

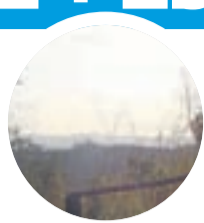
CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

SENTIMIENTOS



Cuando damos, el mundo se agranda y nos sentimos más poderosos; en cambio cuando esperamos recibir el

mundo se nos viene encima y nos sentimos víctimas impacientes. Cuando damos la alegría y la gratitud aparecen como consecuencia de observar cuánto podemos hacer, mientras que cuando esperamos recibir nos sentimos resentidos porque no llega lo que queremos en el tiempo y forma que demandamos.



Cuando damos recuperamos poder, en cambio al esperar recibir el poder se lo damos a los demás. Cuando damos no nos importa lo que piensen los demás.



DIFERENCIAS



Cuando damos los demás son parte nuestra y sentimos unidad en las diferencias,

mientras que cuando esperamos recibir los demás resultan ajenos y amenazantes y observamos cuán diferentes son los demás y qué poco tienen que ver con nosotros. Cuando damos nos ponemos creativos mientras que cuando esperamos recibir nos ponemos impacientes.



● Al dar somos libres, al esperar recibir somos esclavos de lo que nos quieran dar otros

“El placer de dar”

Cuando damos, nos conectamos con nuestras posibilidades, nuestros dones y con una visión próspera de la vida, mientras que si en la actitud de lo que quisiéramos tener no tenemos, reforzamos la idea de carencia en nuestras vidas

IGNACIO “NACHO” TRUJILLO
Coach Ontológico
y Directora Consultora
Alas www.alasvenezuela.com

Piensa en un momento de placer que siempre hayas querido vivir o en uno que hayas vivido y recuerdes. ¿Ya lo pensaste? ¿Cuál sería entonces tu situación placentera ideal? ¿Dónde te encontrarías y qué estarías haciendo?

Por lo general lo que le suele aparecer a la mayoría de las personas es una situación donde el protagonista está recibiendo algo: descanso, comida, una caricia o masaje, un paisaje. Sin embargo, uno de los mayores placeres a los que podemos acceder los seres humanos es dar placer a los demás. Y en esta categoría



pueden incluirse desde ayudar a un compañero de trabajo, pasando por escuchar a un amigo cuando no se siente bien, hasta dar tu tiempo a asociaciones, fundaciones y organizaciones sin fines de lucro que necesiten de voluntarios.

Pero lo interesante es que no te estoy diciendo que te sacrifiques en pos de los demás, sino que aprendas a conectarte con el placer de dar. La acción puede ser la misma, pero la enorme diferencia

radicará en tu enfoque y comprensión de lo que implica y significa dar. Fíjate que todavía no mencioné dar dinero, ya que por lo general asociamos a ayudar y dar, con dinero; sin embargo, ése es tan sólo un recurso de los infinitos que podemos brindar.

Cuando damos, nos conectamos con nuestras posibilidades, nuestros dones y con una visión próspera de la vida, mientras que si estamos siempre en la actitud de querer recibir y de lo que quisiéramos te-

ner pero no tenemos, reforzamos la idea de carencia en nuestras vidas.

Por eso pregunto: ¿Qué consideras que tienes para dar? No vale la respuesta: no sé, si yo estoy siempre con lo justo para llegar a fin de mes. En vez de responderte eso, te propongo observar lo que SÍ tienes: puede ser cocinar, dar tu tiempo, escuchar, divertir, abrazar; sólo es cuestión de ponernos creativos y ver la infinidad de recursos de que disponemos sin darnos cuenta.



Te regalo estas preguntas:

❶ **¿En qué áreas de mi vida** me estoy complicando demasiado y necesitaría tomarme las cosas con más simpleza?

❷ **¿A quién o dónde podrías** pedir ayuda para desarrollar esa manera de vivir más simple?

❸ **¿Cómo podrías aprender** a tener presente el amor y la simpleza a la hora de dar a los demás?

❹ **Si mañana partieras de este mundo...** ¿Cuál fue el sello que dejaste por tu paso por aquí?

La buena noticia es que aún estás vivo y con el más precioso bien por delante: tu tiempo. Te deseo de corazón que lo que hayas leído te pueda reconectar con tu ser más grande y con el más grande de los placeres, el placer de dar.

Recibir

Si ya estás disfrutando el placer de dar, entonces conoces lo que estoy diciendo, y te aliento a desafiarte por más. Si todavía crees que lo mejor es recibir, te cuento que paradójicamente las personas que viven desde una genuina prosperidad (no sólo económica sino de actitud) viven dando y cada vez tienen más para dar, ¿por qué? Porque así funciona la ley de la prosperidad en el universo: Aquello que quieras recibir, dalo primero.

Actitud

No esperes que por dos días que le diste un caramelo a un niño en la calle te ganes la lotería, eso es ingenuo. Lo que esperas que llegue, llegará como consecuencia de una actitud sostenida en el tiempo. Para desarrollar esta actitud no hace falta ser la madre Teresa o el Dalai Lama, no es necesario nacer iluminado, millonario o sabio. Basta con adquirir dos palabras de mucho valor: simpleza y amor.