrificio” que el egoísta cree tener que hacer para sobrevivir.

Propuesta: ¿Desde dónde estás actuando en la situación que te preocupa? ¿Egoísta o biosféricamente? Trata de localizar qué te frena a tomar la solución que beneficia al mayor número de elementos implicados en tu pregunta. Baja tus barreras a sentirte herida o a la sensación de amenaza o peligro. Sólo así podrás ver qué motivación hay detrás de tu preocupación y si ésta responde tan sólo a un miedo irreal. Abre el corazón, rechazando la idea de estar dejando que se aprovechen de tí, o cualquier otro pensamiento que hiera tu ego. Si consigues aplicar la solución biosférica comprobarás cómo esta alternativa refuerza tus relaciones y aumenta tu autoestima, abriendo un amplio abanico de posibilidades futuras que antes no podías ver.



MIEDO



PONER LÍMITES, RESPETO,
ARMONÍA, SEGURIDAD

BLOQUE EMOCIÓN

MIEDO



PONER LÍMITES, RESPETO,
ARMONÍA, SEGURIDAD

Palabras clave: poner límites, respeto, armonía, seguridad. El miedo es una emoción, que en equilibrio, nos ayuda a percibir las amenazas y a poner límites. La activación del miedo desencadena una serie de respuestas como son la huida, la lucha o la paralización, estrategias que nos son útiles cuando sentimos que nuestra seguridad está en peligro. Sin embargo hay veces que percibimos miedo ante algo que no implica riesgo o peligro real. En la mayoría de las ocasiones lo que suele suceder es que

reaccionamos exageradamente a situaciones en las que probablemente sólo necesitemos decir “no” asertivamente, poniendo un límite firme para garantizar nuestra seguridad. Esto sólo puede hacerse desde una autoestima fuerte, un conocimiento de las necesidades propias y la observación atenta del entorno. Un miedo en equilibrio es la base para establecer relaciones sanas.

Propuesta: Puede que la raíz de tu preocupación sea que no te sientes segura en la situación por la que preguntas. Intuyes una amenaza y eso te hace estar en modo de lucha, de huida o paralizada. Lo primero es nombrar esa amenaza y preguntarse si es un miedo a una amenaza real o si responde más bien a una respuesta a una proyección a futuro que estás haciendo de la situación. Si es un miedo real entonces hay que marcar los límites, aquellos que te permitan ponerte a salvo y sentirte protegida. Hay que marcarlos de manera asertiva y ser consecuente. Si identificas que la sensación de amenaza corresponde más bien a querer evitar una situación que aún no se ha producido ni hay señales presentes de que pueda llegar a pasar, entonces has de ser valiente, enfrentarte a la situación poniendo el foco de atención en lo que quieres ganar y no tanto en lo que puedes perder. Si la situación comienza a tener señales de peligro real, entonces, de nuevo, toca marcar el límite. Observa qué tal se te da poner estos límites; ¿eres contundente? ¿permities que los rebasen a la primera de cambio? ¿existen consecuencias si los rebasan? Quizá tu sensación de miedo provenga de que no marcas adecuadamente los límites. Reflexiona sobre ello e introduce cambios en la manera en la que le dices a la gente hasta dónde pueden llegar.



TRISTEZA



ACEPTAR LAS PÉRDIDAS,
DESARROLLO, ENCONTRAR
SOLUCIONES

TRISTEZA



ACEPTAR LAS PÉRDIDAS,
DESARROLLO, ENCONTRAR
SOLUCIONES

Palabras clave: aceptar las pérdidas, desarrollo, encontrar soluciones. El sentimiento de tristeza es un aliado a la hora de cerrar procesos y abrir nuevos. Sólo a través de la aceptación de las pérdidas y responsabilizándonos de las situaciones podemos avanzar y encontrar soluciones que compensen dicha pérdida. Pero también es posible que no exista una pérdida real, sino más bien que sea un temor a que algo ocurra, pero que todavía no ha pasado ni hay certeza de que vaya a suceder.

En ese caso nos dejamos arrastrar por una búsqueda de soluciones, innecesarias aún, y que malgastan nuestra energía en vez de volcarla en lo realmente necesario. Usar la tristeza en equilibrio nos empuja a vivir en el presente y a ser resolutivos sólo cuando hay una pérdida real, dejándonos el resto del tiempo disponible para accionar y desarrollarnos.

Propuesta: En la pregunta que planteaste pregúntate si hay una pérdida real, o si estás proyectándola a futuro, sin saber realmente si en verdad llegará a suceder. En caso de que sea real, acéptala y visualiza tu camino a partir de ese punto, buscando soluciones que reemplacen dicha pérdida. Para diferenciar pérdidas reales de imaginarias estate atenta a la comunicación cuando interactúes con otras personas, para que se produzca de una forma eficiente y no pierdas nada de información. Practica la escucha activa; mirando a los ojos, percibiendo la comunicación no verbal, sin interrumpir a la persona. Con toda la información en tu mano ya puedes valorar si realmente hay una pérdida, aceptarla y buscar soluciones. Si lo que sientes en este proceso es más bien rabia, pregúntate si crees que son los demás los causantes de tu malestar y tus pérdidas. En ese caso no te estás responsabilizando de tu parte. Ahonda en la investigación para llegar a aceptar todo lo que tenga que venir y llegar a ver con claridad el asunto en su globalidad.



RABIA



ACCIÓN, VITALIDAD, JUSTICIA
ASÍ SI - ASÍ NO

BLOQUE EMOCIÓN

RABIA



ACCIÓN, VITALIDAD, JUSTICIA
ASÍ SÍ - ASÍ NO

Palabras clave: Acción, vitalidad, justicia, así sí - así no. Expresar nuestra rabia de forma sana nos permite reaccionar ante las injusticias, las manipulaciones o las mentiras. Y para ello no hace falta gritar, ni ser agresiva con las personas. Muchas veces o no llegamos a expresarla o nos pasamos en hacerlo cuando la hemos acumulado y silenciado durante demasiado tiempo. Cuando nos atrevemos a expresarla en su justa medida y nos damos permiso para decir cómo queremos las cosas, se nos abre un

campo de posibilidades que nos acerca a lograr nuestros objetivos y a tomar acción para alcanzarlos, en vez de quedarnos en la queja. Expresar adecuadamente la rabia, y en el preciso momento en que nos hacemos conscientes de la manipulación, mentira o injusticia, nos lleva a sentirnos orgullosas de nosotras mismas.

Propuesta: Solamente hay que saber cómo no queremos las cosas y cómo sí, y transmitirlo con firmeza a través de una fórmula muy sencilla: “así no, así sí”. Incluso cuando sólo sabemos cómo no queremos las cosas, podemos expresar la primera parte y para la segunda parte podemos decir tan sólo “cuando sepa cómo lo quiero, te lo diré”. Esta sencilla fórmula corta con la mentira y la manipulación, pues expresa que nos hemos dado cuenta de la injusticia y que firmemente nos negamos a ella. Para que sea efectiva hay que decirlo en el momento, en el instante en que se detecta la emoción en el cuerpo. Pues si no, cuando la expresemos puede ser que no lo hagamos con la suficiente firmeza o con demasiada energía y no obtener el resultado deseado.

10

ORGULLO



ADMIRACIÓN, AUTENTICIDAD,
DECISIÓN

BLOQUE EMOCIÓN



Palabras clave: Admiración, autenticidad, decisión. No hay nada malo en mostrar nuestro orgullo. Pues es la emoción que nos permite admirar la grandeza propia, pero también la del resto de personas. Sentirnos orgullosas de nosotras o de otras nos permite expresarnos tal cual somos, sin miedo a la comparación o a la crítica. Porque sabemos desde dónde hacemos las cosas o por qué opinamos de cierta manera.

Es por ello que cuando conectamos con nuestro orgullo no nos cuesta tomar decisiones. Tenemos claro lo que encaja y lo que no con nosotras, con nuestra forma de estar en el mundo. El orgullo que no es tan positivo es el que expresamos cuando tan sólo queremos llevar razón. Es entonces cuando aparecen los juicios, las críticas y las comparaciones. un torrente de malos pensamientos cargados de emoción que nos alejan del orgullo en equilibrio.

