

# En Presente Simple



Emileira Morón





**Copyright, 2025**  
EN PRESENTE SIMPLE  
Emileira Morón

Fondo Editorial UNEFM  
Coro- Venezuela

Revisión de la obra:  
Wilmara Borges

Diseño de la portada:  
Emileira Morón

HECHO DEPÓSITO DE LEY  
Registro legal: FA2024000016  
ISBN: 978 980 245 143 2

Versión digital:  
Fondo Editorial UNEFM  
Derechos reservados



## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Dra. Juogreidin Cerero  
Rectora

Dra. Lolynn Primera  
Vicerrectora Académica

Lcdo. José Ramírez  
Vicerrector Administrativo  
Esp. Migdanys González  
Secretaria



## **FONDO EDITORIAL UNEFM**

Dr. Freddy Rodríguez  
Director

Dr. Jesús Madriz  
Dr. José M. Nava

Lic. Wilmara Borges (MSc.)  
Lic. Yudyth Revilla (MSc.)  
Lic. Emileira Morón (MSc.)

## Prólogo

Este texto compila algunos de esos relatos que con los años tuve la oportunidad de escribir y publicar en mi blog personal. No se trata de un libro de autoayuda, aunque la escritura es y será siempre mi forma de salir adelante en los momentos más complejos de mi vida, esta es una obra para tomarla como cada lector lo desee, puedes con los diferentes textos reflexionar, idear, soñar, crecer, mejorar y mucho más o simplemente disfrutar de las historias de una mujer que de todo saca algo bueno.

En Presente Simple, es una producción desde lo personal que aborda temas relacionados con la espiritualidad en el aquí y el ahora, con el amor y ese poder creador que se esparce y crece cuando tu vida se traduce en generar y compartir amor, se trata de historias, relatos y una serie de narraciones que se originan desde las vivencias propias y externas. Para esta escritora la vida es en Presente Simple, todo ocurre y todo pasa mientras estemos aquí y ahora en este plano terrenal.

Presente Simple, es una invitación a la experiencia diaria, a saborear cada instante, admirar la belleza de todo lo que sucede a nuestro alrededor, es honrar tu camino y de quien te encuentras a tu paso. Somos y estamos en Presente Simple, sin mayor anhelo que la felicidad; esa solo ocurre cuando aceptamos la fragilidad de nuestra existencia corpórea y la eternidad de nuestra esencia que un día se ha fundir con el universo en polvo de estrellas.

*Emileira Morón*

*Dedicado a todas mis personas  
y seres amados (Elvis, Sasha y Rocky)  
a ustedes los que están y me acompañan en este plano  
y el espiritual, a todos los que son mi Presente Simple.*

## Índice general de relatos

	PÁG.
Honrar tu camino	1
Estableciendo límites: Conversando con mi yo interior	5
De la vida en pareja, la libertad y eso que llamamos amor	9
El amor nunca es sinónimo de dolor	12
Transcender	15
Cuando ya no sonría más	19
Buenos hábitos de vida para fomentar la paz mental	22
Las estaciones de la vida	26
La vida no se detiene	30
La sociedad del cansancio	32
La vida es conexión	36
Reinventarse las veces que sea necesario	38
Claves para relaciones saludables	41
Disfruta cada día	45
Prestar atención	48
Cuando se agota nuestra energía	52
Disfruta el camino	56
Ley de atracción y nuestros pensamientos	59
Una vida sin desperdicios	62
El valor de la diversidad	65
Todos tenemos un lugar en este planeta	68
La confianza	70
Aceptación	74
Resistencia a los cambios y su costo emocional	78
El color de mi cristal	80
Siempre puedes cambiar la ruta	83
La vida es un proceso de adentro hacia afuera	86
La práctica del fluir	89
Brillar sin apagar a los demás	92
Momentos de despedida	95

## ***Honrar tu camino***

La vida se abre camino es lo que hemos escuchado en muchas ocasiones, incluso ese fue el lema de una película muy famosa de dinosaurios. Lo cierto es que la vida sucede, llegamos a este plano astral y a este aquí y ahora algunos de forma hermosa y esperada, otros de manera repentina, no esperada, incluso algunos nacen en contra de todo pronóstico. Más allá del como hayamos llegado a este mundo es importante recordar que estamos y somos seres únicos, maravillosos y que nuestra existencia es y será irrepetible.

Indistintamente de las circunstancias en que abrimos los ojos a este mundo, cada uno de nosotros tiene el potencial y la capacidad para ser lo que desea ser, especialmente, para ser feliz. Yo soy de las personas que confían en las segundas oportunidades que te da la vida. Creo fielmente que, si ya se nos dio la oportunidad de tener esta existencia, podemos hacer grandes cosas. Me gusta ver y escuchar a personas que con muy poco e incluso nada han logrado salir de la oscuridad donde les tocó nacer. Personas que en la miseria y el abandono absoluto un día apostaron por ser algo más de lo que el destino les indicaba.

A veces pienso en historias como la de mi padre, quien siendo el último de 13 hermanos decidió salir del pequeño pueblo donde nació en una humilde casa de barro y comenzar a trabajar

desde los 9 años para ayudar en el hogar donde sólo veía por él y sus hermanos mi abuela una mujer de campo que, sin ningún tipo de instrucción, trabajaba la tierra con sus propias manos para darle de comer a sus hijos. Mi padre fue un hombre que decidió a esa corta edad que él no iba a vivir como un obrero más en una finca de un gran hacendado, dependiendo siempre de un pequeño salario que no pagaba el esfuerzo y trabajo duro. Mi padre salió del campo a los 12 años y se hizo una vida para él, mi abuela y ayudó a sus hermanos.

Pienso en mi madre a quien su madre biológica no pudo tener y decidió dársela a otra familia cuando era apenas una pequeña niña, ella creció sin miedo al rechazo, con una fuerza de voluntad y un empeño único por hacer de su vida algo muy especial para ella y para quienes formaban parte de su entorno. Mi madre se consiguió de pequeña con un buen hogar, donde también eran muchos hermanos, donde había muchas carencias, pero existía mucho amor.

Ella estudió lo que aquí se conocía como un bachillerato profesional y se graduó de enfermera a los 17 años dedicó 30 años de su vida a la atención de los enfermos y necesitados. Ya mayor sacó su licenciatura en enfermería e hizo de su presente ese hermoso lugar en el que diariamente hacía que las cosas sucedieran. De ella, siempre recordaré las historias de hospital, de

las personas que en medio de una enfermedad grave y en ocasiones en estado terminal sólo pedían un día más, para disfrutar de quienes amaban, por eso siempre nos decía no dejen pasar los días sin hacer que su vida cuente.

Estas son historias que quizá puedan pensarse son sencillas y hasta sin mucha complicación, pero hay otras donde las personas aun en la nada y en la absoluta soledad, desde la infancia, logran construirse una vida maravilla. La explicación de todo esto es que todos ellos decidieron honrar su camino. Honrar el camino significa aprovechar cada oportunidad como si fuese la última, levantarse cada vez que te has caído, sobreponerse a las dificultades. Entender que eres más grande que cualquier problema. Hambre, frío, soledad y tristeza son algunos sentimientos negativos que todos hemos experimentado, pero quedarnos en la oscuridad que ellos generan en nosotros no es una opción.

Honra tu camino, aprende de lo malo y transfórmalo. Crea nuevos espacios, abre las ventanas de tu vida si se te han cerrado las puertas. Ten la plena seguridad y certeza que eres tú el único responsable de hacer que tu camino sea un paseo maravilloso. Quizá encontraras piedras en tu andar que te harán tropezar, pero si eso sucede, sacúdete la tierra, levántate firme y sigue adelante. Y como alguna vez escuche decir, “caerse eso no es malo, eso no

debe darnos pena. Ahora caerse, ensuciarse y no limpiarse, eso sí debe darnos vergüenza”.

## ***Estableciendo límites: Conversando con mi yo interior***

Una de las cosas más difíciles que me ha tocado hacer, últimamente, es sin lugar a dudas establecer límites a mi propio yo. Así es, decirme a mí misma cuando debo parar en una situación, cuando debo soltar, cuando es necesario comprender que existe una gran diferencia entre; eso que deseo y lo que realmente le hace bien a mi vida. Si pensamos que establecer límites en contra del abuso externo es difícil, créanme lo es aún más cuando se trata de nosotros mismos. Sin embargo, difícil no significa imposible.

Si algo me enseñó la pandemia del COVID-19 fue a valorar aún más cada día y cada etapa por la que he transitado. Los años no pasan sin dejar huella y cada uno de ellos debe servirnos para evaluar nuestra vida en función de eso que hemos logrado y lo que aun esperamos lograr. No existe una fecha de vencimiento para las metas y sueños, eso es verdad, sin embargo, es muy importante reconocer cuando ya no estamos en edad de hacer algunas cosas que quizá antes sí. Por eso, dicen los abuelos, todo a su tiempo.

En este punto pensarán que me refiero a estar muy viejo para... pero, aunque la edad sea más bien una cronología en lo orgánico no podemos dejar de lado el hecho de que cada etapa de

nuestro desarrollo físico tiene características únicas que nos permiten hacer cosas que a medida que pasan los años, si bien no son imposibles, serán un poco más complejas. Establecer límites a nosotros mismos, es uno de los compromisos y una de las labores más nobles que tenemos con nuestra vida, debido a que, muchas de las situaciones desagradables que nos han ocurrido o nos pueden suceder depende si permitimos o no que estas sucedan.

Establecer límites a nosotros mismos se trata de dejar de complacer a otras personas, dejar de usar etiquetas, de establecer comparaciones con otros que nada tienen que ver con lo que somos, sentimos y pensamos. Establecer límites, es no permitir que abusen de nuestra confianza de nuestra buena voluntad, es quitarles a otros la posibilidad de hacernos daño, de interferir en nuestra vida. Cuando establecemos límites con nosotros mismos debemos centrar a nuestro yo en el aquí y el ahora de nuestro bienestar, se trata de aceptar lo que me hace bien y dejar que pase de largo todo lo que pudiera afectarme. Para establecernos límites a nosotros mismos debemos:

- 1.- Pensar en los seres únicos, maravillosos y diversos que somos.

- 2.- Conectarnos con nuestro bienestar de forma holística, eso quiere decir, establecer un equilibrio entre mis pensamientos, emociones, reacciones y acciones.

3.- Entender que no puedo ser todo para todos y nada para mí.

4.- Buscar primero mi bienestar y equilibrio. Reconocer en mí los hábitos de vida saludables para potenciarlos y no saludables para eliminarlos.

5.- Pensar en las consecuencias de mis decisiones cuando me ubico en un segundo plano.

6.- Comprender que el poder económico jamás puede estar por encima de la salud.

7.- Dejar de culparme por todo. Esto implica asumir que existen situaciones que no forman parte de eso que yo puedo controlar.

8.- No hacerme pedazos para que otros estén completos. Cuantos de nosotros no nos hemos dejado atrapar por situaciones donde se nos exige más, donde nos exigimos más para que otros estén felices y tranquilos mientras nosotros perdemos nuestra propia vida.

9.- Sacar siempre lo mejor de cada situación y comprender que todo es pasajero. No aferrarnos. Experimentar cada momento con la intensidad y valor que merece.

10.- Aprender a decir que no, cuando simplemente no queremos o cuando eso que nos piden supera nuestras propias capacidades. Nunca permitir que nadie desperdicie nuestro tiempo.

Estos aspectos, puntos, contribuciones o como ustedes deseen verlo son quizá expresiones de lo que todos ya sabemos, pero no ponemos en práctica por temor a ser rechazados, pues creemos que mientras más complacemos a otros más aceptación tendremos, cuando realmente una cosa no tiene nada que ver con la otra, complacer a otros es un acto egoísta con mi propia vida, que te acepten no depende de cuánto entregas, sino de cuantos permites ser y vivir a los demás, de cuan humano eres y cuanto amor propio y respeto tienes para ti.

## ***De la vida en pareja, la libertad y eso que llamamos amor***

En muchas ocasiones pensamos que la vida en pareja exige como requisito indispensable la pérdida de la libertad, que estar con otra persona implica dejar de ser tú mismo para asumir que debes actuar, sentir y pensar como si fuesen uno en vez de dos. Es en ese punto, cuando comienzan los problemas, cuando se pierde la propia identidad por querer ser y actuar según lo que esa persona que nos dice amar y nosotros amamos (desde lo emocional y no lo racional), quiere o desea.

¿Cuántas vidas se han anclado a relaciones donde las personas se han convertido en seres invisibles? donde su propio yo se ha silenciado ante la voz de quien asume el rol de la pareja. La vida en pareja no excluye la libertad, por el contrario, la vida en pareja se asume desde la libertad de escoger a una persona con quien compartes gustos e intereses, además de química y formas de pensar. La vida en pareja se trata de compartir sin dejar de ser tú mismo, de tener tu propia individualidad y espacio.

El amor es ese sentimiento que nos permite ser realmente humanos, que nos llena de aspectos positivos y que nos hace mejores. El amor no es un sentimiento egoísta, no causa dolor, no es excluyente ni mucho menos es una forma de esclavitud, el amor

en sí mismo es libertad. Hay quienes piensan que estar en una relación de pareja implica abandonar todo lo que fue su vida hasta ese momento, inclusive he conocido personas que hasta de la familia se alejan porque se deben solo a la pareja, esto es un grave error.

La vida en pareja y la libertad no se contraponen, por el contrario, cuando amas a alguien lo aceptas y comprendes desde su dimensión y humanidad, siempre y cuando el aceptarle no te cause daño. Debemos recordar que somos individuos, únicos y especiales, que contamos con una personalidad y características que nos hacen seres totalmente distintos unos de otros, estar con alguien más, es establecer un compromiso de vida compartida, es justamente eso compartir.

