

# CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

## BALANCEAR EL DAR Y EL RECIBIR



Como podrás intuir, ambos modos de vivir piden un equilibrio natural en nuestras relaciones. Así, el exceso de dar, te coloca en un espacio en el que

se le dice sí a todo, sin límites. Sólo como ejemplo, imagina dar continuamente afecto a esa persona que no te llama o no conversa contigo. En el espacio del tomar o recibir, el exceso te vuelve dependiente de otro. Ese hijo que a sus 42 años todavía vive bajo tu techo y te demanda alimentación y comodidades, al final no es competente para desenvolverse solo por la vida.



**¿Quién te puede resultar fuente de inspiración en este camino?**

Ya lo dijo Winston Churchill en su momento: "Nos ganamos la vida recibiendo pero nos sentimos vivos cuando damos".

## TRANSFORMACIÓN Y CONCIENCIA



**\* El Programa de Aprendizaje en Coaching para la Transformación y la Conciencia, PRAC-TyCO**

\* Dentro del espacio de aprendizaje de coaching, nos referimos a una disciplina práctica que facilita el aprender a observar, pensar, sentir, y hacer de formas diferentes, por consiguiente lograr diferentes resultados en la vida.

\* Para personas que trabajan con grupos, les servirá como poderosa herramienta para intervenir y expandir los límites del equipo y las personas.



• Nuestro modo de vivir está constituido por toda la historia personal, de vivencias y aprendizajes que tuvimos a lo largo del camino

Existen muchos, pero hay dos modos de vivir que aprendemos desde muy pequeños y que suelen marcarnos por años. Uno es el que está relacionado con el dar y otro tiene que ver con el recibir



JESÚS ALBERTO MACEIRA  
Coach ontológico

Hace unos días estaba dando una sesión sobre el programa de coaching del que formo parte y dentro del grupo de asistentes estaba una señora mayor, docente y... paciente de cáncer. Como suele sucederme en estos espacios al trabajar con personas, me emocioné al observar la humildad, vitalidad y estado de ánimo con el que

la profesora se encontraba en la sala.

Allí estaba sentada frente a mí, una heroína anónima que, según sus propias palabras, andaba en la búsqueda de seguir aprendiendo para crecer personalmente, para seguir dando a otros. Y me quedé con esas palabras. Ob-

servando la hermosa elección de la profesora, porque el modo de vivir y afrontar la vida, definitivamente es una decisión propia con un inevitable impacto en las relaciones de nuestro entorno.

Nuestro modo de vivir, además de tener la cualidad de poder ser elegido, está

constituido por toda la historia personal, de vivencias y aprendizajes que a lo largo del camino -y que comenzaron con la niñez- tuvimos junto a papá y mamá o junto la ausencia de uno o ambos. El cómo estamos siendo hoy en la vida, tiene que ver directamente con ese modo

de vivir aprendido en el tiempo.

Existen muchos, pero hay dos modos de vivir que aprendemos desde muy pequeños y que suelen marcarnos por años. Uno es el que está relacionado con el dar y otro tiene que ver con el recibir.

**El dar o la persona dadora**

Esa que siempre abre su casa para que otros vengan, aquella que siempre se ofrece para preparar una suculenta y abundante comida, o ese esposo o esposa que siempre resuelve las situaciones cotidianas de casa. ¿Los has visto? Si tienes hijos este modo de vivir saltará rápidamente a la vista, porque en ese espacio estamos siempre dándole a los niños.

**El recibir o la persona tomadora**

Es el espacio natural de los hijos que desde el vien-

tre materno están tomando todo lo que necesitan para poder crecer y llegar a la edad adulta. Y justo los padres adoptan el rol complementario de dar. Luego, la persona tomadora siempre está demandando, sea cariño, conocimiento o algo material. Es aquella persona que sólo dedica su energía a recibir algo. ¿Te suena esto?

En cuál de estos modos de vivir sueles estar con frecuencia? ¿En el dar o en el recibir? Observa además cuál tienes por exceso y cuál te hace falta trabajar más. La elección es tuya, y seguro cambiará tu vivir hoy, así como la profesora eligió recibir para seguir dando a otros más allá de una enfermedad.

[info@alavenezuela.com/](mailto:info@alavenezuela.com)  
[www.alavenezuela.com/](http://www.alavenezuela.com/)  
[Twitter: @AlasVenezuela](https://twitter.com/AlasVenezuela) / [Facebook: AlasVenezuela](https://www.facebook.com/AlasVenezuela)

# Dar o Recibir ¿Cuál aprendiste?