Propuesta: ¿Cuál es tu verdad en el asunto que te preocupa?, no la verdad que se supone es la esencia de algo, sino la tuya, la que por tu experiencia de vida importa ahora y te hace estar comparándote con otras o con la posibilidad de estar viviendo otras experiencias que no se corresponden con la actual. Es esa verdad, sólo tuya, la que es parte de tu ser y pide ser expresada, ya sea verbalmente, a través de acciones o emocionalmente. Lo que te liberará será entregarte a la realidad, retirando las capas de negación que te tienen atada a una ilusión. Atrévete a ser auténtica, y no tanto a tener razón como a ser feliz.



AMOR



SENTIDO DE PERTENENCIA,
ESPACIO SEGURO,
RE-EVALUAR

BLOQUE EMOCIÓN

AMOR



SENTIDO DE PERTENENCIA,
ESPACIO SEGURO,
RE-EVALUAR

Palabras clave: Sentido de pertenencia, espacio seguro, re-evaluar. El amor es la emoción que, en equilibrio nos permite crear espacios seguros de intercambio (emocional, laboral, familiar, etc). En esos espacios seguros podemos expresarnos tal cual somos, sin reproches. Pero estos espacios seguros a veces no son permanentes, lejos de la creencia de que el amor es incondicional y para siempre, las relaciones que establecemos con las personas y situaciones cambian.

Por eso siempre hay que re-evaluar si la nueva situación merece mi entrega y si no lo hace ser capaces de retirar nuestro amor sin rencor. El amor no exige ni impone, pues hacerlo implica crearnos "deudas" emocionales que nos atan a otros o a situaciones que ya no representan espacios seguros.

Propuesta: Analiza si el escenario de seguridad ha cambiado en el asunto que te preocupa. ¿Hay algún factor nuevo que te genere inseguridad? En ese caso no luches contra él y ábrete a sentir lo que representa para tí ese nuevo ingrediente en la ecuación. Si es algo que no puedes asumir, no te obligues a quedarte o repetirte que el amor es incondicional. El amor debe de ser actualizado momento a momento y debemos dar amor a quien lo merece y con quien se establece un equilibrio entre el dar y el recibir. Además, nunca puede estar por encima de tus valores y tu dignidad.

12

ALEGRIA



TRASCENDENCIA, LIBERTAD,
FLUIR, ABRIRSE

ALEGRÍA



TRASCENDENCIA, LIBERTAD,
FLUIR, ABRIRSE

Palabras clave: Transcendencia, libertad, fluir, abrirse. La alegría es un estado natural del ser cuando estamos en coherencia interna y con nuestro medio externo. Es la consecuencia inevitable de saberse escuchar, poner límites, denunciar lo injusto y la mentira, enorgullecerse y pertenecer. Cuando aprendemos a soltar el control y a no obsesionarnos con los resultados aparecen “regalos inesperados” en forma de oportunidades y opciones que nuestro control no nos permitía valorar.

Cuando sentimos alegría nos permitimos disfrutar intensamente de las experiencias y de las personas. Nuestra razón se acalla y emerge la intuición, mostrándonos la verdad de todas las cosas, la que no se ve a simple vista. Es así como nos abrimos a los cambios, a lo nuevo, lo que nos hace volver a ilusionarnos con la vida.

Propuesta: Para calibrar tu energía son importantes dos variables; la actitud y la paciencia. La actitud nos predispone a tomarnos la vida de una manera más positiva y resolutiva o más negativa y basada en la queja. La paciencia nos ayuda a comprender que las cosas llegan a su debido momento y de la manera adecuada, no como la mente quiere que ocurra. Analiza para tu pregunta qué predisposición tienes actualmente en lo que te preocupa; mucha actitud y paciencia es la clave para mantenerse en la alegría. Si ves que alguna de las dos te falla a la hora de enfocarte en tu objetivo, piensa cómo puedes aumentarla. Recuerda que lo importante es disfrutar el camino.



EXCESO DE PALABRA



SEGURIDAD, REFLEXIÓN,
ESCUCHAR EL SILENCIO,
TOLERANCIA

EXCESO DE PALABRA



SEGURIDAD, REFLEXIÓN,
ESCUCHAR EL SILENCIO,
TOLERANCIA

Palabras clave: Seguridad, reflexión, escuchar el silencio, tolerancia. Si usas en exceso la palabra es porque necesitas defender tu verdad constantemente o dar cierta imagen que quizá no se corresponda realmente con tu esencia. Hablar nos permite expresar nuestras necesidades y opiniones, pero cuando hablamos de más, la razón empieza a predominar demasiado, alejándonos del sentir, del silencio y de la reflexión. Observa si te refugias en la palabra para esconder tus inseguridades, tus miedos

o tu desconocimiento e indecisión frente al tema sobre el que preguntas. En muchas ocasiones nuestro interlocutor comprende antes un gesto o una acción firme que mil explicaciones, pero refugiarse en las palabras puede resultarnos útil a la hora de esconder algunas de nuestras vulnerabilidades.

Propuesta: Observa si haces lo que hablas. Es decir, ¿todo lo que sale de tu boca se transforma en tu manera de vivir, de relacionarte, se refleja en tus acciones? Si no hay una relación directa es que estás usando en exceso la palabra, poniendo más razón que emoción en el asunto que te preocupa. Prueba a esperar unos segundos o un tiempo antes de emitir tu opinión, y en vez de expresarla, siéntela en tu cuerpo. ¿Estás completamente de acuerdo con aquello que ibas a decir? Si la respuesta es negativa, habrá cierta sensación de malestar en tu cuerpo, dejando ver que hay algún tema oculto que te inquieta y que no quieres enfrentar directamente. La palabra aparece entonces para que pueda permanecer a salvo en el subconsciente, pero por otra parte te está limitando y alejándote del Buen Vivir. Trata de ser capaz de “decirte” a tí misma qué verdad te ocultas. Si por el contrario estás completamente de acuerdo con lo que ibas a decir observa si accionas también en consecuencia. Poner en práctica lo que decimos a veces es un reto muy grande... pero no hacerlo, a largo plazo, nos genera malestar, irritabilidad y crítica hacia las personas que sentimos que no accionan “correctamente”, cuando realmente, lo que sientes es tu frustración para contigo misma. Ponte manos a la obra y comienza a hacer pequeños cambios que se traduzcan en acciones coherentes con tus palabras.



DEFECTO DE PALABRA



REAFIRMARSE, OCUPAR TU
LUGAR, ENFRENTAR LOS
CONFLICTOS

DEFECTO DE PALABRA



REAFIRMARSE, OCUPAR TU
LUGAR, ENFRENTAR LOS
CONFLICTOS

Palabras clave: Reafirmarse, ocupar tu lugar, enfrentar los conflictos. Querer pasar desapercibida, la inseguridad frente a creer que no se sabe suficiente, no querer molestar o crear un conflicto, están detrás de no usar la palabra. No expresar nuestras necesidades o inquietudes o no defender nuestras posturas con firmeza va reduciendo nuestro sentido de pertenencia al grupo; en una relación, en la familia, en el trabajo, etc. Solemos pensar que si no hablamos, no molestamos, y así, nadie pensará mal de

nosotras. Pero sucede otra cosa también; tampoco existiremos, no se nos tendrá en cuenta ni se nos preguntará nuestra opinión. No hablar por no tener las cosas claras frente a un asunto no es perjudicial, siempre y cuando no nos vaya anulando en el tiempo. Si eso pasa hemos de ser capaces de decir “no lo sé” o “necesito tiempo”. No hablar por no querer molestar o crear conflicto es desvalorizarse una misma.