Eso que muchos llaman amor en ocasiones lo confunden con posesión. La posesión eso es todo lo contrario al amor, es una forma de actuar desde el egoísmo. Amar significa entender que puedes compartir buenos y gratos momentos con alguien más, es aprender a disfrutar de la compañía y de la soledad del otro, es la necesidad del espacio individual de las actividades, amistades y cosas propias tanto como las compartidas.

Amar en libertad es entender que siempre tendrás opciones de irte, pero eliges quedarte porque estas bien, es crear un futuro posible donde nadie deja de ser lo que es. Cuando comprendemos

que todo esto lo logramos en un profundo respeto a la individualidad del otro, en un compartir diario de experiencias podemos avanzar en pareja. Solo quien disfruta de su propia compañía en soledad es capaz de compartir la alegría de la compañía.

Para lograr un equilibrio y nuestro bienestar al compartir nuestra existencia debemos asumir que cada uno puede y debe mantener su propia personalidad, que existen momentos donde negociamos lo mejor para cada uno y para ambos. La libertad y la vida en pareja no son conceptos excluyentes por el contrario para relaciones duradera debemos tener espacios propios que son solo nuestros. Incluso para lograr afrontar los momentos difíciles que suelen sucedernos (como en todas las relaciones humanas) necesitamos de esos espacios que son solo nuestros. Nuestra vida en pareja y la complejidad de establecer relaciones duraderas pasa por entender la verdadera dimensión del amor es la libertad.

## ***El amor nunca es sinónimo de dolor***

Para los que me siguen y leen desde hace tiempo saben que me dedico a ayudar a las personas a través de mis escritos, estos no son una guía para su propia vida, ni mucho menos esperan serlo. Mis escritos son las reflexiones que nacen de mi experiencia de vida y con ellas me gusta mostrar que todos somos seres humanos, todos tenemos problemas de los cuales ocuparnos, obstáculos para superar. Todos tenemos en nuestro interior la fuerza y las herramientas para hacer de nuestra vida eso que deseamos.

El amor nunca es sinónimo de dolor, forma parte de los escritos que desde hace más de diez años realizo en beneficio de las mujeres a una vida libre de violencia, soy activista y defensora de los derechos humanos, de las mujeres, niñas, adolescentes, adultas y adultos mayores, de los niños, los animales, la naturaleza, en fin, todo ser que habita en el planeta. El amor nunca es sinónimo de dolor, es un texto que nace de todas las conversaciones con las víctimas de la violencia de género donde me han manifestado, que aguantaron todo por amor.

Yo las escucho con atención, sin juzgar ni estigmatizar y una vez que han terminado de exponer, el por qué han aguantado años de maltrato o en el peor de los casos escucho a las madres, a las hijas e hijos, en fin a los familiares de las víctimas del femicidio; comienzo a exponer mi propia idea del amor, esa que se ha formado de la filosofía del amor que encontré en mis lecturas en textos budistas, hinduistas,

en la biblia, en documentos de las personas que amaron y comprendieron que el amor nunca es sinónimo de dolor.

Si miramos bien en nuestras relaciones y la forma en la cual nos conectamos los unos a los otros, parecía que en la mayoría de los casos no es el amor quien nos inspira. Cuando amas, comprendes que las diferencias son una oportunidad para reconocer tus fortalezas y debilidades, que las diferencias son esas características que nos hacen únicos. El amor es respeto, valoración, reconocimiento y cuidado, cuando amas existe un buen trato, porque el amor es amable.

El amor es una respuesta equivocada, cuando las personas no comprenden ni han comprendido, que el amor no hace daño. Aceptar una relación abusiva por amor, es no amarse a sí mismo. Las claves para comprender que el amor nunca hace daño, para mí son:

El amor es un sentimiento maravilloso, que nos hace ser mejores personas por nosotros mismos y para nosotros mismos.

El amor se inicia en el momento de despertar a la vida, cuando se crea esa relación afectiva donde aprendes a relacionarte con la grandeza de tu propia existencia. El escritor y ganador del premio nobel Gabriel García Márquez decía “Los seres humanos no nacen para siempre el día en que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez”. Si lo pensamos bien nosotros mismos hemos descubierto por amor quien somos en

realidad, porque luego de una situación difícil descubrimos nuestras fortalezas.

El amor da vida, no la quita. El amor nunca es sinónimo de dolor. Si te duele, te humilla, te atemoriza, te neutraliza como persona, te aísla, te roba la paz, te exige sacrificar tu propia existencia, te minimiza, te convierte en una sombra, te corroe por dentro, te hace llorar de tristeza cada día y te convierte en un ser miserable, te roba la libertad, entonces, eso no es amor.

Amar es buscar siempre el bienestar. Es encontrar la solución a los problemas y a las eventualidades del día a día como pareja, familia, amigos y siempre en armonía. Amar se expresa en el cuidado, en las palabras de estima, en la búsqueda de una relación saludable para ambas partes. El amor es la suma de todo lo bueno y hermoso que puedes sentir, primero por ti y luego por otra persona. El amor es la más grande manifestación de nuestra propia humanidad, es ese sentimiento que nos conecta y nos hace ser libres en compañía.

## ***Transcender***

Hace unos días caminando por la vía que me lleva a la casa observé con detenimiento la maleza que había a un lado del camino, me llamó muchísimo la atención unas pequeñas flores que se divisaban en medio de las ramas y plantas secas, al acercarme, pude descubrir que están estaban aún aferradas a la vida de una rama que fue cortada de un árbol esplendoroso de amapola.

Las ramas morían, incluso ya se notaban de color marrón como el resto de la naturaleza muerta, pero ellas, esas pequeñas flores blancas, en medio de lo que podía considerarse, para algunos, como basura, surgían como pequeños milagros de vida. En ese momento pensé en el sentido de la vida, la muerte, la eternidad y la trascendencia. ¿Cómo podían unas pequeñas, frágiles y débiles flores, vivir y estar tan hermosas en medio de todo eso que ya había muerto?

Hay quienes pasan por la vida como si nada les importara, simplemente existen, como unos entes que mágicamente aparecen para llenar un espacio. Otros que se esfuerzan por crearse un lugar en el que sean únicos, unos que piensan en la eternidad como algo inherente a la existencia humana, algunos que se saben fugaces y viven con intensidad y aquellos quienes buscan trascender.

Al mirar esas pequeñas y delicadas flores luchando por vivir y por trascender en medio de esa existencia que se les agotaba, me dispuse a reflexionar en torno de mi propia vida. Lo primero que me dije fue “felicidades, sigues en el camino”, cuantas personas hoy no tienen la misma oportunidad de ser, estar y disfrutar el aquí y el ahora. Creo que una de las cosas más difíciles como seres humanos es responder a la pregunta de ¿Cuál es el sentido de la propia vida?; ¿Por qué despertamos cada día y para que continuamos? Todos los que experimentamos la pandemia y la superamos deberíamos poder ver con más claridad este propósito.

Al ver tras las ramas secas a esas pequeñas flores blancas, majestuosas, hermosas, con ganas de vivir con más fuerza y belleza que nunca por saber que esa era su única oportunidad y único día, tuve claridad en muchas cosas propias que siempre pasan a recordarme la fugacidad de la vida. La trascendencia procede de los momentos que hemos estado en el lugar y la hora adecuada, cuando hemos significado un cambio positivo en la vida de las personas que se han acercado a nosotros en búsqueda de la luz que ellos les falta.

Trascender, como esas pequeñas flores que se saben ya en otro plano, rodeadas de silencio, es como estar en un mundo donde hemos agotado las actuales formas de vida y debemos reinventar un futuro para las generaciones que están por venir.

Hoy en medio de los cambios y la transformación global, donde hemos descubierto la necesidad de volver a lo sencillo, a lo justo y a lo prioritario nos descubrimos ignorantes aun rodeados de tanto conocimiento, hoy nos abruma la globalidad, la interconexión y las redes que nos exponen en todo momento.

Trascender es cambiar lo que hemos hecho público, es volver al espacio de lo privado, es reconocer que nos hemos aislado y que no estamos ni siquiera en nosotros mismos y que debemos volver la mirada a nuestro yo interior y nuestro entorno. Nos hicimos fuertes, tanto que olvidamos que la vida es sumamente frágil, que cada uno de nuestros actos tiene consecuencias y que depende de nosotros cambiar, mejorar y mutar.

Hoy nos escondemos tras el avatar, nuestros alter ego, que nacen de la inteligencia artificial. Nuestra propia esencia trata de vivir tras la frialdad de una sociedad que muere y agoniza a merced de sobre exposición en las redes. Somos como esas pequeñas flores, tratando de mostrar lo que aún queda con vida dentro de nosotros.

Sí, trascender consiste en hacer algo por despertar, por brindar y brindarnos la posibilidad de ser mejores para con nosotros y para los que amamos. Trascender es dejar una hermosa huella, es superar la tristeza, soledad y el aislamiento, trascender no significa ser eternos, trascender, se trata de vivir y ser feliz con

nosotros mismos, en armonía y haciendo las paces con nuestro presente. Transcender es dejar aun vida en este planeta que agoniza por nuestra culpa.

## ***Cuando ya no sonría más***

Hace muchos años, conversando con una amiga, cuya experiencia de vida la había llevado a transitar por el dolor durante mucho tiempo y cuyo rostro no era capaz de mostrar una sonrisa, comprendí, como existen personas que no pueden sonreír, aun en medio de cosas maravillosas su propio ser no es capaz de expresar y menos experimentar un poco de alegría.

Hoy viene a mi mente esa conversación con mucho pesar, hoy que ella ya no está y me toca enfrentar algunos procesos dolorosos que han elevado mi nivel de estrés y ansiedad. Hoy al mirarme al espejo me costaba sonreír, al mirarme no podía encontrar motivos para esbozar si quiera una sonrisa. Sí, sonreír se convirtió en una tarea muy difícil, fue entonces cuando el recuerdo de mi amiga apareció a mi lado y me dijo “sabrás que algo se ha roto en tu vida cuando ya no puedas sonreír más”.

En ese preciso instante mi mente comenzó a pasar las imágenes de todo lo que me ha estado sucediendo, todo lo que a nivel personal, psicológico, emocional, económico y pare usted de contar me ha pasado en lo que va de año. Lo más impresionante de todo esto es que, luego, al salir de casa me di cuenta que no era la única persona que ya no sonreía, pude observar y sentir la tristeza colectiva en personas que antes decían llevar la fiesta por dentro.

Hoy un fenómeno mundial, nos está destruyendo de forma acelerada, en mi país, nos caracterizaba la alegría y a veces una excesiva felicidad producto de muchas cosas buenas y otras de la irresponsabilidad, pero de cualquier forma siempre fuimos un país con gente feliz. Debo decir que incluso durante la pandemia no llegamos a experimentar este nivel de tristeza y desesperanza que en la actualidad se siente en todas partes.

Hoy la migración, la separación de las familias, las muertes repentinas, la falta de ingresos para contar con calidad de vida, las enfermedades y la falta de medicinas, así como tratamientos y mucho más ha generado a nivel colectivo una gran depresión. Otros países han experimentado este proceso de depresión y tristeza producto de las guerras, las dictaduras, la situación de pobreza extrema, entre otras cosas que han hecho difícil recuperar la felicidad y la sonrisa aun luego de generaciones.

Cuando ya no sonría más, es una reflexión desde lo más profundo de mi ser. Hoy estoy generando los instantes que me permitan revivir mi sonrisa, estoy aprendiendo a soltar todo aquello que no puedo controlar y que no depende de mí y con todo ello estoy aprendiendo que el presente se vive de forma simple y sencilla y que para todo hay una solución, y, sino la hay entonces, ya está solucionado.

Creo que este momento es un aprendizaje necesario, especialmente, es una oportunidad para demostrarme lo fuerte que soy, sé que mi sonrisa no se ha perdido del todo, que en mi vida aún hay personas valiosas, cosas importantes por hacer, momentos que debo aprovechar al máximo. Hoy comprendo que todo pasa por algo, ya sea para aprender, crecer, avanzar o todas juntas.

Que nuestra sonrisa nunca se borre y que cuando sonríanos lo hagamos con sinceridad, como muestra del brillo de nuestra alma. Cuando ya no sonría más en este aquí y este ahora, es porque me habré convertido en polvo estrellas y seré parte del cosmos donde sonreiré al ritmo de los planetas. Dedicado a todos los que han experimentado momentos donde sienten que han perdido su sonrisa, para todos, que siempre existan muchas más sonrisas.

## ***Buenos hábitos de vida para fomentar la paz mental***

Estamos tan acostumbrados a la rapidez e incluso inmediatez de los acontecimientos del día a día que se nos olvida que necesitamos un momento para estar con nosotros mismos y con nuestros pensamientos. Somos, en la actualidad, máquinas en cuerpos humanos con revestimiento de seres a veces piensan y sienten, hoy nos tratamos a nosotros mismos como si fuésemos objetos. Hoy queremos hacer y actuar en fracciones de segundos, hoy nos acostumbramos a no tener tiempo para nada ni nadie.

No es casualidad, que muchos de nosotros hoy apostemos a la búsqueda de los espacios de paz, que hayan aumentado las citas con terapeutas, que la Organización Mundial de la Salud haya decretado a la depresión y tristeza como la quinta causa de incapacidad y muerte a nivel mundial. En medio de tanta actualidad, nos hemos dejado llevar por las redes, las conexiones, las pantallas y muy especialmente, por la vida como una forma de vitrina que debe ser mostrada y exhibida, somos afuera y nos hemos olvidado de nuestro interior.

