

CUERPO + MENTE + ESPÍRITUD

ES LO QUE LLAMAMOS "DARSE CUENTA"



Podemos seguir pensando que lo que nos ocurre es porque la suerte así lo ha querido. Si deseamos darle una mirada distinta a esto, es necesario que giremos nuestros ojos y miremos hacia nosotros, no afuera. Comenzar por darnos cuenta en qué espacio conversacional vivimos diariamente, si el "no se puede hacer" o el "yo no soy para esto" monopolizan nuestro lenguaje y en consecuencia el mundo tal como lo observamos.

También damos cuenta de nuestro propio mundo emocional. ¿En qué emoción vivo día a día? ¿Tristeza, angustia, alegría? Esa persona que desde la resignación sólo ve un país que ya no puede cambiar o aquella que desde la tristeza no se atreve a conversar con su pareja. Nuestras emociones y estados de ánimo nos predisponen para las acciones, son el filtro a través del cual vemos y actuamos nuestro propio vivir.

TIENES EN TUS MANOS EL PODER DE PLANTEAR TU VIDA



Nuestro cuerpo

Por último, darnos cuenta de nuestro cuerpo. ¿Cuándo fue la última vez que saliste a hacer el ejercicio que te gusta? ¿Cuál fue tu último baile? Ejercitar nuestro cuerpo, escuchar sus señales,

entrenarlo para que nos acompañe a diseñar nuestro propio camino de vida, también es importante. Creas o no que el azar existe, ya tienes en tus manos el poder de rediseñar tu vida, depende qué acciones elijas. ¿Qué esperas?

¿Existe realmente el azar?

Cuando el hombre se considera creación de las condiciones externas, es vapuleado por las circunstancias

JESÚS MACEIRA
Coach Ontológico Profesional
@jesusmaceira

"El hombre imagina que puede mantener en secreto sus pensamientos, pero no puede; rápidamente estos se cristalizan en hábitos, y los hábitos toman forma de circunstancias. Cuando el hombre se considera creación de las condiciones externas, es vapuleado por las circunstancias; pero cuando se da cuenta de que él mismo es poder creativo, y que puede estar al mando de la tierra y de las semillas que, ocultas dentro de su ser, hacen brotar circunstancias, entonces se convierte en su propio amo".(*)

Lo habíamos coordinado a través de WhatsApp. Casados, embarazadas, apartamentos, hijos y varios años después quisimos reencontrarnos. No llegaron todos, pero ahí estábamos los amigos del liceo riendo nuevamente.

Entre recuerdos y anécdotas, que saltaban de personas

a lugares y momentos distintos, a ratos se nos hacía difícil escapar de nuestro ahora venezolano. Como una invitada indeseada, la política de nuestro país, intervenía cada tanto en nuestra conversación pretendiendo volver a ser el centro de atención. Pero le salió una fuerte rival, porque ahora es la economía la que protagoniza nuestra diaria novela dramática.

-Yo creo que para muchos ha sido cuestión de suerte. -dijo una amiga mientras al mismo tiempo nos reíamos de las piruetas para hacer familia en nuestro tiempo. Mi optimismo resistente se negó a aceptar que el éxito, personal, profesional o familiar sea cuestión de suerte. ¿Existe realmente el azar? Cada quién tiene un criterio particular para valorar su propio éxito, pero, ¿realmente es cuestión de suerte nuestro recorrido por la vida?

Me quedé reflexionando en esto.

Somos nuestras acciones. Desde mi mirada de coach y esto es algo que siempre decimos en seminarios y programas, observo que las personas que juzgan que lo que les sucede está afuera de ellas, son más propensas a creer que es la suerte o el azar quien va determinando el camino a seguir. Sea una relación de pareja, encontrar un

trabajo nuevo o comprar un techo propio, todo lo que ocurre es ajeno y determinado "por algo" que no tiene que ver con nosotros.

Leí hace unos días en el diario ABC de España, un artículo titulado "Millonaria a los 16, enfermera diez años después tras gastar su fortuna en cirugía estética". El reportaje cuenta la historia de Carlie Rogers, una adolescente que ganó en la lotería de

Gran Bretaña 1.6 millones de libras.

Una fortuna que dilapidó en gran parte en fiestas, drogas, regalos y cirugía estética. Increíble ¿no? ¿Qué otras acciones diferentes podría haber realizado Carlie con semejante fortuna? (*) James Allen. Poeta y escritor filosófico británico, conocido por sus libros de alto contenido filosófico y práctico. 7/9/1864-9/8/1912 EEUU.



Anecdotes.
Entre recuerdos y anécdotas se nos hacía difícil escapar de nuestro ahora venezolano.