Propuesta: Para ir cambiando, comienza a expresar tus opiniones desde pequeñas acciones, pero antes debes de preguntarte cuál es tu verdadera postura ante el tema que preguntas. Una vez sientas que lo que piensas está en línea con lo que eres, es momento de entrar en acción. Tus acciones irán hablando por tí hasta que poco a poco vayas reafirmandote lo suficiente como para ir encontrando las palabras que expresen tus por qué. Esto sucederá sólo, sin forzarlo y quizá, algunas personas se molesten por tus cambios en las acciones, pero has de pensar que entonces es que lo estás haciendo bien, te estás expresando y la gente empieza a verte, ya no pasas desapercibida. Este es el comienzo de volver a pertenecer y ser. A veces da miedo, pero permitir que aflore tu verdadero tú y no tener miedo a expresarlo a través de la palabra es una sensación indescriptible.

15

MENTIRA



ATREVERSE, AUTOESTIMA,
VALENTÍA, CONFIANZA

MENTIRA



ATREVERSE, AUTOESTIMA,
VALENTÍA, CONFIANZA

Palabras clave: Atreverse, autoestima, valentía, confianza. Aprendemos a mentir desde pequeñas, en la infancia y está directamente asociado con sentirnos aceptadas y encontrar reconocimiento. Usamos la mentira cuando creemos que decir la verdad puede poner en peligro nuestra pertenencia a un grupo o que piensen mal de nosotras. En el lado disfuncional de la mentira encontramos el no querer asumir responsabilidades, no enfrentarnos a nuestros verdaderos

problemas o contradicciones, evitar la vergüenza o querer sacar un beneficio no lícito de una situación. Pero detrás de cualquiera de los motivos, siempre hay un factor común; el miedo a que la verdad se sepa y a sus consecuencias.

Propuesta: Tanto si eres tu la persona que está ejerciendo la mentira como si la has recibido, lo que has de identificar es qué miedo tuyo o de la otra persona hay detrás. Si la mentira es tuya, pregúntate ¿qué es lo peor que podría ocurrir si se sabe la verdad? Ese es tu miedo. Ahora sólo tienes que buscar una solución a esa situación, desde la razón. ¿Qué podrías hacer o cómo podrías tomarte esa consecuencia, de una forma en que la aceptarás de la mejor manera? Tener un plan B ayuda a nuestra mente a relajarse, coger autoconfianza, autoestima y atreverse a ir con la verdad por delante. Si la mentira es de otro hacia tí, sólo puedes preguntarle a la otra persona qué miedo oculta su mentira, pero sólo ella puede decidir decírtelo o guardárselo tras otra mentira o el silencio. Eso sí, la experiencia puede ayudarte a observar atentamente a esa persona y decidir si quieres tenerla cerca de tí, o si es mejor dejarla que siga su camino sin tu compañía hasta que enfrente sus miedos.

16

ESCRITURA



CONCENTRACIÓN, MAGIA,
ENFOQUE, ACCIÓN



Palabras clave: **Concentración, magia, enfoque, acción.** Dejar plasmado en un papel nuestros pensamientos, ayuda a que nuestra mente se ordene y se enfoque en lo importante. Simplemente escribir las tareas del día en una lista, nos hace tenerlas presentes durante la jornada e ir resolviéndolas, a veces sin darnos cuenta. Todo lo que escribimos toma un lugar predominante en nuestro inconsciente, de manera que aunque hagamos tareas rutinarias, en un estado latente en nuestra

mente subconsciente está activado todo lo escrito. Esto nos ayuda a alcanzar metas a través de pequeños pasos. A veces creemos que las cosas suceden por arte de "magia", cuando lo que realmente sucede es que hemos alineado lo que sentimos con nuestros pensamientos, con lo que decimos y con lo que hacemos. Pero al no ser siempre conscientes de ello, nos parece que son hechos fortuitos.

Propuesta: Escoge un cuaderno bonito, o un papel específico para escribir sobre el tema que te preocupa. Es importante buscar un momento tranquilo, donde sepas que nadie te va a interrumpir. Siéntate ante el papel tomando consciencia de que lo que escribes tiene un poder muy alto en tu mente para crear lo que ahí aparece escrito. Comienza describiendo cómo te sientes, o la situación que te preocupa y qué vas a hacer para cambiar y mejorar ese sentimiento. Hazlo con honestidad, con soluciones que sean reales y no mágicas, soluciones que dependan completamente de ti. Piensa que estás haciendo un compromiso contigo misma y tu inconsciente para que tu cotidiano se orqueste en función a lo que estás escribiendo. Guarda el papel en su sitio especial y si durante los próximos días pierdes fuerza o confianza; abre el papel y vuelve a leerlo, si ya no coincides con algo de lo que escribiste, cámbialo hasta que sientas que lo que hay escrito encaja con tu presente y puede suceder.



INVOCAR



DECISIÓN, COMPROMETERSE,
MATERIALIZAR

INVOCAR



DECISIÓN, COMPROMETERSE,
MATERIALIZAR

Palabras clave: Decisión, comprometerse, materializar. Invocar quiere decir, “ponerlo en la boca”. Es el acto de manifestar verbalmente un pensamiento. Estamos acostumbradas a asociarlo con la magia y con los conjuros, pero va más allá. Invocar es una manera de comunicar nuestro consciente con nuestro inconsciente. Cuando pronunciamos, invocamos, un pensamiento en forma de objetivo (deseo), estamos poniendo nuestra atención en ese pensamiento de manera más intensa que si

nos quedamos en la rumiación. No consiste en pensar algo mucho, o intensamente; es más bien dirigir nuestro pensamiento en una dirección para no enredarnos en lo no importante.

Propuesta: Para aplicar esta carta a tu pregunta o preocupación, observa cómo te hablas a tí misma o qué te repites constantemente. Si identificas que te expresas habitualmente con frases negativas o duras, y aparecen palabras como “siempre” o “nunca”, estás poniendo en boca pensamientos que expresan queja y que probablemente pongan la responsabilidad fuera de ti, en otras personas. Para poder sentirte mejor es necesario cambiar la manera en la que invocas tus pensamientos. Has de poder reformular en positivo, abriendo la posibilidad al cambio de la situación y evitando la palabra “no”. Es largo de explicar aquí, pero lo que sucede es que el cerebro humano opera principalmente con imágenes visuales, y la negación no tiene una representación visual clara para la mente. Para que lo puedas comprobar te propongo que leas esta frase: “No pienso en un elefante rojo con un tutu”, ¿pudiste evitar imaginarlo? Al no poder registrar el “no” el cerebro se centra en la parte positiva: “pienso en un elefante rojo con tutu”. Esto mismo ocurre cuando a un menor se le pide que “no grite” y su cerebro solo capta la acción “gritar”. Es por ello que suele recomendarse usar un lenguaje positivo y claro como “habla más bajito” para que su cerebro forme la imagen deseada. Lleva algo de práctica, pero si consigues coger destreza irás viendo los resultados de expresarte en positivo, empoderándote de la situación. Ejemplo: “Si mi jefe vuelve a hablarme mal, le marcaré mi límite, asertivamente y las veces necesarias, hasta que lo respete”.

18

EXPRESARSE



LIBERACIÓN, ORGULLO,
RESOLVER, MOSTRARSE

BLOQUE PALABRA

EXPRESARSE



LIBERACIÓN, ORGULLO,
RESOLVER, MOSTRARSE

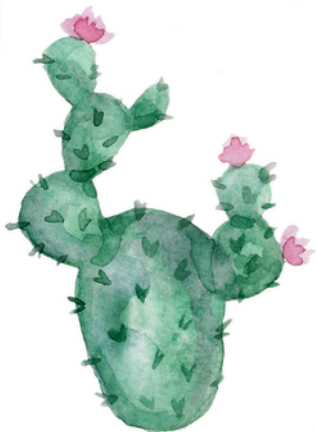
Palabras clave: Liberación, orgullo, resolver, mostrarse. La palabra nos sirve para dibujar algo tan abstracto como son nuestros sentimientos. Son un código que nos permite entendernos y ponernos en el lugar de la otra persona. Si no expresamos lo que sentimos o lo que somos, directamente dejamos de existir. Muchas veces sentimos que los demás no nos ven, no nos tienen en cuenta o pasan por encima de nuestras necesidades. Aquí hay que hacerse una pregunta: ¿me estoy expresando lo

suficiente? Es muy probable que no estés verbalizando las palabras que mejor definan a tus necesidades, o que no seas lo suficientemente firme. Cuando lo hacemos bien nos sentimos orgullosas de nosotras mismas, la otra persona nos escucha, nos ve, y es más fácil llegar a un punto de entendimiento. Cuando nos expresamos nos sentimos libres y nos mostramos sin miedo. Nos sentimos capaces de superar cualquier cosa.