Vivimos rodeados de personas que se empeñan en decirnos como debemos actuar y aquello que supuestamente, ellos piensan es lo mejor o está bien para nuestra vida, gente que habla y opina

de nosotros como si nos conocieran, cuando realmente muchos, no se conocen ni a ellos mismos. Nos encontramos en la era del Instagram, del Tiktok, WhatsApp y cualquier cantidad de redes sociales lo que nos convierte en una sociedad al estilo de la caverna de Platón donde son las sombras, los reflejos de nosotros mismos los que ocupan nuestro lugar y se convierten en nuestra verdad, mientras nuestro ser se mantiene encadenado en la oscuridad.

Para lograr liberar a nuestro propio ser, para apartar la depresión y la tristeza de nuestra vida debemos tener paz y equilibrio mental. Pero, ¿cómo se logra eso?, ¿será acaso que debemos atender el llamado de quienes dicen saber y conocer más que nosotros?, déjame decirte que no (claro está si usted desea asistir a terapia puede hacerlo, nunca está demás un especialista, en este caso psicólogo pero por favor no recurra a charlatanes de oficio), yo creo profundamente que la solución a muchos de nuestros problemas emocionales, especialmente la ansiedad, estrés, tristeza y depresión pueden solventarse si incluimos en nuestra vida buenos hábitos de paz mental.

Algunos de estos hábitos, todos los conocemos, pero buscamos siempre excusas para no implementarlos, quizá por miedo a descubrir nuestro potencial, así como todo eso que podemos alcanzar una vez que hemos encontrado nuestro equilibrio. Estos hábitos los podemos resumir en:

1.- Aléjate de personas negativas. Esas que roban tu energía, las que no tienen nada bueno que decir, esas que siempre están molestas. Saca de tu vida todo lo que resta. Recuerda vinimos a este mundo a sumar.

2.- Medita, ora, reza, reflexiona. Dedicar un momento de tu día a conversar con el universo, a sentir, a experimentar la posibilidad infinita de ser parte de esta maravillosa creación. Valora tu vida.

3.- Limpia tu mente de pensamientos negativos. Los pensamientos negativos suelen aparecer de forma automática (pues lamentablemente como seres humanos en ocasiones pensamos primero en lo malo), cuando estén a punto de aparecer piensa de forma consciente en lo positivo y a medida que lo haces tu vida se convertirá en tus pensamientos positivos.

4.- Dedicar tiempo. Nada más importante que tener el tiempo para descansar, comer, pasear por el parque, jugar con tu mascota, ver TV, leer o hacer lo que más te gusta. Sí, nos hemos creado la falsa idea de que estamos muy ocupados y que no tenemos tiempo. Pero debemos cambiar ese mal hábito de dejarnos para después.

5.- Haz ejercicio y come saludable. El equilibrio de nuestra mente y de nuestro yo energético depende en gran medida del cuidado de nuestro cuerpo orgánico. Nunca debemos olvidar que esta estructura física, que llamamos cuerpo, tiene un desarrollo y desgaste natural por ello debemos preservarlo en la mejor condición posible.

6.- Ama, valora y respeta tu propia existencia. Lo más importante de la paz mental es saber quiénes somos y amarnos por ello. Recordemos que la relación más importante y la más duradera que vamos a tener es con nosotros mismos. Nadie da lo que no tiene, por ello fomenta el amor propio.

7.- Se una persona amable, buena, empática. Nunca olvides que todos estamos luchando nuestras propias batallas, que cada uno tiene sus propios fantasmas y monstruos, cada uno tiene sus propias cargas.

8.- Respeta tu vida, así como la de cada ser y organismo que forma parte del planeta. Todos somos únicos, maravillosos. Todos somos necesarios.

## ***Las estaciones de la vida***

Un día al finalizar el trabajo decidí regresar a casa caminando, la tarde estaba fresca y el clima favorecía mucho para caminar, además de ayudarme a calmar mi mente que vagaba agobiada entre los pensamientos de las cuentas por pagar y todos los gastos que aún me faltaban por cubrir. Al caminar me concentraba en disfrutar el paisaje, realmente quería sólo por un momento en medio de los problemas, detenerme a oler las flores como dicen por allí. Mientras caminaba venía a los árboles que han plantado en la avenida y otros pequeños arbustos que han crecido así de forma natural sin que nadie dispusiera de su existencia en ese lugar.

Pude ver como los grandes e imponentes árboles de samán se levantaban junto a las pequeñas isoras y como las palmas se mecían en su esplendor a un lado de la avenida donde están las casas, todo es armonía en la naturaleza. En ese hermoso paisaje vino a mi mente una voz que decía: “lo grande no teme ir junto a lo pequeño”, porque al final cada uno tiene su propósito. Mientras avanzaba notaba, en algunos árboles, como la primavera se manifestaba en sus ramas nuevas, hojas y flores, y como, en otros, están comenzando a salir los frutos.

En mi caminar mi mente fue asaltada por los pensamientos que suelen convertirse en estas reflexiones, me preguntaba si en

nuestra vida las estaciones suelen ser así como en la naturaleza, es decir, cumplir un ciclo y volver a comenzar con cada nuevo periodo. Recordé, por ejemplo, a quienes tratan de vivir en una eterna primavera, florecer sin descanso, dar frutos y estar siempre jóvenes y robustos, sin pensar que todo tiene su momento y su tiempo.

La primavera, bendita y hermosa se repite en nuestra vida cada vez que somos capaces de avanzar y cumplir con un nuevo paso, cada vez que concretamos un logro en nuestra vida y muy especialmente cada vez que disfrutamos del amor de las personas que tenemos a nuestro lado. La primera, en nuestra vida sucede cada mañana cuando nos despertamos, cuando descubrimos que estamos vivos y que aún nos queda mucho por experimentar.

En verano disfrutamos del calor de la madurez que nos dan los años y la experiencia. Las altas temperaturas se unen con el agradable aroma del cambio, avanzas y se nota, tienes un conocimiento superior ese que se acumula con el paso del tiempo, el verano de nuestras vidas nos debe servir para comenzar a madurar las ideas, planes y propósitos que ya estaremos próximos a realizar en las estaciones siguientes. El verano es idóneo y propicio para descubrir nuestra fuerza interna y la resistencia a los obstáculos, nuestra fuerza y temple se desarrolla al calor de esta estación.

El otoño, que maravilloso si hemos logrado llegar al otoño en nuestra vida. Hay quienes hablan del otoño como si se tratara exclusivamente de la vejez, cuando en realidad el otoño llega cada vez que mudamos la piel, cada vez que aprendemos y crecemos. Y muy especialmente, llegamos al otoño cuando soltamos cargas innecesarias, cuando comprendemos que las situaciones buenas o malas son pasajeras y que debemos en todo momento aprender de ellas. Nos hacemos fuertes y nuestras raíces se consolidan en el otoño.

Invierno, una estación que llega de forma diferente para cada uno, los días son más cortos y sentimos la brisa fría que nos invita a quedarnos en un lugar cálido y seguro. Yo he sentido el invierno en mi vida. El invierno en la experiencia dolorosa de una pérdida o cuando las situaciones me han llevado al extremo de mi propia existencia. Es el invierno es una estación que nos permite alejarnos del ruido exterior, escuchar en la intimidad nuestra propia voz y especialmente volver a nacer para disfrutar de las bondades de la vida en primavera.

Vivimos y experimentamos cada una de las estaciones, quizá no sean tan largas como algunas personas piensan y para mí ni siquiera se presentan en secuencia, para mí son esos momentos de aprendizaje, cuando mutamos, recordamos que estamos vivos y cuando nos abrazamos a los buenos momentos que dejan huella.

Cada una de nuestras estaciones nos deja algo hermoso y se lleva consigo algo que hemos dado por concluido o agotado. En cada estación de nuestra vida somos nosotros mismos cumpliendo con nuestro propósito.

## ***La vida no se detiene***

Hace unos días escuche a una persona decir que su vida se había detenido. Que estuvo años sin encontrar una razón para avanzar, que el dolor y el sufrimiento se habían convertido en su día a día y que así paso un año siendo un cuerpo que vagaba por la tierra, haciendo lo mismo de forma automática y sin pensar en nada más. Al escuchar su historia, mi mente no dejaba de recordar esa frase “mi vida se detuvo”.

Muy sinceramente, respetando todas las opiniones, posturas y creencias puedo decir con propiedad que la vida no se detiene a menos que dejemos de existir en totalidad. Si profundizamos un poco más y nos ponemos del lado de la filosofía, la vida es un continuo de experiencias, es un todo que se hace posible a partir de los momentos e instantes en los que hemos experimentado cosas que nos hacen sentir inmensamente feliz y no tanto. Para la filosofía la vida se traduce en existencia, esta a su vez se completa en el ser y estar, en el lugar, momento o espacio indicados.

La vida se mide por esos instantes donde abandonas la angustia, el sufrimiento, donde encuentras el bienestar y la armonía. La vida no se detiene, aunque en ocasiones nosotros tengamos esa sensación puedo decirles que todo continua, que aun si no encerráramos en la soledad de nuestro hogar y evitáramos cualquier contacto con el resto de los seres que habitan el planeta; todo,

absolutamente todo, incluyéndonos a nosotros mismos seguiríamos nuestro proceso vital, es decir, la vida misma.

Si bien, cada uno de nosotros, con mayor o menor intensidad, hemos experimentado momentos donde tenemos la sensación de dejar de respirar, donde nos hemos sentido fuera de nuestro cuerpo y mente. Todos hemos sentido que la vida se ha detenido por breves instantes, sin embargo, si comprendemos que es solo una sensación que nos limita por un breve espacio, una sensación que no debería ser duradera, que no debería instalarse en nosotros ese sentimiento de parálisis donde todo se ha dormido para nunca más despertar, entonces podríamos entender que la vida no se detiene.

Este relato es una propicio para reflexionar, para que cada uno de nosotros tengamos la oportunidad de pensar bien en esas frases que decimos, recuerden pensamiento, palabra y acción. Nuestros pensamientos se convierten en nuestras expresiones, en eso que decimos y que luego se convierte en realidad. Nuestro pensamiento se convierte en la fuente de atracción de la energía que bien fluye y nos convierte en seres de luz o puede atascarse en la negatividad creando una atmosfera densa llena de oscuridad de donde nos costará mucho salir.

## ***La sociedad del cansancio***

Hace un tiempo cayó en mis manos por causalidad el libro de Byung-Chul Hang cuyo título llamo mucho mi atención "La sociedad del cansancio". Justo en el momento en el cual este libro llegó a mi vida yo estaba experimentando un situación de salud delicada originada por el estrés, ya saben lo malo que puede ser este mal moderno llamado estrés, aun cuando no tenía nada que físicamente comprometiera mi salud, a nivel mental me sentía tan agotada y extenuada cada día que comencé a pensar que algo malo debía tener, algo tan malo no se reflejaba en los estudios y exámenes médicos que me hacía, era algo realmente increíble yo misma llegue armarme un cuadro clínico, obvio con todos los resultados siempre en negativos.

En ese momento, comencé a realizar un diplomado en neurociencia y una de las lecturas que debíamos analizar era ese texto "la sociedad del cansancio" y yo que andaba buscando a Dios por los rincones o una explicación a mi situación dije seguro en este libro está la respuesta, bueno no me equivoque, más allá de una cura milagrosa; si es que creen que eso existe, obtuve respuestas a mi situación de salud, estado anímico y psicológico que incluso, hoy me llevan a comprender a esta sociedad, a reconocer todo lo que estamos permitiendo nos consuma y destruya.

Una de las primeras explicaciones que da el autor es que, en la sociedad del cansancio, las personas viven muy rápido con la mentalidad de que todo es efímero, ya lo han vivido y experimentado, que nada de lo que ellos van a ver tiene nada para sorprender o apreciar. Esta premisa viene dada porque las nuevas generaciones creen que todo ya fue hecho y que nada los puede asombrar. Esta sociedad vive de las copias y de la producción en masa donde se tiene miedo a las diferencias, a esa persona, animal, objeto o lo que sea que es diferente y, que para todos los demás por no ser igual al resto debe ser descartado.

La segunda explicación que me dejó realmente asombrada porque nunca había pensado que mucho de lo que hacemos con nosotros mismos es auto explotación, para el autor del texto, todos nosotros nos auto explotamos y pensamos con ello que nos estamos realizando, que estamos cumpliendo nuestras metas mientras más nos sacrificamos, abusamos de nuestras capacidades, llevamos más allá del límite a nuestro ser físico y mental a costa de una supuesta realización profesional, económica, laboral, entre otras, y muchas cosas más relacionadas con lo externo, lo material con el ser “productivos” y con ello nos inmolamos con la excusa de alcanzar la excelencia y pensamos en ello como nuestra realización.

Pero, esa auto explotación está muy lejos de ser nuestra realización, por el contrario, con ella empeñamos nuestra vida en un absurdo sin sentido donde jamás estamos satisfechos con absolutamente nada ni a lo interno ni a lo externo. Byung-Chul dice “ya no hace falta un tirano o un dictador para someter a la población. Nos bastamos nosotros solos para explotarnos hasta la extenuación. Y paradójicamente vivimos con bajo una falsa sensación de libertad” ¿les hace ruido algo de eso?, porque a mí muy sinceramente me hizo un corto circuito que devolvió el contador de mi vida a cero.

