

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

AMPLÍA TU MIRADA



¿Dónde no estás observando aún? ¿Qué posibilidad sigues desechando por creerla imposible? Nos pasa muchas veces que seguimos buscando en los mismos lugares de siempre y con las mismas personas. Aventúrate a mirar justo allí, donde nunca antes lo hayas hecho.

Re-conoce lo que tienes hoy

Dice Ravi Shankar que "los opuestos son complementarios". Escasez y abundancia van de la mano. Ambos son estados de ánimo, si miras sólo lo que te hace falta entonces la carencia será más fuerte, si te fijas más en lo que tienes la abundancia vendrá, aumentará. No es magia, es la acción de tu mente.

MUÉVETE, ACTÚA



¿Por qué piensas que eso que te falta vendrá sólo? Si escasea el amor, dile "Te Amo". Si faltan servicios en tu comunidad, convoca a la gente, organízalos. Si falta algún recurso en particular, diseña proyectos y ejecútalos para que aparezcan nuevas oportunidades. Pon tu cuerpo en movimiento.

Fluye con los ciclos

Si te fijas bien, todo en la vida cumple un ciclo. Nuestro cuerpo tiene diferentes etapas a lo largo de la vida; en la playa la marea sube y baja durante el día; la luna tiene diferentes fases, las plantas florecen y se marchitan, en fin... Hoy podemos vivir en la abundancia y mañana en la escasez, no lo resistas. Déjalo pasar y vive cada etapa.



Confía ¿Realmente crees que todo seguirá igual?

Confía en ti, en tus seres queridos, en tu capacidad creadora, en tu trabajo, en tus acciones. Muchos recursos materiales podrán escasear, es verdad, pero la diferencia la marcarás tú si en lugar de angustiarte o dejarte vencer por los miedos, permites que abunde la confianza y la inspiración.

"La conciencia de riqueza es un estado mental. Si vives preocupado por la cantidad de dinero que deseas y en consecuencia, no tienes en cuenta lo que posees, en realidad eres pobre". (Deepak Chopra)

JESÚS MACEIRA
Coach ontológico profesional
www.alasvenezuela.com
/@AlasVenezuela

Aunque el fenómeno forma parte de la teoría económica, no cabe duda el impacto que tiene en la vida de millones de personas. ¿Qué ocurre en nuestro mundo emocional cuando los recursos son



• Re-conoce lo que tienes hoy

Cinco ideas para trascender la escasez

insuficientes? ¿Qué podemos hacer para trascender la escasez y re-conectar con la abundancia?

Según la Wikipedia, "la escasez es la insuficiencia de recursos básicos como agua, alimentos, energía, vivienda, etcétera, que se consideran fundamentales para satisfacer la supervivencia o de recursos no básicos que satisfacen las distintas necesidades en las sociedades humanas en distintos aspectos".

En Venezuela, nuestro país, por diversas razones que no vienen al caso, la escasez de alimentos básicos se nos ha hecho cotidiana. Pero si levantamos la mirada a otros países, nos daremos cuenta que en cada sociedad hay escasez de

algún recurso en particular.

Sean alimentos o ideas, esta insuficiencia nos dispara angustias, miedos, tristezas. Como sociedad y como individuos. ¿Cómo afrontar esto?

Desde mi mirada, la escasez comienza también en nuestra mente. Hace unos años, cuando inicié mi empresa junto a mi socio, conversábamos y juzgábamos que nos hacía falta dinero para comenzar, y era cierto. En ese momento, le dije que al mismo tiempo éramos abundantes, porque teníamos una valiosa red de contactos que nos llenaba de posibilidades de todo tipo. Con ese espíritu, quiero dejarte hoy algunas ideas para mirar la escasez desde una perspectiva emocional diferente.