Propuesta: Pregúntate qué es realmente lo que necesitas y simplemente, exprésalo. Pero has de hacerlo sin rabia, evitando un tono que nazca desde la exigencia, pero tampoco desde la sumisión. El punto correcto es conectar con tu esencia, con tu verdad y atreverte a mostrarla, con palabras y acciones. Cuando lo hagas desde la calma descubrirás que las personas adecuadas te tenderán la mano, y que las que deben de salir de tu vida para que puedas avanzar se retirarán o reaccionarán de manera brusca, dándote la información que necesitabas para tomar la decisión de alejarte si no se abren a respetar tus necesidades básicas (respeto, hablarte bien, escucha, comprensión, diálogo, etc)

19

EXCESO DE ACCIÓN



PACIENCIA, EQUILIBRIO,
OBSERVACIÓN, SOLTAR

EXCESO DE ACCIÓN



PACIENCIA, EQUILIBRIO,
OBSERVACIÓN, SOLTAR

Palabras clave: **Paciencia, equilibrio, observación, soltar.** Cuando tenemos prisa en ver resultados nos precipitamos en la acción. Creemos que si no las provocamos, las cosas no pasan. Pero la verdad es que a veces es tiempo de esperar, de barbecho, de observar si realmente es el momento adecuado. Precipitarse puede desencadenar efectos no esperados o resultados poco permanentes, porque no se dio tiempo a que las estructuras que sujetan esos resultados hayan fraguado. En ocasiones también nos

agarramos a la acción por exceso de control. Necesitamos guiar el proceso y controlar las variables para evitar “el fracaso”. Cuando nos excedemos en la acción evitamos que puedan manifestarse otras soluciones muy positivas y orgánicas, que no seríamos capaces ni de imaginar. En muchas ocasiones, cuando además notamos que tenemos que forzar las cosas, los resultados no suelen dejarnos buen sabor de boca. Es importante aprender a soltar el control y desarrollar la paciencia.

Propuesta: No hagas nada. Sí. Repítete que no tienes que hacer nada. Todo se resolverá por sí sólo de la mejor manera posible. Eso sí, para poder ver que ha sido la mejor solución tienes que soltar toda expectativa y abrirte a aceptar lo que venga. La vida, los ecosistemas, terminan encontrando y volviendo a su propio equilibrio, pero para ello hay que dejar que pase el tiempo adecuado y saber esperar pacientemente. Soltar el control del proceso y aceptar que hay factores en los que no puedes influir es tu reto ahora. Es quizá, el aprendizaje más difícil que tenemos en nuestra sociedad; donde la productividad y lo proactivo se premian constantemente en detrimento de la sabiduría del saber esperar y observar antes de actuar. Si no se está produciendo una injusticia o alguien está en peligro, la solución a tu pregunta es; no hagas nada. Desarrolla tu paciencia y deja que todo alcance el equilibrio natural. Cuando las cosas se hayan colocado y resuleto podrás ver las variables que afectaban a la situación y que probablemente desconocías. Variables que no podías manejar, y por ello tu esfuerzo en controlarlas era innecesario y agotador.



DEFECTO DE ACCIÓN



ENERGÍA, CAMBIO, DIRECCIÓN,
RELATIVIZAR

DEFECTO DE ACCIÓN



ENERGÍA, CAMBIO, DIRECCIÓN,
RELATIVIZAR

Palabras clave: energía, cambio, dirección, relativizar. Encontrarse inactivo durante mucho tiempo representa intereses en conflicto que producen incapacidad de acción. Cuando tenemos las cosas claras y sabemos a dónde vamos, es imposible no entrar en acción en la dirección que nos conduzca a nuestros objetivos. Pero también puede aparecer cuando creemos que hagamos lo que hagamos la situación no puede cambiar, o consideramos que es mejor quedarnos como estamos a obtener

algo peor si actuamos. Retrasar la acción es aconsejable si tenemos dudas, y tomarnos ese tiempo en observar nuestra escala de valores, reconsiderando todas las opciones. Pero pasado un tiempo prudencial, es necesario decidirse y ponerse manos a la obra. Como decía Einstein: "Si quieres resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo".

Propuesta: Ha llegado el momento de entrar en acción. Aún si crees que no sabes qué tienes que hacer. Lo que tienes que hacer es dejar de no hacer. De tus opciones elige la que menos esfuerzo te cueste emprender y divídela en pequeñas acciones. A partir de este momento irás poniendo en práctica estas pequeñas acciones, analizando los resultados que vayas obteniendo y corrigiendo en la acción aquello que no te aporte los resultados que te gustarían. Sólo empezando a actuar irás viendo que las cosas van cambiando y lo más importante, descubrirás que siempre hay vuelta atrás si lo necesitas, o que reorientando tus acciones de determinada manera te acercas más a tu objetivo. Empezar a actuar y obtener resultados te ayudará a relativizar tu situación y reforzar tu acción de un amanaera cada vez más orgánica, sin dudas y sin esfuerzo.

21

CATARSIS



NUEVAS ESTRUCTURAS,
ROMPER CON LO VIEJO,
RECONSTRUIR

CATARSIS



NUEVAS ESTRUCTURAS,
ROMPER CON LO VIEJO,
RECONSTRUIR

Palabras clave: Nuevas estructuras, romper con lo viejo, reconstruir. En determinadas situaciones vivimos emociones muy intensas o cambios bruscos en nuestro entorno que hacen tambalear los cimientos de algo que llevábamos mucho tiempo construyendo. Son estados de claridad absoluta en los que comprendemos que no podemos seguir de la misma manera a como veníamos haciendo. En estas ocasiones hay que dejar que la “torre” que habíamos construido, lo que nos habíamos contado, se

derrumbe. Debemos levantarla de nuevo, esta vez con unos cimientos más ajustados a nuestra nueva realidad. Puede sonar desalentador y doloroso. En un principio lo es. Sin embargo, cuando empieces a levantar tu nueva estructura sentirás que las cosas ahora son más estables y fuertes, que muchos más factores dependen de ti y que aumentas tu seguridad personal. “A veces las cosas se desmoronan para que cosas mejores puedan unirse”, Marilyn Monroe.

Propuesta: ¿Qué aspecto ya no puedes seguir sosteniendo de la situación que te preocupa? Debes dejar de apuntalar tu “torre” para permitir que caigan las partes inestables, sólo así podrás identificar lo que ya no te sirve ni te aporta seguridad (creencias y patrones). Permite que todo se desmorone, para entender lo que hay que cambiar y volver a reconstruir. Para lograrlo es imprescindible que vuelques tu pensamiento, palabra y emoción en lo nuevo, y retirar tu atención de lo que ya fue, de lo viejo. Sólo así impulsarás las acciones que te permitan reconstruir tus estructuras hacia un futuro más acorde y coherente con tu nueva manera de estar y de ser.

22

GRUPO



TRIBU, PERTENENCIA, APOYO,
REAFIRMACIÓN

GRUPO



TRIBU, PERTENENCIA, APOYO,
REAFIRMACIÓN

Palabras clave: Tribu, pertenencia, apoyo, reafirmación. Hacer las cosas en grupo trae unos beneficios que suman y complementan las acciones individuales. Relacionarnos con gente afín a nuestros objetivos nos permite ver cómo resolver problemas desde otras perspectivas. Pertenecer a un grupo nos ayuda a reafirmar nuestra personalidad, pero también a reevaluar nuestras creencias y valores. No sólo es importante juntarse con los que piensan como nosotras. Más interesante aún es escuchar y dialogar con

personas que piensan diferente, las que tienen y viven otras realidades. Sólo así podemos acercarnos más a la "verdad", si es que existe, pero al menos podremos ver y entender otras verdades, diferentes a la nuestra. Verdades que han de ser escuchadas y tenidas en cuenta para que todas puedan coexistir sin pisarse las unas a las otras.