Víctima y verdugo en la misma persona. En esta parte simplemente lloraba, al ver en lo que me había convertido, claro que estaba cansada, extenuada, pero es que me exigí tanto a mí misma en la búsqueda absurda de demostrar que si podía con todo sin ayuda de nadie que no me di cuenta que me estaba explotando, fui mi propio verdugo, mi carcelero. Para todo había sólo minutos, de forma muy cronometrada, medio dormir, levantarme hacer el desayuno y almuerzo para no “perder tiempo” porque esa era mi frase “perder tiempo en cosas que no me generaban beneficio” imagínense comer, dormir, salir de paseo, conversar con mi pareja, mirar una buena película, entre otras cosas que hoy sé son ganar vida en un tiempo bien invertido.

Este autor nos llama a la reflexión cuando nos dice que “vivimos en una sociedad de conformismo total” donde la pandemia del COVID-19 solo vino a mostrarnos lo que somos en realidad. Hoy vivimos esclavizados por nuestra necesidad de consumir tecnología, hemos sacrificado la socialización y el contacto humano por una realidad que sólo se encuentra en ese mundo digital. Pasamos aceleradamente por la vida sin tener tiempo para perder en eso que supuestamente son tonterías y que al final es lo que realmente importa.

## ***La vida es conexión***

La vida en conexión es uno de mis temas favoritos, porque para mí estar en armonía, paz, ser y dejar ser feliz, consiste en vivir conscientes de que todo lo que nos rodea nos afecta para bien o para mal. Vivir en conexión es encontrarnos en un punto donde desarrollamos empatía por las personas, los animales, plantas y todo lo que la madre tierra, así como el universo nos da como nuestro entorno vital. Pensar que estamos en este plano astral alejados de los demás e incluso desconectados es un grave error, debido a que, ser independientes y estar aislados son dos cosas diferentes.

El principio de la independencia se basa en comprender que somos nosotros los únicos responsables de todo lo que hacemos, nuestras decisiones y sus consecuencias, es pensar que tenemos la potestad de hacer todo lo que deseamos si ponemos de nuestro empeño y voluntad, sin dañar a otros. En cambio, aislarse es un acto egoísta con nuestra propia vida donde nos escondemos detrás de nuestros temores, limitaciones y hasta nuestro ego. Cuando nos aislamos no logramos reconocer lo que sucede a nuestro alrededor. El aislamiento llega a un punto donde nos perdemos a nosotros mismos.

La vida en conexión concentra nuestros esfuerzos en ese proceso donde somos capaces de profundizar en nuestra vida a

partir de las relaciones que establecemos con todo lo que nos rodea. Es decir, logramos entender las situaciones que nosotros generamos y como afectan en cadena a otros y como otros también pueden afectar nuestra existencia. Si prestamos atención he mencionado que somos seres que actuamos conscientes de nuestros actos y, que estos actos, regidos por nuestros pensamientos deberían estar en sintonía, ahora bien, en nuestra existencia, este aquí y ahora debemos ser capaces de entender que nuestras acciones forman parte de un todo colectivo que se llama vida.

Todo lo que nos rodea es porque nuestra energía hace que estén junto a nosotros, tenemos un poder de atracción que es generado por la energía que emana de nuestros pensamientos y por eso logramos establecer conexiones con todo lo que tiene la misma energía. De ahí, que si logramos entender que vivir en conexión es lograr establecer relaciones saludables y armónicas desde nuestra propia energía positiva lograremos alcanzar la felicidad de forma consciente para nosotros y los demás.

## ***Reinventarse las veces que sea necesario***

La vida es una constante transformación. Alguna vez leí que aquello que no cambia y se transforma es porque está muerto y creo que es así. Nosotros como seres humanos pasamos por diferentes etapas que se asocian a nuestro desarrollo biológico, emocional, cognitivo y psicológico, en cada una de esas etapas vamos modificando conductas, la forma de pensar y hasta de sentir. Pero, en todas estas, que son normales y genéricas a todos los seres humanos, nos encontramos con momentos en los que nos toca reinventarnos, lo cual amerita de toda nuestra capacidad creativa y disposición para hacerlo.

Reinventarnos cada día, significa cerrar heridas, por ejemplo, esas que hemos dejado abiertas y que por nuestra costumbre masoquista le ponemos algo de sal cada día. Cuando nos atrevemos a reinventarnos aprendemos que las heridas deben sanar, cerrar y que si nos queda alguna cicatriz esta nos ha de servir para recordarnos lo valiente que somos por seguir adelante. Reinventarnos, es perdonar, muy especialmente, es perdonarnos a nosotros mismos buscando esa paz interior que nos permite ver un nuevo comienzo.

Reinventarnos cada día, supone de nosotros la capacidad para soltar eso que nos ha llenado el morral de un peso muerto, innecesario e inservible. En este punto, debo aclarar que soy de las

personas que no deja a nadie atrás, es decir, apoyo a mis seres amados y estaré junto a ellos hasta la última de los latidos de su corazón, pero no llevo con cargas que no me corresponden, no me aferro a personas, a cosas, lugares, y muy especialmente no me aferro ni me quedo donde no soy valorada. Muchas veces nos hacemos un nudo a todo lo que nos hace daño a eso que no nos mantiene con medio cuerpo bajo tierra y por ello, es necesario reinventarnos.

Reinventarnos cada día, es volver a comenzar las veces que sea necesario, es entender que las tristezas son pasajeras y que no debemos hacer de nuestra vida un mar de lamentaciones. Reinventarnos, supone aceptar cuando algo ya no funciona para nosotros, es aprender a irnos en paz a soltar en agradecimiento y valorar la experiencia que hemos ganado. Es asumir nuestra responsabilidad ante los eventos de la cotidianidad, es aprender a caminar, incluso en medio de la oscuridad buscando la luz.

Reinventarse, es tener la certeza de que podemos y tenemos todas las capacidades y habilidades de crecer, así como florecer a pesar de las dificultades, solo debemos enfocarnos y mirar con atención todas las cosas que sí tenemos, todo eso que sí podemos hacer a pesar de todo. Reinventarnos cada día, no es una opción es una necesidad vital en estos momentos donde las personas transitan por la tierra sin esperanza alguna.

Hoy en medio de todas las situaciones que atormentan a la población a nivel mundial, en medio de tanta devastación, tristeza, aislamiento, incomunicación y pare usted de contar; reinventarse supone una alternativa útil para que cada uno aporte su granito de arena al cambio necesario en la mentalidad de todos en el planeta. Reinventarse cada día, es un acto de amor propio donde nos vemos como lo que somos: seres humanos con defectos y virtudes, pero, que en medio de todo hemos aprendido a brillar, a vivir en paz y armonía, donde estamos conscientes que menos es más y que para disfrutar la vida solo requerimos amor por nosotros y por todo lo nos rodea, si crees en ti podrás hacer todo lo que desees.

## ***Claves para relaciones saludables***

La vida se basa en el establecimiento de relaciones. Desde el mismo momento en el que ocurre nuestra concepción se establece como una condición indispensable para nuestro existir el establecimiento de una relación. Ahora bien, a medida que nos desarrollamos y avanzamos en edad (cronológica y mental) así como en experiencia damos por sentado que nuestra vida depende de las relaciones saludables que desarrollamos.

Ahora bien, existen muchos tipos de relaciones y en todas estas relaciones el adjetivo calificativo que debe acompañarlas es “saludables”, en la actualidad se habla mucho y se hace énfasis en como alejarnos de relaciones tóxicas, como apartarnos de entornos y personas que nos enferman, pero nadie habla desde la solución del problema la cual se encuentra en la contraparte de la enfermedad; es decir la salud y el bienestar.

Las relaciones saludables inician con nosotros mismos, con una bonita relación con nuestro yo interior basada en el amor. En ocasiones me he topado con personas a las que se les hace difícil expresarse de forma amable y en positivo de ellos mismos y su vida. Estas personas que avanzan en la oscuridad se cuelean, se filtran en medio de todos y poco a poco van su propia oscuridad en la vida de quienes les rodea. Aquí algunas claves, que me han servido y que con el paso del tiempo voy perfeccionando:

1.- Ama tu propia vida: Este amor te hará pensar en tus cualidades, habilidades y reconocer las opciones que siempre tendrás. Cuando te amas a ti mismo, ese amor atrae a personas que también se aman y son capaces de compartir ese amor de forma saludable.

2.- Crea entornos de armonía: Creer que vivimos en una guerra contra el mundo sólo nos hace estar peleados con todo a nuestro paso. Vivir a la defensiva, como si cada ser que se nos acerca viene a nuestra vida hacernos daño es un grave error que no nos permite vivir en paz. La vida es un viaje no una guerra, tratemos de armonizar todo a nuestro paso, ser el punto de equilibrio y de encuentro, especialmente con la madre tierra y con cada especie que en ella habita.

3.- Somos una parte del todo y también somos un todo: No somos exclusivos, ni únicos habitantes del planeta. Nuestra vida es única, sí, somos irrepetibles claro que si en este nuestro presente, pero solo somos seres plenos cuando entendemos es en este tiempo presente donde somos una parte en esencia y existencia. Vinimos a construir y a dar vida, vinimos a ser felices. No somos exclusivos, no somos dueños de todo, aquí todo es un préstamo.

4.- Comprender la diversidad: Si queremos relaciones saludables debemos entender que ningún ser es igual a otro y eso

no está mal. Todos tenemos el mismo derecho de vivir en libertad, con respeto, amor de tener una vida digna y honrada. Comprender la diversidad nos ayuda a vernos como lo que somos seres humanos, una especie más en el planeta con particularidades e intereses propios y compartidos. Una especie más que cohabita en un espacio y tiempo determinados.

5.- Respetar, valorar, amar. Los pilares fundamentales de la vida: Cuando somos capaces de entender que toda relación se basa en el amor, el cual es respeto y valor, seremos capaces de comprenderlo todo. Las relaciones saludables se fundamentan, inicialmente, en un principio de atracción mutua, recordando que atraemos lo que somos y es la energía que emana de nuestro ser interior la que atrae otra energía que se encuentra en sintonía.

6.- Una relación saludable se crea en libertad y te hace mejor persona: Todas las relaciones son libres, entendiendo por libertad el derecho a ser nosotros mismos, quien te exige un cambio más allá de tu propio ser, quien te trata como una posesión no puede ser bueno para tu vida. Una relación basada en la libertad significa poder compartir de los gustos e intereses, valorar los espacios de privacidad y los momentos de soledad. Si bien todos buscamos tener y crear relaciones para compartir nuestra vida y estar acompañados, esto no significa que nos debamos aislar del resto del mundo. Cuando te pierdes, cambias y dejas de ser tú

mismo en una relación entonces lo has perdido todo y eso no es saludable.

Cuando entendemos que las relaciones saludables se basan en la filosofía del amor logramos establecer un verdadero equilibrio en nuestra vida. Nuestra existencia en armonía depende de a quién o a quienes atraemos a nuestra vida y del tipo de relaciones que establecemos con los otros. Tengo la plena seguridad de que en cada etapa de nuestra vida sumamos relaciones y otras dejan de funcionar. Algunas, solo forman parte de una etapa y otras se consolidan con el paso de los años. Todo dependerá siempre de si son o no relaciones saludables.

## ***Disfruta cada día***

La vida es un sinfín de acontecimientos, en cada uno de ellos experimentamos diferentes sentimientos dependiendo de la situación que nos toque afrontar. Hay días muy buenos, esos donde todo o casi todo nos sale como estábamos esperándolo, donde a nuestro paso conseguimos solo caminos abiertos o como dicen por allí todos los semáforos con la luz en verde. Hay otros días en los que quizá no todo vaya bien, porque hay muchas circunstancias que no dependen de nuestra intervención o control directamente, pero en todo momento, debemos recordar que estamos aquí para vivir, ser felices y disfrutar de nuestra existencia.

Disfrutar cada día se convierte en un proceso donde a pesar de los obstáculos e inconvenientes asumimos una actitud positiva, a, pero mucho cuidado con el ser positivo en exceso o el positivismo sin fundamento. Ser positivo a pesar de las dificultades significa buscar soluciones y no quedarse de brazos cruzados. En este proceso que es la vida misma, debemos aprender que todo puede solucionarse o por lo menos podemos buscar las estrategias para minimizar las consecuencias y daños colaterales. Hay muchas situaciones que no podemos controlar porque los factores externos nos superan, sin embargo, lo que si podemos

hacer es establecer una ruta, un camino a seguir para que desde nuestra existencia todo pueda mejorar.

En mi quehacer diario, mi primer instinto al despertar es dar gracias, ser agradecido, indistintamente la religión, creencia o postura filosófica es el inicio de un buen día. Agradece lo que eres y lo que tienes porque seguro es mucho más de lo que tú mismo puedes pensar. Este primer paso de nuestro día a día en agradecimiento nos permite disfrutar del despertar a la vida en un nuevo episodio. Para muchos el día anterior se convirtió en el último de su paso por el mundo sin ni siquiera percatarse de ello, cuantos sumidos en el sueño nocturno no tuvieron la suerte que cada uno de los que despiertan tienen al abrir los ojos y saberse vivos un día más.

Disfrutar cada día, porque cada uno es valioso, cuenta con un significado especial. Los instantes en los que somos felices se concentran en esos espacios donde solo nosotros somos capaces de decidir cómo actuar ante las adversidades. Sin cometer excesos o abusar de los elementos y de mi energía vital he de disfrutar cada nueva oportunidad y comienzo, yo soy y siempre seré capaz de asumir y resolver los problemas que se me puedan aparecer, muy especialmente soy un ser humano que vive en la convicción de que cada nuevo amanecer trae muchas oportunidades, algunas llegan solas otras las creamos, pero al final siempre tenemos opciones.

