

# CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

## “LO QUE RESISTES, PERSISTE”



Una vez que lo tengas identificado, conéctate con la rabia (si es que la hay) porque esopreciado ya no esté, y luego deja que aparezca por detrás la tristeza, que es más profunda, más sutil y mucho más productiva. Luego abraza esa emoción y comprométe a dejar de expresar lo que no es, o sea, a expresar genuinamente lo que hay, y a no disimular más; recuerda que, como dice Neale Donald Walsh: “Lo que resistes, persiste”.



Estar tristes no es malo, lo malo es quedarse siempre allí, lo malo es no entregarse a lo que el corazón siente. Estar tristes no es malo, lo malo es detenerse más de lo necesario y dejar de actuar, lo malo es resignarse y creer que ya no hay más posibilidades futuras.

## ESA FUERZA QUE NADA NOS DETIENE



Después llegará el momento de respirar profundo y decidir conectarte con lo que hace bien, éste es el paso esencial para conectarte con el lado luminoso de la tristeza, aquí es cuando todo comienza a tener sentido. Con el tiempo llegará esa fuerza que nada nos detiene, porque habremos conquistado la belleza de quien sufrió pero lo trascendió. Gracias por haberme leído y contribuido en mi propia sanación. ¡Los quiero!



• Todo eso es hermoso, pero hoy mi alma está en pena porque mi papá se fue hace unos días

# “El lado luminoso de la tristeza”

En memoria de mi papá Luis María y en la memoria de todos quienes han perdido a seres amados y necesitan seguir adelante. Si bien aún no me encuentro en ese lugar, tengo la fe que llegará, desde el reconocimiento de lo que hay hoy y lo que quisiera que hubiese en el futuro

IGNACIO NACHO TRUJILLO.  
Coach Ontológico

Soy un ser privilegiado porque puedo trabajar y vivir de lo que amo. Aunque esto debería ser un derecho de todos, lamentablemente no es así. Por eso lo bendigo. Trabajo con las emociones de las personas y escribo libros y artículos.

Todo eso es hermoso, pero hoy mi alma está en pena porque mi papá se fue hace unos días. Y creo justo y honesto



también escribir y compartir con ustedes este momento. No siempre la vida es alegría pura pero creo que sí se puede encontrar el lado luminoso de la tristeza.

El estar triste nos conecta con aquellas cosas, situaciones o personas que nos importan. Como en mi caso hoy,

que perdí en este plano a mi viejo, mi compañero y guía. Tal vez hayas perdido una oportunidad, una relación, o una persona. Tal vez lo que ya no está contigo es una fuerza o unas ganas que antes estaban, o un sentido que fue desapareciendo. Estamos todos juntos en la misma sensación de haber perdido algo importante que ya no está más. La

vida es cambio, y si lo que perdiste es una persona que se fue de este plano, eso no puede cambiar, pero lo que sí puede suceder es que cambie nuestro sentir en algo más puro, fuerte y reconfortante.

Siento y sé que no es de un día para el otro, pero el primer paso es dejarme sentir por lo que hay, por lo que siento, no disimularlo ni reprimirlo ni

enojarme. Si lo que hay es tristeza, pues es sano llorar, dejarme llenar por el dolor y los recuerdos... hasta que llegue el momento de decir: “suficiente”. ¿Cuándo llega ese momento? Solos nos vamos dando cuenta, es un click interno, una campanita que nos dice: “es hora de seguir adelante”.

Si bien aún no me encuentro en ese lugar, tengo la fe que llegará, desde el reconocimiento de lo que hay hoy y lo que quisiera que hubiese en el futuro.

Estar tristes es tan natural como cualquier emoción humana, nos permite darnos cuenta qué es aquello fundamental en nuestra vida, y sentir aún más cuáles son nuestros valores y sueños. Por eso, el lado luminoso de la tristeza es tomarlo como ese momento para ir hacia adentro, y buscar y encontrar

las fuerzas que nos conectan con nuestro propio poder. Allí estoy en este momento, un hombre de 45 años, alto y sonriente por fuera, sensible y triste por dentro, buscando mi esencia para seguir adelante con más fuerzas que nunca.

¿Te ha pasado alguna vez de sentirte así? ¿Qué hiciste, pudiste entregarte a la tristeza o la resististe? ¿La trascendiste... y en este caso, en qué se transformó después?

Sea lo que fuere que hayas perdido, te invito a que te contactes primero con lo que se fue y ya no está: mi papá en mi caso, y en el tuyo pueden ser infinitas opciones: una relación, un aspecto de la salud, una sensación o emoción con el futuro de tu gente, etc., etc. [info@alaszvenezuela.com](mailto:info@alaszvenezuela.com) / [www.alaszvenezuela.com](http://www.alaszvenezuela.com) / Twitter: @AlasVenezuela / Facebook: AlasVenezuela