Propuesta: Observa si en el asunto que te preocupa has llegado al punto de compartir tu inquietud o estás tratando de encontrar las respuestas por tí misma. Si aún no has hablado de esto con nadie elige a una o varias personas con las que sepas que te vas a sentir escuchada y bien aconsejada, abriéndote a todo lo que pudieran decirte, incluso a lo que no te gustaría oír. También puede suceder que si has llegado a compartir tu preocupación, lo estés haciendo sólo con determinadas personas que, sabes de antemano, van a darte la respuesta que tú misma te darías. A veces usamos al grupo para reafirmarnos, y en muchas ocasiones es lo saludable, pero también debemos de apoyarnos en el grupo para que nos abra los ojos a los aspectos difíciles o retos que no queremos o podemos afrontar solas. Atrévete a salir de tu diálogo interior y a contrastar tus puntos de vista con tu tribu. Abre el corazón a nuevas perspectivas y formas de actuar. Baja tu guardia y tus defensas para que puedan llegar a tí soluciones y propuestas que no habías contemplado antes. El grupo te nutre y agranda tu mundo.

23

INDIVIDUALIDAD



SEGURIDAD, INSTROSPECCIÓN,
SOLEDAD ELEGIDA, IDENTIDAD

INDIVIDUALIDAD



SEGURIDAD, INTROSPECCIÓN,
SOLEDAD ELEGIDA, IDENTIDAD

Palabras clave: Seguridad, introspección, soledad elegida, identidad. En ocasiones nos dejamos arrastrar por la inercia de los grupos. Nos vemos defendiendo acciones u opiniones que no se identifican tanto con nosotras mismas sino con la identidad del grupo. Cuando pasamos mucho tiempo rodeados de personas, priorizando lo social al tiempo en soledad, podemos llegar a desorientarnos. En estos momentos es imprescindible retirarse amablemente y buscar ratos para pensar. El grupo siempre

va a estar ahí, y debe de respetar nuestros tiempos propios. Así, cuando vuelvas a él podrás enriquecerlo con tus reflexiones y aportes, reforzando tu identidad dentro del mismo, algo fundamental para que ese entorno sea un lugar sano y seguro para ti.

Propuesta: Quizá es momento de que te retires puntualmente de una comunidad o actividad. Si no sientes ilusión o no estás de acuerdo con algunas de las cosas que se hacen, debes retirarte a reflexionar, practicando una soledad elegida que te aporte un lugar seguro donde analizar los últimos acontecimientos. Volverás fortalecida y con las cosas más claras, aportando al grupo aire fresco y nuevos puntos de vista. No tengas miedo a pasar tiempo contigo, eres la persona con la que mejor debes llevarte, y para eso, tienes que pasar tiempo conociéndote, y cuidándote. Puede suceder, que cuando regreses al grupo con tu nueva perspectiva, algunas personas se sientan amenazadas o no comprendan tus nuevos puntos de vista. Date un tiempo prudencial para analizar y observar cómo lo que ahora aportas al grupo es integrado en diferentes grados o rechazado. Si el grado de aceptación te complace, el proceso habrá finalizado, pero si es rechazado y te genera un conflicto como para permanecer en ese grupo, deberás replantearte tu permanencia en él o tu grado de implicación en el mismo. Siempre podrás encontrar otro grupo de pertenencia que aprecie tus aportaciones. Es sólo cuestión de tiempo y de abrirse a nuevas oportunidades.

24

PLANIFICACIÓN



PRIORIZAR, MANEJAR EL
TIEMPO, NUEVOS CAMINOS

PLANIFICACIÓN



PRIORIZAR, MANEJAR EL
TIEMPO, NUEVOS CAMINOS

Palabras clave: Priorizar, manejar el tiempo, nuevos caminos. Hay momentos en la vida en los que sentimos que no avanzamos, que nada cambia, que estamos como atascadas. Puede ser por varios motivos, pero uno de los principales es porque no tenemos clara la meta y por lo tanto no podemos estructurar un camino que nos lleve a ella. Otras veces lo que ocurre es que nuestras circunstancias han cambiado, o nuestros intereses, y seguimos caminando hacia una meta desactualizada. Los objetivos

o metas deben de ser revisados cada cierto tiempo para evitar caer en una inercia que ya no se corresponda con nuestros valores o propósitos. Dicha situación también nos hace sentir que estamos perdiendo el tiempo. Una vez identificada o actualizada una meta, es cuando podemos planificar el sendero que nos lleve hasta ella. Ojo, planificar no es lo mismo que controlar. Siempre habrá aspectos que se saldrán de tu control, pero ahora de lo que se trata es de que traces las pequeñas paradas intermedias que te permitan acercarte cada vez más a tu objetivo, para que vayas sintiendo el avance y el cambio.

Propuesta: Para aplicar esta carta pregúntate si tienes claro el objetivo que quieres alcanzar en lo que te preocupa. En muchas ocasiones simplemente no llegamos a donde queremos porque no hemos definido correctamente la meta. ¿Es un objetivo realista? ¿Está en tu mano alcanzarlo si te reorganizas? ¿Cuentas con los conocimientos o apoyos necesarios? ¿Cuál es el tiempo máximo que puedes invertir en alcanzar tu meta? Estas y otras preguntas que te hagas, ayudarán a detectar qué cambios o rutinas realistas implementar en tu cotidiano para diseñar el camino a seguir. Desde ahí crea un plan de acción detallado, dividiendo tu meta en tareas más pequeñas y concretas, asignando plazos para cada una y en un orden de prioridad (que va antes y qué después). Ponerte plazos ayuda a tu mente a centrarse en cumplirlos, es una especie de compromiso personal. Mientras recorres tu camino puedes revisar y ajustar tu plan, reflexionando sobre tu avance y aprendizaje. De esta manera te sentirás en acción y comenzarás a ver cómo empiezan a suceder cosas nuevas.

25

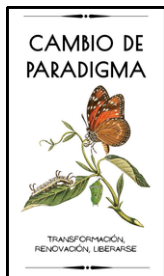
CAMBIO DE PARADIGMA



TRANSFORMACIÓN,
RENOVACIÓN, LIBERARSE

CAMBIO DE PARADIGMA

Palabras clave: Transformación, renovación, liberarse. Esta carta hace referencia a esos momentos "críticos" donde todo cambia o nos fuerza a cambiar bruscamente. Se ha llegado al punto en el que hemos agotado todas las posibilidades de parchear la situación y la única salida es cortar por lo sano para permitir que todo se renueve de una forma, que probablemente no podamos ni imaginar. Esta es una de las cosas que más le cuesta al ser humano, vivir en la incertidumbre. A veces, por ser



precisamente lo que más nos cuesta, es también lo que nos hace sentir libres cuando aprendemos a navegar entre sus aguas. La incertidumbre se produce cuando nuestros valores o creencias se ven sacudidos por una bofetada de nueva realidad, donde lo que antes nos valía para interpretar el mundo, de repente se queda obsoleto y no podemos agarrarnos a nada para predecir lo que sucederá a continuación. Ese es el momento para replantearse todo, cambiar de lugar valores y formar nuevas creencias que nos permitan vivir y disfrutar en esa nueva realidad. Puede ser doloroso, sobre todo si se opone resistencia al cambio, pero maravilloso al mismo tiempo cuando el proceso se completa. Es lo más parecido que podemos experimentar los humanos a una metamorfosis.