Disfrutar de cada día es una invitación a reconocer lo bueno que hay en nuestra existencia, a pensar más allá de eso que a veces creemos son solo problemas. Cada día puede ser una hermosa experiencia de vida, disfruta y se feliz con los momentos buenos, disfruta, desarrolla la paciencia y especialmente aprende de los días no tan buenos. Porque a pesar de todos somos una existencia efímera, fugaz, capaz de desaparecer de un soplo y antes de convertirme en polvo de estrellas quiero ser capaz de disfrutar cada día.

## ***Prestar atención***

Uno de los grandes problemas de la humanidad es la falta de comunicación, sí, la comunicación es una necesidad vital y una forma en la cual todos podemos llegar a tener una vida en armonía. Si algo me ha enseñado esta existencia y mis estudios en lingüística es que todo en nosotros, desde lo interno y lo externo es y depende de la comunicación; esta se basa en unas sencillas reglas que todos aprendimos desde niños que se llaman normas del buen hablante y el buen oyente.

Con el paso de los años descubrimos que estas normas son sencillas pero complejas al mismo tiempo porque cada uno de nosotros a medida que vamos creciendo y evolucionando olvidamos que para lograr entender a los otros y responder adecuadamente debemos primero escuchar con atención. Y no solo eso, también vamos obviando las señales que emite nuestro ser físico y espiritual con las cuales se comunica con nosotros mismos, es allí donde todo se rompe.

Partiendo de estas premisas, puedo decirles que prestar atención es realmente un hábito de vida saludable e indispensable. En la actualidad hay estudios que confirman que las personas responden de forma automática sin detenerse a escuchar lo que se les pregunta, emiten comentarios basados en lo que se piensa y se supone sin tomarse el tiempo de conocer la postura u opinión de

la otra parte. Esto, si consideramos que muchos malos entendidos pudieran evitarse si tan sólo realmente prestáramos atención a quienes nos rodean y entabláramos con ellos un verdadero proceso de comunicación.

Si deseamos alcanzar una vida en armonía necesitamos comenzar por aprender a comunicarnos y muy especialmente a crear espacios para la comunicación con todo lo que nos rodea, en este sentido, prestar atención es el primer y más importante paso. Prestar atención es una acción holística, si lo pensamos bien la comunicación se encuentra determinada por todo lo que somos de adentro hacia afuera, todo en nosotros es comunicación. Prestar atención implica además considerar lo que nos rodea y determina la forma en la cual nosotros logramos generar un puente comunicativo con todo lo que conforma nuestro espacio vital.

Prestar atención se trata de acciones muy sencillas que mejoran nuestra calidad de vida, estas las podemos resumir así:

- 1.- Tiempo: Prestar atención se resume en otorgar tiempo en primer lugar a nuestra existencia, a mirar desde lo interno lo que en cada nuevo día nos quiere manifestar nuestro cuerpo, mente y espíritu. Mírate al espejo con atención, abrazar nuestra existencia, escuchar las señales de nuestro cuerpo y mente. Cada día somos diferentes, y nuestro ser físico se manifiesta en señales muy simples y concretas a las que debemos dedicar un poco de

tiempo. Asimismo, es importante, dedicar tiempo a las personas que se acercan a nosotros buscando entablar un proceso de comunicación, la rapidez nos impide ver los detalles que son necesarios para lograr el éxito en todo proceso comunicativo.

2.- Valorar: Todo proceso de comunicación en el que se presta atención sirve para valorar lo que hemos escuchado, pasarlo por el filtro de nuestro sistema de valores y determinar la respuesta adecuada, esa que sea lo suficientemente clara y precisa para que no existan malos entendidos a futuro. Valorar es darle la justa importancia a lo que estamos escuchando, es discernir, es generar un espacio para que asimilar o descartar lo que estoy percibiendo en función de si me es útil, suma a mi vida o si simplemente se trata de algo que debo dejar pasar.

3.- Empatizar: Prestar atención nos permite desarrollar la empatía hacia los demás porque lograremos conectarnos y entender eso que nos sucede y les sucede a otros desde sus propias dimensiones. Cuando prestamos atención descubrimos eso que en ocasiones no se dice con palabras y que solo es posible percibir por medio de los sentidos y de las emociones. Empatizar nos permite ser amables, respetuosos, responsables con eso que decimos y respondemos.

4.- Compromiso: Prestar atención como hábito de vida nos compromete en la resolución de cualquier situación desde la

reflexión y la escucha sincera de todas las partes antes de tomar una decisión o postura ante el hecho comunicativo. Es asumir la responsabilidad de nuestras palabras, porque nada se dice sin pensar y ese es un principio básico de la existencia misma.

5.- Cerrar ciclos: Prestar atención nos permite cerrar ciclos de forma saludable, como ya les he dicho todo en nosotros en lo interno y externo comunica algo y esta comunicación nos permite cerrar ciclos donde ya hemos alcanzado el máximo de nuestras capacidades y esfuerzos para abrazar nuevos comienzos.

Mis estimados lectores grandes males se pueden evitar si prestamos atención a todo lo que somos y lo que nos rodea. Solo debemos poner de nuestra parte para hacer de nuestra vida y nuestro entorno un espacio de amor y paz.

## ***Cuando se agota nuestra energía***

La semana pasada en medio de mucho trabajo pude sentir como mi energía se agotaba, más allá del cansancio típico que genera el trabajo en sí, hablo de esa parte donde energéticamente sentimos que aun cuando dormimos, comemos bien y hacemos ejercicio continuamos cansados. Este tipo de agotamiento está asociado a la energía que nosotros estamos recibiendo y la que estamos dejando escapar. Recuerden somos energía, si bien la energía debe fluir para no sentirnos estancados, esta no debe escaparse de nosotros.

Uno de esos malos hábitos que nos roban energía de una forma en la que nosotros mismos no nos damos cuenta es revisar constantemente las redes sociales o estar pegado al celular. Si bien es cierto, muchos de nosotros en la actualidad trabajamos desde nuestro hogar y dependemos de la tecnología para hacerlo, no significa que no tengamos tiempo para separarnos de nuestro teléfono celular o cualquiera de nuestros dispositivos de comunicación, especialmente, en esos espacios de tiempo donde debemos concentrarnos en otras cosas que son vitales, como las comidas, conversar con nuestros hijos y parejas, relajarnos unos minutos con una buena lectura, hacer deporte.

No existe nada más perjudicial para nuestra vida como estar el 100% del día pegado al celular y las redes, esto especialmente

para las personas que incluso deben pasar la noche revisando su celular. Esto es un mal hábito. En mi caso descubrí que mientras más tiempo paso pendiente del celular, la computadora, las redes y el correo electrónico más estrés y ansiedad se acumula en mi vida. Hoy debemos aprender a marcar la diferencia entre lo necesario, la urgencia, la emergencia y lo importante que pueda acontecer de forma tal que seamos nosotros mismos quienes pongamos límites a lo que sucede a través del celular y las redes para que nuestra energía no se agote tan fácilmente.

Estar siempre preocupados. Una de las cosas que la vida y la experiencia se ha encargado de enseñarme con bastante determinación es que no debemos preocuparnos, en cambio debemos ocuparnos. Todos tenemos algún tipo de problema, todos tenemos retos que superar, todos tenemos deudas que pagar, porque así hemos construido nuestra vida. Pero, el preocuparnos en exceso nos impide ver cuáles son las respuestas y formas de ocuparnos en solventar nuestros asuntos. En muchas ocasiones me he acostado con la firme intención de dormir, pero mis pensamientos, al cerrar los ojos, se centran en los problemas o cosas por resolver sin dejarme descansar. Por lo tanto, aunque pase acostada las 6 u 8 horas no lograré sentir un verdadero descanso.

Esto nos lleva al siguiente mal hábito, no dormir por las noches las horas completas. Algo que aprendí de mi madre, cuya profesión es enfermera y pasó 30 años de su vida atendiendo la emergencia de un hospital hasta llegar a ser jefe de enfermeras y tener guardias nocturnas, siempre me decía y aun lo dice “el sueño nocturno no se recupera”. Durante el día debemos tomar unos minutos para descansar, recordemos no somos maquinas somos seres humanos, nuestro cuerpo requiere descanso y en la noche es necesario y vital. El cerebro que no descansa poco a poco se va irritando hasta llegar un punto donde nos convertimos en un mar de nervios y no podemos controlar nuestras emociones y reacciones, así como dejamos también escapar nuestra energía.

Otra cosa fundamental es la alimentación, pero más allá de una alimentación saludable está el hecho de respetar el momento de la comida. Lo fundamental sería respetar nuestros horarios de desayuno, almuerzo y cenas, estos obedecen al ritmo de cada quien, pero debemos respetar el sagrado momento de ingerir los alimentos. Es importante dejar de hacer lo que hemos asumido como normal mientras comemos, por ejemplo, comer mientras estamos realizando una actividad diferente al mismo tiempo, es decir, vamos desayunando en el carro o el transporte público, nos sentamos a la mesa a comer mientras contestamos llamadas, mensaje o revisamos las redes sociales o peor aún nos llevamos el

plato de comida al escritorio para ir comiendo mientras seguimos trabajando.

Esos alimentos que estamos consumiendo, si bien nos van a quitar el hambre, nunca llegaran a satisfacernos y mucho menos llegaran a convertirse en energía para nuestro cuerpo y nuestra vida. Debido a que, nuestro cerebro está en dos y hasta tres procesos diferentes, cuando en realidad debería estar concentrado en disfrutar la comida. Estos son solo algunos de esos consejos que podemos seguir para evitar perder nuestra energía, hay muchos otros malos hábitos que poco a poco se van convirtiendo en rutinas mortales para nuestra existencia, de ahí que debemos tomar consciencia de lo que estamos haciendo y de lo que realmente queremos para nuestra existencia.

## ***Disfruta el camino***

La vida no es un concepto limitado, ni mucho menos un número de pasos, etapas, procesos que debemos llevar a cabo con los años que vamos cumpliendo. La vida en realidad es mucho más y sólo cuando logras descubrir, además de entender que estas aquí en este plano astral, en este aquí y ahora con el único propósito de ser feliz y disfrutar de tu vida, la cual es única e irrepetible, entonces comprenderíamos que los días no se hicieron para estar eternamente preocupados.

El reloj y el tiempo en sí mismos no son nuestros verdugos, que más allá de lo todo lo material que creemos necesitar se encuentra la verdadera felicidad, que son los momentos al lado de tus personas amadas los que cuentan realmente. Solo entonces comenzaremos a saborear nuestra vida, solo entonces estaremos comprometidos con nuestra existencia en bienestar. Se trata de disfrutar el camino, de agradecer cada instante, valorar cada paso en el que estamos avanzando y seguimos en movimiento. Es comprender que no estaremos aquí eternamente.

El inicio para disfrutar el camino de tu vida es contar con equilibrio y ese lo conseguimos cuando le damos el justo valor a todo lo que somos y lo que forma parte de nuestro paso por este mundo. En muchos momentos, yo, llegue a sentir que perdía el equilibrio que por diversas razones exponía mi salud al pasar la

noche en vela trabajando en búsqueda de un beneficio económico a costa de mi bienestar. Llegué a trabajar los fines de semana desde la madrugada hasta medianoche, perdí hermosos y maravillosos momentos con las personas que me aman, buenos amigos se fueron sin poder despedirlos porque yo no tenía tiempo pues estaba, según mi lógica absurda ganando calidad de vida reuniendo algo de lo que económicamente llamamos dinero extra.

Luego de gastar lo reunido en mi recuperar mi salud, luego de ver que de nada sirve si eres un esclavo de lo material, cuando empeñas tu ser físico, espiritual, emocional y mental en cosas que se irán dejándote vacío, posterior a que la misma vida se encargara de mostrarme como en un segundo tu contador se vuelve a cero fue cuando cambie mi propia forma de asumir cada día. Hoy disfruto de lo que llega y agradezco lo que tengo, me tomo con calma las situaciones y me ocupo de lo que puedo mientras encuentro la forma de solucionar lo más complejo.

Hoy no dejo pasar los momentos con quienes me aman y valoran porque esos no regresan. Entendí que si mis ganancias solo me alcanzan para unas pocas cosas seré feliz mientras tenga lo más importante esta vida para seguir luchando. Cada cosa tiene su lugar y su tiempo, pero si nos empeñamos en invertir cada uno de nuestros días en labores que nos agotan solo por el afán de conseguir dinero o reconocimiento entonces estaremos

desperdiciando nuestros valiosos instantes de vida. Disfruta el camino porque al final nada de lo que tenemos se va con nosotros.

## ***Ley de atracción y nuestros pensamientos***

Hay una frase que escuchamos mucho, quizás con más fuerza en este tiempo histórico que, como habitantes del planeta nos toca compartir en existencia, esta frase es “somos lo que pensamos y atraemos lo que queremos”. Estas frases más allá de ser un lugar común o un tipo de expresión de moda encierran una gran verdad y un poder que pocos comprendemos. Pocos hemos logrado aceptar el poder que tiene nuestra mente. Estamos tan acostumbrados a creer que todo viene desde afuera que poco a poco se nos olvidó que si somos y estamos es por nuestra fuerza interior y esa proviene de un bienestar que es propiciado por nuestro cerebro, es decir nuestra mente y la salud de nuestros pensamientos.

La ley de la atracción y nuestros pensamientos son dos elementos que pueden hacer de nuestra vida una verdadera bendición o un calvario. La ley de la atracción nos explica porque en la mayoría de los casos llegan a nosotros cosas, circunstancias, acontecimientos y hasta personas que no nos hacen bien, bueno existe una explicación y es porque en ese momento de nuestra existencia nosotros mismos no estamos bien y esa es la forma que tiene el universo de decirnos que debemos revisarnos desde lo interno.

Para atraer a nuestra vida paz y armonía primero debemos nosotros pensar en paz y armonía; es aquí donde entran nuestros pensamientos como esos hilos conductores entre el bienestar de lo que somos, lo que expresamos y lo que recibimos. El pensamiento es un poderoso recurso del cual los seres humanos tenemos mucho por conocer, no se trata simplemente de eso que creemos hacer de forma espontánea, no. El pensamiento es la ruta que nos permite crear, imaginar, perfilar y atraer eso que deseamos para nuestra vida.

El pensamiento es tan poderoso que incluso cuando no somos capaces de controlarlo este logra desencadenar un caos en nuestra existencia. Pero, de ¿qué se trata eso de controlar nuestro pensamiento? ¿De qué se trata eso de atraer? Controlar nuestro pensamiento se inicia con un ejercicio diario de salud y bienestar que consiste en hacer limpieza en nuestra mente, es decir, sacar de nosotros todos esos pensamientos e ideas negativas que pueden hacer que nuestro día comience bajo la negatividad. Asimismo, debemos liberarnos de todos los impulsos que son generados por los sentimientos de odio, rabia, ira, rencor y otros que generan oscuridad en nuestras vidas.

Si nuestros días inician llenos de energía negativa atraeremos solo cosas negativas. Imaginemos por un momento esta escena: Usted se levanta de la cama con muy mal humor y a

medida que se va encontrando con las personas que lo rodean va demostrando ese mal humor. Esas personas desde sus seres queridos, amigos, personas del trabajo o los que se consigue en el camino responderán a ese mal humor de la misma forma y al final del día tendrá una atmosfera de inmensa negatividad sobre su vida. Porque inicialmente fue usted quien inició su día de forma negativa.

Todo lo que llega a nuestra vida se define y caracteriza por nuestros pensamientos, ellos controlan nuestro proceder, actuar, como nos perciben los demás, aunque nosotros mismos no nos demos cuenta de ello. Por ello, que atraer las cosas positivas inicia con pensamientos positivos, saludables, esos que nos llenan de energía. Nuestros pensamientos son mucho más que un decreto son nuestra ley de vida. Los pensamientos positivos son una fuente de inspiración para las cosas buenas, esto no significa estar libre de cosas que no salen bien, pero incluso en esos momentos si disponemos de un pensamiento positivo todo a nuestro alrededor mejora.

## ***Una vida sin desperdicios***

Una frase muy común que a veces escucho es: “está desperdiciando su vida” o “he desperdiciado mi vida” esta frase es pronunciada en esos momentos en los que vemos como las personas se han convertido en seres grises y hasta invisibles. Esos que teniendo todo se consumen en la maldad y el egoísmo, esos que se han convertido en las víctimas de su propia existencia que se consume en los vicios y muy especialmente, esos que no lograron entender que vivir para acumular cosas materiales no es vida.

Sin embargo, este escrito no es un llamado de atención ni tampoco se trata de criticar a nadie, porque al final de este libro llamado “vida” todos y cada uno de nosotros seremos los autores de los capítulos buenos, así como de los malos y cada quien decide con el tipo de letra y el idioma que desea hacerlo. Es por ello, que yo hace mucho tiempo decidí escribir en el idioma del amor, siempre en positivo y tomando lo mejor de cada situación. Especialmente, en esos momentos donde creía que nada bueno podía pasar y justo en medio de la crisis, el amor me permitió ver eso que como decía el principito era invisible a los ojos y solo se podía ver con el corazón.

Una vida sin desperdicios, es aquella donde cada mañana te levantas en agradecimiento al universo y al Padre Celestial (según sean tus creencias) y aprecias la maravilla de estar un día más en este presente, en este aquí y ahora. Despertar a la vida es una práctica diaria, la cual establece acciones que van más allá de simplemente

abrir los ojos. Despertar a la vida es comprender que tenemos una nueva oportunidad de ser y hacer eso que nos hace bien a nosotros mismos y a los demás. Despertar es cada día no sólo un milagro sino un don que se nos entrega con un propósito.

En una vida sin desperdicios logras comprender que más allá de las comodidades materiales, que seguramente todos deseamos tener para vivir con calidad, se trata de amar, valorar y respetar todo lo que es tu existencia. Una vida sin desperdicios, es cuando valoras a quienes están contigo, cuando tienes la seguridad que el mejor regalo para tus seres amados es el tiempo de calidad y muy especialmente el amor que respeta y protege. No se trata de tener grandes riquezas porque al final esas no te van acompañar en esos momentos donde solo deseas un abrazo que te haga sentir bien.

Una vida sin desperdicios, es cuando valoras a la madre tierra y todo lo que compone la naturaleza, cuando tratas con respeto y amor a cada ser vivo que habita el planeta y cuando adoptas una cultura de creación, ecológica de bienestar y armonía. En una vida sin desperdicios aprendemos del valor de la diversidad y de lo que significa ser diferentes pero iguales al mismo tiempo. Es una forma de vibrar y estar en sintonía con el universo donde no existe el desprecio y mucho menos la maldad.

En una vida sin desperdicios es cuando logras mirar con atención cada momento de tu existencia y aunque haya algunos instantes donde quizá las cosas no hayan salido como tu querías

puedas decir “es mi vida, es hermosa y eso que paso me hizo más fuerte”. Una vida sin desperdicios, es aquella donde comprendes que tu propio ser debe servir para que otros también sean mejores personas, donde puedes aportar desde lo que tu consideres incluso lo más pequeño, pero siempre con la convicción de permitir que otros sean felices, así como tú lo eres. Brilla y que tú luz ayude a otros a brillar.

Al final una vida sin desperdicios, es la más hermosa experiencia de transformación personal donde cada uno comprende que más allá de las circunstancias de su nacimiento, de la familia que tuvo y de su propio origen tiene en sus manos la posibilidad de ser lo que desea ser, de alcanzar eso que sueña y muy especialmente de ser y dejar ser a otros felices con eso que son, sin dañar, sin egoísmos, sin acumular, sin malgastar. Una vida sin desperdicios, es en armonía, empatía, paz, bienestar, respeto, valor y mucho amor.

## ***El valor de la diversidad***

En la actualidad algunas personas consideran que hablar de la diversidad como un valor es algo innecesario o repetitivo. Todos asumen conocer la definición del término diversidad, sin embargo, cada situación, cada nuevo hecho de violencia, muerte y destrucción que ocurre en el planeta a causa del no entendimiento de las diferencias y el respeto hacia ellas, me hace pensar que no todos sabemos ¿qué es la diversidad? La diversidad es su concepción más básica, en esas definiciones que podemos encontrar en cualquier diccionario hace referencia a la “variedad, desemejanza, diferencia”.

Partiendo de esta definición pudiera pensarse que es muy sencillo entonces hablar de diversidad, en términos de todo aquello que es diferente, variado o no es semejante a nada más, pero, es aquí donde comienza entonces la complejidad de la comprensión de la diversidad, pues, necesitaríamos estar claros en cuales son los patrones o cánones que nos clasifican dentro de la unidad, que nos hace semejantes y muy pero muy importante que nos convierte en iguales.

Comprender la diversidad no es difícil, lo complejo es el respeto a la diversidad. Este término se manifiesta a través de una amplia clasificación, se habla de diversidad en la vida, en la naturaleza, en el lenguaje, en lo cultural, sexual, social, familiar,

cognitiva y mucho más. En la actualidad la diversidad es algo que va mucho más allá que asumir que existen diferencias. La diversidad es todo aquello que siendo real no es idéntico, desde esta perspectiva todo lo que existe es real y es idéntico y por idéntico es diverso.

En este punto se debe comprender una postura que implica que la diversidad se manifiesta en la realidad. Es decir, lo que existe en todo lo se constituye como entorno o contexto y, que es palpable, visible, aprehensible, se percibe a través de los sentidos y forma parte del ser individual y colectivo es diverso. La diversidad es el derecho natural que tienen las especies de ser distintas y diferentes. Este derecho implica un valor a las diferencias, eso que permite una clasificación enriquecedora. La diversidad permite sumar y unir lo mejor de cada quien.

La diversidad encuentra su razón de ser en diferenciación, en este caso, se asume como cada uno de los elementos, factores y hechos que ya sea de tipo biológico, psicológico, natural, bioquímico, cognitivo, emocional, perceptivo, sensitivo, marca las características que establecen la variedad en el conjunto que en la realidad se soportan en el principio de la “unidad en la variedad” lo cual es el principio clásico de las obras de arte.

El concepto de la diversidad como un valor enriquecedor debe analizarse desde la puesta en práctica de estrategias que

permitan a todos y cada uno de los seres humanos pensar en la diversidad no como un tabú, como algo que esta fuera de la vida de las personas o algo que es ajeno a los seres humanos por considerar que la diversidad es una amenaza.

El respeto a la diversidad es una práctica que permite el equilibrio y la armonía. Cuando se asumen las diferencias desde lo positivo se establece una relación basada en el valor, reconocimiento, aceptación y respeto por todo lo que es diferente y que no por ello deja de ser importante. Aceptar la diversidad como un hecho real es fortalecer la construcción de una sociedad que practica el respeto por todo lo que existe, es creer que se puede ejercer la igualdad desde las diferencias pensando en el principio del arte “unidad en la variedad”, asumiendo que diversos somos todos.

## ***Todos tenemos un lugar en este planeta***

Hoy cuando algunos se encargan de promover el odio hacia cada uno de nuestros hermanos por distinción de raza, credo, clase social, cultura, diferencia de pensamiento, género, idioma, edad, profesión y pare usted de contar quisiera recordar que todos tenemos un lugar. Cada persona es igualmente importante, cada ser que habita el planeta tiene su porque de existir y nadie tiene el derecho de arrancarlo o borrarlo simplemente porque piensa que no tiene valor.

La vida es un derecho de cada especie, respetarla en todas sus formas y manifestaciones debe ser un principio fundamental. Si tan sólo por un instante como ejercicio mental cada ser humano que habita el planeta pensara en una persona a quien desaparecer por creer que no merece un lugar en este aquí y este ahora, les aseguro que la humanidad plena desaparecería. Hoy unos cuantos, se creen con el poder de decidir sobre la vida de la mayoría sin importarles nada más que su propia existencia.

Todos los que sabemos y tenemos claro nuestro lugar en este transitar por el universo, estamos conscientes que compartimos un espacio y tiempo con los otros, esos que son iguales a nosotros, aunque haya quien se empeñe en marcar diferencias. Reconozcamos en el otro su valor porque cada uno es necesario, cada ser que nace y comparte nuestro existir es un

espíritu que brilla y cuya esencia es necesaria para mantener el equilibrio del universo y yo, no soy nadie para decidir si debe o no estar.

Cada ser que vibra en este planeta se conecta con cada uno de los demás seres, cada partícula de su composición corpórea se alinea con las otras formas que existen y laten en el universo. Cada uno tiene su lugar, cada uno tiene una maravillosa energía que permite que el planeta gire y el universo tenga equilibrio. Nunca piensen que no tienen un lugar, porque hasta en las situaciones más difíciles, tú estás, existes y muy especialmente eres vida y siempre serás la energía que mueve el universo. Que nadie más desaparezca por el odio, que a nadie se le quite su lugar en la tierra, hoy que nuestra energía se concentra en la paz, la armonía y la buena vibra. Todos somos importantes.

## ***La confianza***

Uno de los sentimientos más fuertes que hace mover el mundo “El Amor” tiene un principio básico la confianza, este principio anclado a nuestros valores, sentimientos, forma de pensar y de actuar es sin lugar a dudas uno de los más importantes que tenemos para mantener el equilibrio en nuestras relaciones, incluyendo la primera y más duradera relación, con nosotros mismos.

El desarrollo de la confianza toma tiempo no es un trabajo fácil pero cuando se logra nos fortalecemos y es para siempre. Cuando hablamos de la confianza en nosotros mismos, asumimos ese es un aprendizaje que se inicia en la infancia, cuando somos muy pequeños y que nos sirve para toda la vida. Crear y desarrollar la confianza en la infancia comienza con las frases de aceptación que nuestros padres usan para referirse a nosotros, es por ello que la recomendación es realizar el refuerzo positivo de las conductas acertadas, es decirle, a los niños “tú si puedes”, “eres inteligente”, “te amo”, “tú eres valioso”, “tú eres un ser completo” y todas esas frases que hacen que nuestros pequeños desarrollen confianza en sí mismos.

Una vez que hemos desarrollado la confianza desde la niñez es muy difícil que la perdamos en el transcurso de nuestra existencia, a menos que, nosotros mismos, llegemos a un punto

de quiebre mental donde nos separemos de eso que somos y de lo que hemos aprendido. Es por ello, que en las peores circunstancias y momentos, una persona que confía en sí misma difícilmente será derrotada porque tendrá el poder de levantarse todas las veces que necesite, de ahí que, es mejor educar niños sanos que reparar adultos rotos, como dicen por allí. Pues, tener confianza en uno mismo es conocerse a la perfección y saber cuáles son sus fortalezas y sus debilidades.

Quien confía en sus capacidades y habilidades siempre da lo mejor de sí mismo para hacer de su vida y su entorno un lugar mejor. Quien confía en sí mismo no necesita la aprobación de otros porque sabe que actúa en función de sus valores, su ser racional, mental y espiritual. Una persona que confía en sí mismo no se compara con los demás, no busca en otros lo que tiene dentro de su ser. Quien confía en sí mismo es capaz de reconocerse y hacer valer sus derechos en cualquier momento.