Propuesta: Ríndete al cambio. Ponte en la situación de que no hay nada que puedas hacer para evitar lo que tiene que suceder ¿Qué te hace sentir eso? Presta atención a lo que te despierte esa impotencia e incertidumbre, ya que a partir de esa observación irás construyendo un nuevo paradigma en el que enfocar tu pregunta y la futura solución. Es el mayor ejercicio de aceptación al que vas a tener que enfrentarte, permitir que las cosas cambien. No sirve de nada negarse y esforzarse en hacer que las cosas no sucedan, porque aunque puedas retrasarlo en el tiempo es inevitable y de hecho, cuanto más tarda en aceptarse el cambio, suele manifestarse después con mayor brusquedad, dificultad y por ende, dolor. Es momento de cuidarse y hacer de tu entorno tu lugar seguro mientras el cambio sucede, como la pupa que hace la oruga mientras sucede la metamorfosis. A su momento saldrás renovada, con unas alas hermosas que te permitirán adaptarte a tu nueva situación. Suelta. Vuela.

26

SENTIPENSAR



EQUILIBRIO, MESURA,
INTUICIÓN - RAZÓN



SENTIPENSAR

Palabras clave: Equilibrio, medida, intuición - razón. Hay veces que no podemos tomar decisiones sólo desde lo racional o sólo desde lo emocional. Para tomar decisiones racionales necesitamos tener tiempo y no estar estresadas (suelen ser el 15% de las decisiones diarias). Sin embargo las decisiones emocionales las tomamos en décimas de segundo, porque funcionan bien bajo estrés y para resolver temas rápidos (son el 50% de nuestras decisiones;

recompensarnos con la comida, como con el chocolate, abstraernos con redes sociales y plataformas de contenido, comprar algo porque creemos que nos va a hacer sentir mejor, etc). El resto las tomamos cuando nos sentimos en peligro, son decisiones instintivas (el 35% restante). Sin embargo nos olvidamos de nuestra intuición, la que nos dice en menos de 33 milisegundos qué hacer, pues es la adaptación que tenemos para tomar decisiones registrando la comunicación no verbal, por ejemplo, o los olores o sonidos que se relacionan con el peligro... Es una información muy valiosa que tenemos infravalorada y que, aprendiendo a tenerla en cuenta, nos ayudaría a subir el porcentaje de decisiones racionales diarias en detrimento de las respuestas emocionales que nos atan a hábitos de consumo poco saludables y perjudiciales para el planeta.

Propuesta: Escucha a tu intuición. Realmente conoces la respuesta, pero te resistes a tomarla en serio. Lo importante aquí es llegar a equilibrar el peso que le das a tu intuición con el que le das a la solución racional. Cuando puedas darle la misma credibilidad a ambas herramientas de toma de decisión será cuando llegues a SENTIPENSAR en la misma dirección. Tu lógica y tu intuición estarán alineadas y verás claramente la respuesta correcta. Para desarrollar la intuición piensa en una afirmación verdadera, e imagina que al pronunciarla se enciende un semáforo verde en tu mente. Haz lo mismo pero con una afirmación falsa, e imagina que se enciende una luz roja. Ejemplo; el fuego puede quemar (semáforo en verde), las jirafas vuelan (semáforo rojo). Entrena así tu intuición a diario. Poco a poco comprobarás que cuando te hagas una pregunta que no conoces su respuesta, verás en tu mente una luz verde o roja, que te estará indicando la respuesta verdadera para tí.

27

SOLSTICIO INVIERNO



SOÑAR EL FUTURO
(21-24 DICIEMBRE)



SOLSTICIO DE INVIERNO

Palabras clave: Soñar el futuro (21-24 Diciembre). Del 21 de Diciembre al 24 del mismo mes el sol parece salir siempre por el mismo punto del horizonte. Se trata de un efecto óptico que hace que el Sol parezca inmóvil sobre el plano terrestre, y es que la palabra solsticio viene de sistere: "sol quieto". Estos días son días para pararse y reflexionar sobre hacia dónde vamos en el próximo ciclo, en el próximo año. ¿Qué semillas queremos sembrar?, ¿cuales desechamos? Es momento de planificar y ordenar nuestros deseos.

Ellos nos llevarán a nuestros objetivos, que se manifestarán en forma de frutos. El 25 de Diciembre de nuevo parece que el sol sale por un lugar diferente del horizonte. Es momento de celebrar que la rueda de la vida comienza un nuevo giro. ¿Qué quieres alcanzar el próximo año? ¿cómo vas a llegar hasta ello? ¿como sería tu vida si vas a por ello? Sueña a lo grande...

Propuesta: Para o aparta tu cotidiano todo lo posible. Porque es momento de soñar, de imaginar y diseñar tu futuro. Algo ha de cambiar para que puedas seguir avanzando, y al no darte ni el espacio ni el tiempo para que suceda, la respuesta a tu pregunta no llega. Si te ha salido esta carta, prueba a enfocar tu preocupación desde una mirada menos adulta y responsable. Trata de conectar con tu parte más loca y aventurera, con tu lado más inocente, casi infantil. Con esa parte de tí que cree que todo es posible y que puede permitirse imaginar el mejor futuro posible, incluso que la magia existe. Y es que muchas veces, para resolver los problemas necesitamos verlos desde una perspectiva más elevada, salirnos de las cuatro paredes mentales que son nuestras creencias y los "no se puede". La imaginación nos permite alcanzar metas que creíamos imposibles de lograr, porque nos da la oportunidad de encontrar caminos que no habíamos considerado antes. Desear es fundamental para mover nuestra energía y alinear nuestras palabras con lo que sentimos y lo que hacemos. Se trata de recuperar la ilusión que la Navidad traía a los hogares. No la parte comercial de ahora, pero sí la ilusión de que la luz volvía, los días empezaban a ser más largos, la promesa de que la primavera y el verano volverían. Sueña tu futuro mejor para que durante el próximo ciclo o tiempo vayas alineando tus decisiones hacia él.

28

GERMINACIÓN



INCONSCIENTE, NACIMIENTO,
RAÍCES
(2 DE FEBRERO)

GERMINACIÓN



Palabras clave: Inconsciente, nacimiento, raíces (2 de Febrero). Las semillas (ideas, objetivos, intenciones) que sembraste en su momento, comienzan a germinar. Pero al igual que sucede con las plantas, cuando la germinación comienza no la podemos ver, porque sucede bajo tierra, en lo que para nosotras sería nuestro inconsciente. Los primeros cambios que experimentamos son sutiles, ligeros cambios de comportamiento; algunas cosas que antes no lo hacían

empiezan a molestarnos y les ponemos límite, o comenzamos a hacer actividades que antes no nos atraían. Quizá percibas que socializas más o que prefieres meterte más para adentro y conocerte. Cualquier cosa diferente que sientas en tí es signo de que el cambio ya ha empezado a producirse. En esta fase sólo tienes que dejarte llevar, observar y nutrir todo aquello que identifiques como positivo para tí y alineado con tus objetivos. Son las raíces que permitirán que luego se desarrolle por completo el cambio.

Propuesta: Obsérvate. Trata de identificar esos pequeños cambios en tu personalidad o en tu forma de relacionarte con las personas y con tu entorno. Por muy sutiles que sean tienen su relevancia. Al estar moviéndose cosas desde el inconsciente puede que tengas más cantidad de sueños, que se produzcan de forma intensa o que se den más sincronicidades. Es un buen ejercicio durante este tiempo llevar un cuaderno donde registrar tus observaciones, pues de esta manera traerás al consciente los mensajes de tu inconsciente. Este es un buen momento para no exigirse demasiado, ni meterse prisas. Las raíces del cambio están haciéndose fuertes y profundizando en tu psique. Dentro de poco verás brotar las primeras hojas, los primeros resultados físicos de tus semillas germinadas.



EQUINOCCIO DE PRIMAVERA



AVANZAR HACIA LO NUEVO
(19/21 MARZO)



EQUINOCCIO PRIMAVERA

Palabras clave: Avanzar hacia lo nuevo (19/21 Marzo). Durante los equinoccios la duración del día y de la noche es la misma. Ésto nos lleva a la imagen del equilibrio. Sin embargo nuestro inconsciente se centra más en lo que se conoce como punto de inflexión. Imagina dos espirales unidas por una línea: En el equinoccio nos encontraríamos justo en el punto medio que une las dos espirales, en la zona de transición entre ambas. Es decir, en el momento de cambiar de una espiral a otra.