Aprender a tener confianza en nosotros mismos es una labor que se inicia desde muy pequeños, ella nos protege de las decepciones y muy especialmente de las cosas malas que por seguir patrones y modelos ajenos nos pueden suceder. Para el desarrollo de la confianza cuando somos adultos y, apenas comenzamos en este maravilloso proceso de amor propio, es

necesario ser bondadosos con nuestra existencia, ser cariñosos y evitar juzgarnos por todo.

Debemos tener claro que como seres humanos cada uno es diferente y por ello insistir en compararnos nos trae tristeza y ansiedad porque en muy pocas oportunidades seremos igual a los demás. Trátate con respeto y amor, crea tu propio espacio de confianza, valora tus habilidades, capacidades y potencialidades. Afirma cada día las cosas que sí puedes lograr, esas que puedes controlar y deslígate de todo aquello que te genera duda, desconfianza y ansiedad acerca de tu propia vida.

Algunos consejos que nos permiten desarrollar y fortalecer nuestra confianza son:

1.- Elimina los pensamientos en negativo, especialmente los que son hacia tu propia persona.

2.- Cuando tengas problemas o dificultades concéntrate en las soluciones, esto te va a permitir ver tus cualidades y habilidades para lograr salir adelante.

3.- Recuerda siempre quién eres y tus valores.

4.- Diseña tus propias metas y sueños. El principio de la confianza se basa en el conocimiento de nosotros mismo y muy especialmente de nuestras aspiraciones. Por eso es importante tener nuestras propias metas y sueños.

5.- Encuentra tu fuerza interior y esos motivos para confiar en ti. Nadie más que tú sabe lo que necesitas para que tú vida sea realmente exitosa.

## ***Aceptación***

La vida no es fácil, es bella, es maravillosa, es un evento por el que vale la pena luchar cada día. Esta ha de ser nuestra primera premisa, nuestro pensamiento y para mí lo único realmente cierto. La vida es un evento que amerita de nosotros habilidades, capacidades, disposición, comprensión y mucha aceptación. Es en esta última donde voy detenerme. La aceptación es un vínculo sensato con nosotros mismos, la aceptación no significa resignación y en eso debemos estar muy atentos con esto, son dos conceptos diferentes.

La aceptación psicológicamente, hablando, implica el reconocimiento de las situaciones de nuestra realidad, esas que no podemos controlar y que por ende no podemos hacer nada por cambiar. La aceptación es un proceso activo a partir del cual se inicia nuestra apertura hacia lo que sí podemos hacer, por ello, la aceptación no es resignación. En cambio, la resignación es una conducta pasiva, donde la persona simplemente recibe los acontecimientos de la vida diaria y los asume como su realidad sin llevar a cabo un proceso de visualización de las posibilidades que pueden mejorar su vida.

En nuestro recorrido por la vida serán muchas las ocasiones en las que debemos aplicar la aceptación, debido a que, estaremos en constante presencia de situaciones que nos resultan incómodas

y que originan en nosotros sentimientos de tristeza, ansiedad, depresión e incluso dolor espiritual y físico (este como un reflejo de las emociones) sin embargo, si somos capaces de aceptar lo sucedido podremos ver el mundo de posibilidades que basadas en nuestras capacidades y potencialidades tenemos para seguir adelante.

El proceso de aceptación en la actualidad es un tema muy importante debido a que, todos en el planeta hemos experimentado cambios profundos a partir de esos hechos que no podemos controlar como por ejemplo la pandemia del COVID-19 y con ella las innumerables pérdidas, así como los cambios obligatorios que debemos aceptar. La vida y sus vueltas nos enseñan a aceptar mientras trabajamos en los cambios posibles de nuestras situaciones a mejorar.

La aceptación es una estrategia para afrontar los retos y las dificultades que a diario se cruzan en nuestro tránsito por esta existencia, de ahí, que la vida se convierta en una construcción diaria que, si bien, no es fácil, podemos hacer de ella una hermosa, agradable y maravillosa experiencia si aceptamos y continuamos. La aceptación supone una serie de pasos que nosotros aprendemos y vamos fortaleciendo hasta que estos pasos se conviertan en algo automático:

1.- Observar con atención: Es preciso hacer de la observación un instrumento diario ante cualquier situación, es decir, tomarnos unos minutos para observar bien lo que está sucediendo y ocasiona los cambios.

2.- Tomar consciencia de nuestras emociones: Ante cualquier situación buena o mala tenemos una forma de reaccionar, en este punto debemos atender a esa forma en la cual reaccionamos y nuestras emociones hablan por nosotros.

3.- Elimina los juicios de valor: Es necesario que aprendamos que cada uno de nosotros transita por las situaciones de forma diferente y por las situaciones son también diferentes según la forma y fuerza en la que llegan a nosotros por ello tratemos de no actuar según lo hicimos en otro caso, si bien es cierto, podemos tomar de la experiencia para el proceso de las soluciones, pero siempre con la premisa de algo nuevo.

4.- Trabaja nuestra paciencia: Es importante darnos el tiempo y la oportunidad de asimilar, procesar y adaptarnos.

5.- Buscar las alternativas: Una vez que hemos desarrollado los pasos anteriores comenzamos a la búsqueda de alternativas y soluciones que son las que nos permiten crecer y transformarnos.

Como pueden evidenciar la adaptación es un proceso de toma de consciencia, es un despertar hacia lo que nosotros mismos

experimentamos, como lo asumimos o afrontamos y de la forma en la cual crecemos, nos transformamos y continuamos nuestra vida de forma armónica. La aceptación es el primer paso hacia una existencia en amor y felicidad. La aceptación nos convierte en seres humanos verdaderamente interesados en hacer de este planeta una casa común digna de todos sus habitantes.

## ***Resistencia a los cambios y su costo emocional***

La vida se compone de un cambio constante, la transformación y la evolución están inmersas en todo lo que somos y hacemos desde el mismo día de nuestro nacimiento. Pero, ¿qué sucede cuando una persona no acepta los cambios en su vida?, cuando por un evento traumático se queda anclada en los hechos pasados y se sumerge en un espiral de anhelos y recuerdos por una vida que ya no es posible. Cuando esto pasa ocurre en una resistencia a los cambios, la cual tiene un costo emocional muy elevado que termina por destruir desde adentro hacia afuera al ser que la experimenta.

Si pensamos por un momento en el término resistencia este se aplica a un objeto que es capaz de aguantar la máxima presión posible ejercida sobre el sin cambio alguno, pero, las resistencias como objetos también terminan por ceder, romperse y dañarse con el paso de los años. Ser resistente es bueno en muchos aspectos especialmente cuando se trata de lograr mejorar nuestra vida a través de las actitudes positivas y el trabajo constante. Pero cuando se trata de la resistencia al cambio hablamos de un concepto que desde la psicología se aplica a las personas que no desean salir de su zona de confort, de eso que para ellos es conocido e incluso de situaciones que son negativas por no asumir eso nuevo que llega con el cambio.

El costo emocional de la resistencia al cambio se traduce en una vida anclada a los eventos pasados, basada en los recuerdos donde lo nuevo no existe porque la persona lo niega. La resistencia al cambio trae consigo un estado de agresividad y hostilidad cuando se experimenta algún evento que puede introducir un cambio en la rutina diaria, asimismo las personas se alejan de todo, incluyendo otras personas que supongan alguna posibilidad de cambio. Dentro de este ciclo de resistencia se experimenta angustia y depresión si se modifica algo dentro de la cotidianidad y poco a poco las personas se encierran en su propio mundo ese que han creado basados en una vida que ya no es real.

Todo lo anteriormente expuesto, termina por desgastar a la persona hasta romperla, fractúrala y hacerla desaparecer. Es por ello, que entender los cambios en nuestra vida es una tarea diaria, es comprender que donde estamos es una etapa que amerita siempre de pequeñas mejoras o grandes transformaciones y que de nuestra actitud depende lograr que esos cambios sean para mejorar nuestra existencia. En el año 2020 tras un largo periodo donde apenas intentamos vivir con la pandemia muchos tuvimos que aceptar los cambios necesarios en nuestra vida, muchos modificamos completamente nuestras rutinas y nos enfrentado a grandes transformaciones las cuales asumimos para continuar con nuestra vida. Los cambios no son malos, lo malo es no estar preparados para aceptarlos.

## ***El color de mi cristal***

Una realidad a la que nos enfrentamos diariamente está relacionada con el hecho de que las personas no logran entenderse y antes de comprender las situaciones o preguntar el porqué de alguna acción, los otros terminan y nosotros terminamos realizando una serie de juicios, críticas y hasta sentencias que están relacionadas con la percepción de la realidad que cada uno nos hemos construido. Desde esta perspectiva es que me atrevo a escribir estas reflexiones acerca del “Color de mi cristal” estas se basan en la forma en la cual yo asumo la realidad y todo lo que forma parte de ella según mi propia visión, perspectiva y experiencia de vida.

El color de mi cristal alude a todos esos momentos cuando mi visión ha dejado de ser clara y se pinta del color del lente o filtro que use para apreciar lo que sucede a mi alrededor, incluso hasta para entender a otros es necesario saber que cristal usar para mirarlos desde la empatía y sin prejuicios. En muchas ocasiones el color de mi cristal se torna en gris oscuro por situaciones que vuelven a mí y que me han marcado, estas situaciones, empañan mi visión del mundo del momento actual y cuando eso sucede prefiero calmarme, apartarme e incluso cerrar mis ojos por unos instantes hasta que mi cristal se haga transparente y pueda, con objetividad evaluar los nuevos acontecimientos que me afectan.

Otro aspecto importante que he aprendido a identificar en mí y en los otros es que nuestros cristales no son los mismos, ni tampoco tienen porque serlo, como les dije cada uno ve las cosas según su propia experiencia de vida y eso le permite decidir con sabiduría cuando usamos ese conocimiento sensitivo y de vida a nuestro favor. Sin embargo, cuando nos dejamos cegar y nuestros cristales se oscurecen hasta no dejarnos ver las posibilidades y oportunidades que llegan aun en las peores situaciones es cuando debemos aplicar las técnicas de la consciencia plena y dejar de usar filtros para la realidad para percibir no solo lo malo sino también lo bueno.

Mis cristales en azul son mis días de armonía de paz, esos momentos donde puedo ser la arquitecta de mi tranquilidad. En la actualidad, mis cristales azules son los que me gusta usar para que todo fluya, estos los logre cuando entendí que lo único eterno es mi ser espiritual y que cuidar de mi paz aquí y ahora es mi única prioridad. Mis cristales azules me han costado muchas batallas y esos me los he ganado dominando a mis propios demonios y temores. Por eso, hoy aprecio a quien llega a mi vida y puedo mirarlo desde ese hermoso azul que me inspira su alma y la mía.

Mis cristales rosa, para el amor, estos los uso cada vez que mi corazón salta de alegría porque logra encontrar el amor y la bondad en mis actos, así como en las demás personas. Mis cristales

rosa, combinan muy bien con mis cristales azules, debido a que, el amor para mí es armonía, es calma, tranquilidad, es paz, por eso mi vida se viste de colores.

Mis cristales verdes me conectan con la naturaleza y la vida desde ese poder que nos llega de la madre tierra, ellos me ayudan a valorar y apreciar todo lo que está a mi alrededor, mis cristales verdes agradecen a la madre tierra y me dan la oportunidad de percibir siempre lo que me hace bien a mí y al planeta. Hoy cuento con cristales de muchos otros colores, colores que paso a paso he ido ganando, mi visión del mundo es multicolor porque somos luz, esa de donde nacen los colores. Nunca juzgo porque cada quien tiene una visión diferente de la mía y todo depende del cristal con que se mire.

## ***Siempre puedes cambiar la ruta***

La vida tiene sus altas y bajas, nosotros como seres humanos, somos capaces de transitar por este aquí y ahora de diferentes formas, bien podemos aprender a ser felices, teniendo la consciencia plena de que cada momento es único y de que cada situación, persona, evento o circunstancia nos deja un gran aprendizaje. Son diferentes las formas que tenemos cada uno de ver la vida y de afrontar eso que en nuestro devenir se vuelve un paso adelante. Soy de las personas que cree y confía que todo lo que nos llega por obra del universo viene cargado de elementos positivos que nos permiten transformarnos en mejores personas, si aprendemos a ver lo que está más allá de las apariencias.

Una de las cosas más difíciles de aprender desde mi perspectiva es la posibilidad y la responsabilidad que tenemos con nuestra propia vida al momento de tomar la decisión de cambiar la ruta. No, es fácil, pero tampoco imposible. Todos en algún momento de nuestra vida hemos sentido esa incomodidad de no estar a gusto en un lugar o situación. Esa sensación de no pertenecer o no querer estar en ese espacio que en algún momento fue nuestra decisión de vida o quizá fue sólo la alternativa que tuvimos y con el paso del tiempo se convirtió en un lugar donde nos hemos quedado demasiado tiempo.

Cuando llegan esas señales a nuestra vida, que se manifiestan en esa incomodidad de ya no querer avanzar por el mismo camino es cuando llega el momento de cambiar la ruta. No debemos tener miedo, cada día es una valiosa oportunidad para empacar nuestras cosas y comenzar un viaje hacia donde nos lleve nuestro corazón y nuestro sexto sentido. Para cambiar ruta solo debemos abrir nuestro campo visual y descubrir que más allá de eso que tengo frente a mis ojos, se encuentra un abanico de posibilidades. Asumir, que ninguno de nosotros es hoy lo que era ayer y no estamos obligados a ser mañana lo que somos hoy. Todo es cuestión de amor propio y respeto a nuestra vida.

Debemos creer posible cambiar, debemos tener la convicción que más allá, de lo que hasta ahora hemos conocido y, que en este momento ya no nos llena como seres humanos desde lo espiritual y físico, existen muchas más rutas que tenemos por descubrir y podemos tomar. Un camino nuevo implica un conocimiento profundo en primer lugar de eso que yo quiero y deseo para mí, se trata, además de un conocimiento de mis habilidades y potencialidades, esas que me permitirán llegar hasta donde deseo. Quedarme en un mismo lugar, especialmente, cuando ya no soy feliz, nunca debe ser una opción.

Y ustedes, pensarán que quizá esas decisiones toman su tiempo, que no podemos llegar y cambiar todo de un solo

momento. Bueno, déjenme decirles, que el universo se encarga de ponerlo todo en su lugar y, que, si no somos capaces de tomar una decisión por amor propio, será la vida misma quien nos mostrará cómo y cuándo debes hacerlo. Todos los cambios son necesarios, algunos duelen, nos entristecen, pero, saben al final, siempre nos llenan de felicidad porque solo al final comprobamos que nuestra vida merece mucho más que sólo quedarnos esperando en el mismo lugar. Que no se nos haga nunca tarde para cambiar la ruta.

## ***La vida es un proceso de adentro hacia afuera***

Existe una creencia en muchos de nosotros que todas las cosas son externas y provienen desde afuera, todas esas que forman parte de nuestro día a día y que permiten que nuestra vida sea exitosa o no. Sin embargo, lo que realmente debemos saber y tener claro es que todo lo que necesitamos para ser felices y para alcanzar el éxito en nuestras vidas proviene de nuestro interior, de ese yo que está dentro de nosotros y que necesita cuidados además de motivación para crecer. La mejor manera de entender la vida en armonía con nosotros mismos y la creación de un entorno de vida ideal se encuentra en nuestra fuerza y consciencia plena de que somos capaces de hacer cualquier cosa que nos propongamos, siempre y cuando esta ocurra desde adentro hacia afuera.

Debemos dejar de pensar en que todo lo que nos ocurre bueno o malo proviene de una fuerza externa que nos determina o define. Particularmente, y esta es mi postura personal, no creo en una fuerza suprema que determine mi destino desde el día en el que nacemos, soy una persona espiritualmente equilibrada, en armonía con mi entorno, con la madre tierra, yo respeto cada forma de vida, así como me respeto a mí misma. Creo en el karma, eso sí, porque déjenme aclarar algo el Karma son las consecuencias de nuestras acciones por tanto nace de nosotros mismos. En este sentido, soy en armonía y en esencia, cada una de mis acciones son

parte una porción de mi todo por lo cual planifico, reflexiono y soy consciente de todo lo que hago.

El principio de mi vida está en mi interior, en mi adentro, por ello no atiendo a fuerzas externas que cambien mis planes. No crean que en este punto no he pensado en los acontecimientos que transforman drásticamente nuestras vidas como la muerte repentina o los desastres naturales, estos los acepto como la forma que tiene el universo de recordarme que en ocasiones todo cambia y que yo debo también hacerlo.

Conocerse a sí mismo, es un camino que requiere de valor y constancia, este se inicia en el reconocimiento de que soy un ser que aprende cada día desde el inicio de su llegada a este plano astral, aprender es ese proceso donde ganamos herramientas cognitivas y experienciales para transformar nuestro mundo con las herramientas que adquirimos en cada etapa de nuestra vida, todo ello nos lleva a crecer y a tener calidad de vida.

De adentro hacia afuera atiende al cuidado de todo nuestro crecimiento y aprendizaje desde lo espiritual, psicológico y emocional. Si somos personas equilibradas desde adentro lograremos el equilibrio de nuestro entorno, lo cual se traduce en el ser conscientes de nuestra vida. Si somos capaces de cultivar nuestro yo interior y nuestros dones seremos grandes y podremos brillar sin miedo. Cada uno de nosotros somos grandes en la

medida en que comprendemos que somos únicos e irrepetibles de adentro hacia afuera.

## ***La práctica del fluir***

En la vida cada uno de nosotros tiene una realidad diferente, una forma de ser y actuar que está relacionada con sus creencias, patrones y valores no sólo culturales sino también familiares, así como esos que vamos formando y asumiendo como propios. En esta realidad que experimentamos y vivimos existen situaciones que realmente nos marcan, dejan huellas profundas en nuestro espíritu, que se transforman en marcas mentales y que determinan nuestra actuación y conducta.

Desde mi existencia, insisto en la práctica del fluir porque siento y estoy convencida que, si nosotros nos quedamos anclados en situaciones, eventos e incluso personas no vamos alcanzar la felicidad que consiste en esa valoración de lo que somos como seres humanos que evolucionan y cambian. Cada uno de nosotros es diferente y en esas diferencias asumimos la vida desde lo que pensamos o nos acostumbraron a pensar. La práctica del fluir se inicia con la aceptación de nuestra propia existencia de nuestro yo interior que nos nutre y fortalece. Esta práctica se asume desde la experiencia que nos permite ser luz.

Sé por experiencia propia, que es difícil, más no imposible deslastrarse de viejos hábitos, reprogramarse, desaprender y aprender especialmente cuando se trata de las emociones y nuestras acciones y conducta, pero si puedes hacerlo y, es aquí

donde tienes un paso más en el fluir y es modificando esas cosas que hacemos que nos llenan de miedo, frustración tristeza, culpa, ansiedad y muchos otros más, sentimientos negativos. Para hacerlo debemos poner cada cosa en su justo lugar e incluso otorgando a cada uno el valor que corresponde.

Fluir es abrir las ventanas de tu mente y abrazar tu ser espiritual en la búsqueda de eso que te hace bien. Se trata de no cargar con culpas ajenas, incluso propias, por eso fluir también es perdonar. Necesitamos entender que nada es eterno ni siquiera el odio y el rencor y que nuestra vida necesita de buenas energías, así como, de hermosos sentimientos. Si nos empeñamos en sembrarnos en la tierra del odio estaremos perdiendo hermosos momentos de amor y paz.

El siguiente paso en la práctica del fluir se trata de la no racionalización de todo lo que rodea y sucede, quizá somos de esas personas que buscamos una explicación lógica y racional a todo, bueno déjame decirte que hay cosas que no la tienen. Si nos empeñamos en el porqué de cada hecho terminaremos en una constante frustración cuando no lo encontremos y eso nos causa tensión, angustia y depresión. Recordemos, no todo lo que sucede tiene un porque, sin embargo, todo tiene un para qué.

Y este ¿para qué? Me lleva al siguiente paso de mi práctica del fluir, el aprendizaje. Es justamente en el aprendizaje donde

debemos concentrar nuestra energía en comprender que eso que me pasó me sirve como una lección de vida, que he ganado en experiencia y que en definitiva me enseña que vivir es un acto de fluir sin fin.

## ***Brillar sin apagar a los demás***

Es muy común hoy en día escuchar a esas personas que se dedican al desarrollo personal y la vida en positivo decir que debemos brillar, estos artífices del desarrollo personal se enfocan en como debes ser positivo, desarrollar tu autoestima, crecer interiormente desde lo intelectual y especialmente te dan claves para ser una persona segura de ti misma. Sin embargo, estos consejos que son muy útiles para fortalecer la personalidad nunca mencionan un punto muy importante y para mí lo esencial que se encuentra en el brillar sin apagar a los demás.

Se nos olvida, que el brillo, ese que viene de nuestro ser interior es lo suficientemente fuerte como estar con nosotros sí sabemos mantenerlo, no hace falta que otros se apaguen para que los demás pueden ver nuestra luz. Esa que se origina en nuestros pensamientos y energía positiva que emerge desde nuestro corazón y el amor que tenemos para dar, esa luz que es nuestra alma sonriendo en alegría y nuestra luz necesita de la luz de los demás, de todas las personas, creaturas y seres vivos que habitan en el planeta y forman parte de las partículas de polvo de estrellas del universo.

Hay quienes piensan que para poder brillar ellos deben apagar la luz de quienes se encuentran a su alrededor y eso no es más que un acto egoísta donde todo termina en una absoluta

destrucción. Apagar a otros significa malas acciones donde nosotros nos vamos llenando de oscuridad. Apagar la vida de otros es un mal karma que nos alcanzará y se quedará para demostrarnos en nuestra propia vida lo que es vivir en oscuridad. Esas personas que van por ahí haciendo daño y apagando la luz de quien se consiguen a su paso no pueden experimentar nunca la verdadera felicidad de ser en armonía. Estos quizá encuentren momentos fugaces donde crean ser felices, pero esos se les escapan de las manos con tanta velocidad que no tendrán tiempo de si quiera de disfrutarlos.

Antes bien, debemos procurar que nuestro entorno se llene de luz y ayudar a otros a encontrar y encender la suya. De nada nos sirven los dones que no se comparten, de nada nos sirve una vida que se aísla en la búsqueda del bienestar propio sin tener presente a los otros. Hoy cuando el mundo entero se encuentra en tensión por los diferentes acontecimientos que amenazan la vida y la preservación de todo cuanto conocemos, debemos pensar en cómo ayudar a otros a brillar y mostrar su luz con fuerza.

Recordemos que as tinieblas siempre han tratado de apoderarse de nuestra existencia y somos, todos nosotros, los que con nuestra luz hacemos que ellas se dispersen enviando buena energía y amor a todo y todos lo que nos rodea. Desde esta perspectiva del amor, el compartir y el crecimiento compartido

debemos encontrar la forma de brillar haciendo de nuestro mundo un lugar mejor, atraer lo bueno significa brindar lo bueno, reconocer lo mejor y creer en la posibilidad de un mundo de luz.

## ***Momentos de despedida***

Son diferentes los momentos de nuestra vida, sin lugar a dudas cada uno representa algo en nuestra existencia, algo que nos determina y nos cambia para siempre, en cada extremo de nuestra vida estarán los momentos de bienvenida y los momentos de despedida. Los momentos de despedidas, son variados, diferentes, todas las despedidas tienen un nivel de dificultad según sea el tipo de cada una de ellas y lo que signifique en nuestra existencia.

Los tipos de despedida son complejos porque cada uno asume la misma según su propia experiencia y forma de reaccionar antes las circunstancias, sin embargo, puede hacerse una clasificación general en la despedida de una pareja, la de un amigo, un familiar, una mascota, de la tierra que nos vio nacer, incluso despedirnos de lo que somos en un momento determinado de nuestras vidas. Existen también, despedidas anunciadas, esas donde sabemos que todo acaba y aun así siempre guardamos una pequeña esperanza de que cambie la situación. Estas son sumamente dolorosas cuando no hemos aprovechado el tiempo para asumir de forma consciente la separación.

Las despedidas silenciosas, con o sin aviso. En esta clasificación voy a concentrar todas esas que nos causan un gran choque en nuestra vida y que a veces la transforman. Esas, por ejemplo, donde tras largas enfermedades parten de esta vida física

nuestros seres amados, donde por causas naturales alguien se va y, están esas que nos sorprenden esas que nos rompen en mil pedazos el corazón y el alma.

Las despedidas, no son sencillas de asumir y en muchos casos sino contamos con las estrategias adecuadas para afrontarlas, pueden marcar nuestra existencia de forma tal que nunca logramos recuperar el ser que éramos antes de esa despedida. Psicológicamente existen muchas recomendaciones y desde la espiritualidad también podemos encontrar algunas que nos pueden ayudar a seguir adelante, sin embargo, lo más importante se encuentra en la forma en la cual nosotros aceptamos la separación que implica despedirse de alguien. Algunas recomendaciones son:

No estás solo. Recuerda que en medio de las situaciones más difíciles siempre te encontraras con personas e incluso tus mascotas que te harán recordar que la vida es un continuo y que todo se supera por mucho que duela.

Experimenta el duelo durante un tiempo prudencial. El duelo no debe convertirse en tu forma de vida. Experimenta el duelo, llora, aléjate del mundo por un rato y haz lo que debas hacer para que tu corazón sane. Pero, no te quedes en la oscuridad, rodéate de luz y brilla porque aún en los peores momentos hay un aprendizaje y algo bueno a lo que nos debemos aferrar.

Aférrate a lo bueno, a lo que está y te queda. Las despedidas se llevan algo de nosotros, pero también nos dejan mucho. Aférrate a lo bueno, a eso que sucede y que a veces es invisible cuando el dolor nos ciega. Es en ese momento donde debes concentrarte y dejar que sea tu corazón quien hable y observe lo maravilloso que tienes y está en tu existencia.

Cada despedida es diferente y no voy a negar que nos afectan, sin embargo, nosotros decidimos en qué medida nos van afectar y algo muy importante de recordar en el caso de la muerte y es que somos una parte física (esa que nace, se desarrolla, crece y muere) y una parte espiritual (ese nuestro ser inmortal) y en esa espiritualidad se encuentra nuestra inmortalidad y en nuestro paso físico por la tierra la certeza de ser eternos en las huellas que dejamos y las buenas obras en que el la vida de otros hemos realizado. Una vez leí que: “no existe temor a la muerte... lo que en realidad existe es el miedo a una vida mal vivida y a que esta llegué a su fin sin el tiempo necesario para enmendar nuestros errores”.



# EN PRESENTE SIMPLE

EMILEIRA MORÓN

2025

ISBN: 978-980-245-143-2



9 789802 451432