Debemos cerrar un ciclo para empezar uno nuevo. El período del frío da paso a los meses de mayor temperatura, lo que también se puede traducir en pasar de los meses de hibernación (inacción, reflexión) a meses donde predomina la actividad. Es un momento propicio para que ese cambio que hemos estado diseñando e imaginando sea impulsado por un cambio a su vez, en nuestra actitud, al entrar en acción. Es momento de cambiar de espiral, de avanzar a lo nuevo.

Propuesta: Observa si te estás quedando de más en la proyección mental de lo que quieres alcanzar que en la acción de ir a por ello. Quizá tienes el camino trazado, con todos los pasos descritos de cómo quieres llegar del punto A al punto B, pero por lo que sea, no terminas de arrancar. Quizá creas que aún no controlas todas las variables, quizá opines que quedan flecos sueltos, quizá que necesitas más formación o que no estás suficientemente preparada. Esta inseguridad te está frenando. Prueba a hacer pequeñas acciones que te saquen de lo mental y te lleven a lo físico. Puedes hacer un listado de acciones sencillas, que vayan ayudándote a salir de la espiral de la reflexión hacia la de la acción. Es muy probable que el resto de cosas que sientes que faltan por hilar vayan encajando y arreglándose gracias precisamente a ese empezar a accionar y salir de lo mental.

30

FERTILIDAD



SUMAR, ABRAZAR LO
DIFERENTE
(1 DE MAYO)



FERTILIDAD

Palabras clave: Sumar, abrazar lo diferente (1 de Mayo). Es el mes de las flores. Las abejas y los polinizadores están más activos que nunca, realizando una función imprescindible para la biodiversidad de este planeta; asegurar el intercambio de polen de unas plantas a otras. Esta época del año siempre se ha relacionado con la fertilidad por ese motivo. De este baile de abejas e insectos se obtendrán los futuros frutos. Sin este intercambio y cruce de polen no sería posible

la existencia de hasta el 80% de la biodiversidad de nuestro planeta, incluido el 35% de los cultivos que garantizan nuestra alimentación. La sensualidad, el cortejo y la conquista parecen objetivos vitales durante esta temporada. Déjate camelar, seduce... incluso busca la mezcla con lo diferente.

Propuesta: En relación a tu pregunta; ¿Qué factores no estás mezclando (intercambiando su polen) para lograr un resultado potencialmente mejor? La naturaleza siempre prioriza la mezcla de factores diferentes para mejorar la probabilidad de adaptabilidad al medio; siempre busca aumentar la variabilidad genética. En tu situación es probable que rechaces juntarte, o aceptar ideas diferentes, o a personas que piensan de manera distinta a la tuya. Reevalúa si mantener esta actitud beneficia o perjudica a tus intereses. Puede que te sorprendas y veas que puedes sacar algo positivo de abrir tu mente a enfoques distintos. Eso sí, asegúrate de que lo que añades o a quién añadas en tus planes lleve a una suma constructiva y no destructiva para con tus objetivos y propósitos. Es momento de juntarse y crear, pero sin pasar nunca por encima de tus valores.

31

SOLSTICIO DE VERANO



CELEBRAR LA VIDA
(21-24 JUNIO)

SOLSTICIO VERANO



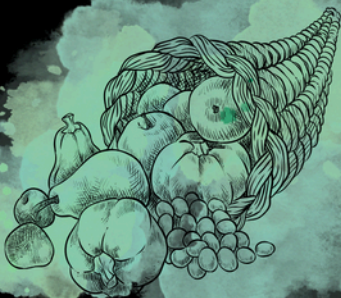
Palabras clave: Celebrar la vida (21-24 de Junio). Solsticio quiere decir “sol-quieto” y es que durante tres días el sol parece quedarse quieto en su salida por el horizonte. Del 21 al 23 el sol sale siempre por el mismo punto, pero el 24 de Junio aparece por un punto ligeramente desplazado. Estos días servían para descansar del duro trabajo de la siembra de los campos, antes de empezar las labores de cuidado y recoger la futura cosecha. Eran días de celebración, música y

fiesta. No se puede trabajar constantemente, hacen falta períodos de descanso y festejo para recuperar fuerzas y afrontar con frescura el resto del camino. No es casualidad que esta fiesta coincida en muchos pueblos y civilizaciones dedicadas a la agricultura como fiesta anual, y a la que algunas conocemos como San Juan.

Propuesta: Sea cual sea tu pregunta, es momento de parar y celebrar los logros obtenidos hasta el momento. Reflexiona sobre todo lo que has avanzado y el camino trazado hasta ahora hacia tus objetivos. En general, las sociedades que hemos creado premian más el esfuerzo y la productividad que saber festejar y celebrar. De hecho, no solemos permitirnos lo segundo si antes no se ha dado lo primero. Ahora toca celebrar, incluso si no crees que haya habido un trabajo duro previo o un merecimiento, incluso si te sientes lejos de haber completado algo o de haber alcanzado un objetivo. Es momento de fijarse en lo que tenemos y no en lo que nos falta. Tan sólo tu existencia es motivo de celebración, nunca lo olvides. Eres lo suficientemente importante como para celebrarte siempre. Alégrate, regálale un momento especial, celebra una fiesta con amigos o familiares. Después de la celebración volverá el trabajo, así que no te sientas demasiado mal ;) Cuando soltamos la autoexigencia y dejamos de querer avanzar por encima de cualquier cosa, si conseguimos relajarnos y dejar de buscar respuestas... ¡Es justo el momento en el que aparecen! Para poder encontrar la respuesta a tu consulta debes dejar de buscar o trabajar en ella. Esto te servirá para coger de nuevo impulso y ver el camino con mayor claridad.

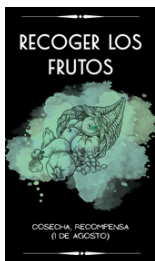
32

RECOGER LOS FRUTOS



COSECHA, RECOMPENSA
(1 DE AGOSTO)

RECOGER LOS FRUTOS



Palabras clave: Cosecha, recompensa (1 de Agosto). Antiguamente se celebraba como la primera cosecha. En el campo se recogen los primeros tomates, pimientos y otras solanáceas. Recogemos los frutos de nuestro trabajo, uno que comenzó en el solsticio de invierno, soñando con cómo lograríamos nuestros objetivos. Es momento de festejar y celebrar, aunque también de analizar qué tipo de frutos estamos recogiendo. ¿Nos gustan? ¿Son sabrosos?

¿han crecido muy pequeños e insípidos? Esta cosecha nos sirve para evaluar qué tal hicimos el trabajo y si podríamos haber hecho algo de diferente manera. Este aprendizaje es lo que debemos guardar, la verdadera cosecha, para volver a hacer lo mismo el año próximo si la cosecha nos gusta o para cambiar lo necesario de cara a obtener frutos diferentes la próxima vez.

Propuesta: Para responder a tu pregunta, puedes imaginarte que estás en ésta época del año; en la recogida de frutos. Asume que tu preocupación o la situación que te inquieta es el resultado de acciones previas tuyas. ¿Puedes encontrar alguna correlación entre algo que hiciste o promoviste en el pasado y la situación actual? La pregunta no va encaminada tanto a juzgar lo que está pasando como a entender de dónde viene. Pero tampoco a culpabilizarse... Sólo es cuestión de reflexionar entre la causa-efecto de cada situación en la vida. Si te quedas sólo en la queja o en la preocupación, no conseguirás avanzar. Es importante que inviertas tiempo en entender las causas de lo que tienes ahora entre manos. Causas que queriendo, o sin querer, promoviste tú misma; no poner un límite a tiempo, haber expresado tarde necesidades, haber desoído una intuición, etc. De esta manera podrás evitar el volver a sembrar a futuro esas mismas semillas que te trajeron frutos que no son de tu agrado.

33

EQUINOCCIO DE OTOÑO



DEJAR IR LO QUE
YA NO SIRVE
(22/23 SEPTIEMBRE)

EQUINOCCIO OTOÑO



Palabras clave: Dejar ir lo que ya no sirve (22/23 Septiembre). Podemos inspirarnos en la Naturaleza cuando vemos la caída de las hojas de los árboles. Vemos cómo ellos se desprenden de ellas cuando llega su momento. No les cuesta trabajo soltarlas porque de hecho, sería perjudicial para ellos quedárselas durante el invierno o mantenerlas cuando ya pierden su utilidad. Sería un gasto de energía muy grande e innecesario. Los árboles caducos posibilitan

con la caída de sus propias hojas, año a año, un sustrato orgánico natural que les garantiza los nutrientes necesarios para elaborar nuevas hojas cada primavera. Igual podemos hacer nosotras. Soltar las hojas (relaciones, patrones, creencias, penas, expectativas) que ya no nos sirven, y que mantenerlas en nuestro presente nos supondría gastar demasiada energía. Es hermoso dejar ir lo que ya no sirve y ya no tiene utilidad o funcionalidad en nuestro presente. Esas mismas “hojas” que caen, serán el sustrato para que en próximos años, nuestro árbol siga creciendo y sacando nuevas hojas funcionales, verdes y lustrosas.

Propuesta: Suelta lo que ya no te sirve. Puedes identificar lo que ya no es útil cuando duele, cuando pasas demasiado tiempo de tu día pensando en ello, tratando de encontrar una solución que te haga sentir mejor, pero ésta nunca aparece. Está caduco cuando se cae por su propio peso si tu dejas de sostener la situación. Sólo tienes que dejar de hacer el esfuerzo por hacer que todo se mantenga o vuelva a ser como en un pasado reciente. Si sueltas y todo se desmorona, es porque la situación ya no es útil para tí, déjala caer, no te resistas. En poco tiempo crearás nuevas situaciones que te aportarán todo lo que necesitas. Confía, la primavera volverá.

34

DUELO



DESPEDIDA, SEGUIR HACIA
ADELANTE
(1 DE NOVIEMBRE)

DUELO



Palabras clave: Despedida, seguir hacia adelante (1 de Noviembre). El día de todos los santos es aquel en el que nos acordamos de nuestros difuntos y les honramos. Es parte del duelo de perder a algún ser querido. Si lo llevamos al terreno del desarrollo personal y la coherencia interna, el duelo es un proceso fundamental para aceptar las pérdidas de todo tipo y continuar con nuestras vidas desde un punto nuevo y diferente, sin lastres, sin penas, con ilusión y fuerza. El duelo tiene

una serie de fases, o estados, que nos van ayudando a aceptar la nueva situación. No es obligatorio pasar por todas, ni en el orden que voy a poner a continuación, pero conocer que existen nos puede ayudar a detectar si nos hemos quedado atascadas en alguna parte del proceso de aceptación de la pérdida. Los estados son: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Propuesta: Si te ha salido esta carta a tu pregunta o preocupación puede ser que estés atascada en alguna de las fases o estados anteriores. Es importante ser honesta con una misma para identificar la fase y poder trabajar sobre ella. No es tan importante identificarla para saber cuánto te queda de duelo, como para ser consciente de la emoción atascada, desbloquearla y poder seguir completando fases. Cuando la identifiques, simplemente dilo en voz alta; “me niego a que (negación)... me enfada (ira)... todo sería diferente si (negociación)... no voy a superarlo nunca / no valgo lo suficiente, etc (depresión). Permítete bucear en tu estado. No quieras pasar por él rápidamente. Coge una hoja de papel en blanco y escribe todo lo que te venga a la mente en relación a la fase en la que estás y la situación. Después quema el papel en un sitio seguro y entierra las cenizas en alguna especie de “ritual” donde puedas despedirte de la situación que te ha producido esta sensación de duelo. Si no puedes identificar el estado en el que estás atascada, pregunta a alguna persona muy cercana dónde te ve, desde fuera. Estate abierta a escuchar e integrar lo que te diga. Después, llora tu pérdida, rábiala, ábrete a sentir la oscuridad de no poder hacer nada más, y acepta (está es la fase que marca la superación del duelo) que las cosas ahora serán diferentes. Duela y libérate, pues transitando el dolor podrás disfrutar plenamente del nuevo comienzo que está por llegar.



SOBRE MI

Tras licenciarme en Ciencias Ambientales por la Universidad de Alcalá de Henares, completé mi especialización con diferentes formaciones en Educación Ambiental. Llevo más de 15 años gestionando, diseñando y ejecutando actividades medioambientales y ahora, las compagino con mi labor como Agente Estatal de Medio Ambiente.

El cambio ecosocial que trae aparejado el cambio climático me ha llevado a la acción, buscando la manera en la que pudiera aportar mi grano de arena para que podamos transitar esta época histórica de la manera más justa y responsable para todas las formas de vida que cohabitamos este planeta. La manera de relacionarnos con nosotras mismas, con las otras personas y con el entorno de manera consumista tiene que evolucionar. Lejos de ser algo que nos asuste, debería de alegrarnos, pues la mayor parte de las miserias y agresiones a la biodiversidad de nuestro planeta tiene que ver con el paradigma de que podemos crecer infinitamente en un planeta finito. Ahora tenemos la oportunidad de enmendarlo, creando y mostrando un nuevo paradigma a las personas que vienen detrás.

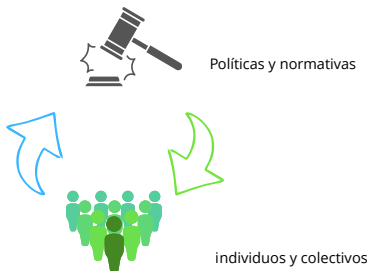
EL PROYECTO ‘METAMÓRFICA’



Las rocas metamórficas son aquellas que se forman cuando aumenta la presión y la temperatura en una zona concreta de la corteza terrestre (por una subida de magma o una falla, por ejemplo). En esas condiciones los enlaces que forman los cristales de los minerales de dicha roca se rompen para a continuación, con tiempo, volver a formar unos nuevos minerales, esta vez resistentes a las nuevas condiciones de presión y temperatura.

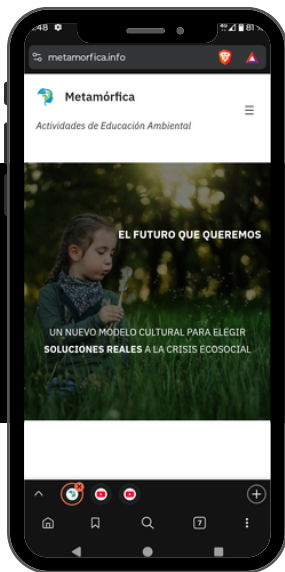
Como las rocas metamórficas, el ser humano se enfrenta a un aumento de temperatura del medio en el que vive, la Tierra. Al mismo tiempo la presión ejercida durante años sobre los recursos naturales y sobre los terrenos con presencia de tierras raras (en vistas a una transición energética poco realista y desproporcionada) pueden conducirnos así mismo a un aumento de presión política, social, económica y medioambiental. En mis actividades propongo **romper nuestras viejas estructuras de pensamiento**, creando unas nuevas que nos permitan consumir y organizarnos desde otro lugar alejado del paradigma capitalista, ya obsoleto. Podemos construir un nuevo paradigma, el postcapitalista. Ya somos muchas las personas y organismos que hemos comenzado este cambio, pero a veces nos desanimamos, otras, no se atreven a empezar porque creen que no sirve para nada.

En estas actividades renovamos fuerzas y descubrimos la importancia de empezar y seguir cambiando cosas desde lo individual y lo colectivo, acciones que fuerzan a que las normativas se adapten a los nuevos tiempos.



**EL CAMBIO DE PARADIGMA SE PRODUCE DE FORMA
BIDIRECCIONAL Y SIMULTÁNEA ENTRE LAS PARTES**

PINCHA EN LA IMÁGEN Y EMPIEZA O IMPULSA TU METAMORFOSIS



ACTIVIDADES PARA

- COLECTIVOS
- CENTROS
EDUCATIVOS

metamorfica.info