

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

FAMILIA

Para algunos, será su relación de pareja, con sus padres, hermanos o hijos. Para otros, será su vida espiritual o religiosa, los aportes a su comunidad o su contribución y logros en el mundo laboral. Cualquiera que sea ese espacio, lo importante es lograr identificarlo. Tomar consciencia de lo que significa para nosotros y de lo que nos aporta en términos de bienestar emocional, de satisfacción, de calidad de vida y



Protegerlo!!! Cuidarlo como ese espacio sagrado que nos cobija y nos permite dejar a

un lado todo aquello que nos aleja de nuestro centro y nos desarmoniza.

TIPS

Regalarnos un tiempo de manera frecuente, para compartir con nuestros seres queridos las cosas que pensamos y sentimos y escuchar de manera amorosa lo mismo de ellos.

Compartir nuestros sueños y nuestros temores, reunirnos a ver una película disfrutando de un tarro de cotufas, motivar a otros miembros de nuestra comunidad a adelantar algún plan sencillo



Estas podrían ser parte de las estrategias que nos conectan con el placer de dar y recibir y con nuestro poder para

crear nuevas realidades a partir de nuestra verdadera grandeza, nuestra capacidad de amar!!!



¿Hace cuánto tiempo no me planteo un nuevo proyecto que me apasione, sin importar su tamaño?

Somos capaces de entender exactamente qué está ocurriendo y menos todavía que lo está originando. Cómo nos afecta

MARÍA LAURA RODRÍGUEZ
Coach ontológico y director de Consultora Alas

En nuestra cotidianeidad, es usual que nos encontremos de manera recurrente con palabras tales como cambio, transformación, reordenamiento y crisis. Parece que todo se transforma a tal velocidad que muchas veces ni siquiera somos capaces de entender



• ¿Cuántos espacios estoy generando para vivir y compartir con mis seres queridos?

Hacernos un lugar

exactamente qué está ocurriendo y menos aún qué lo origina, pero sin embargo, ante nuestros ojos se están imponiendo nuevos órdenes en distintos ámbitos, de los cuales formamos parte queremos o no.

Basta con ojear cualquier diario o mirar durante un rato las noticias de cualquier parte del mundo, para darnos cuenta que tanto a nivel

social, económico, político, tecnológico, empresarial, o cultural, se están generando transformaciones importantes que como es obvio, tienen impacto directo en la vida de cada uno de nosotros. Nuestro país no es ajeno a esta realidad. En los últimos años, nos hemos visto impactados tanto por acontecimientos de carácter mundial como local.

Ahora bien ¿de qué manera nos afecta toda esta vorágine de acontecimientos en la que nos encontramos inmersos? Es innegable que cada individuo vivirá estos procesos de manera particular, de acuerdo a la forma individual en que los interprete y de las herramientas que posea para sortearlos, pero me atrevería a decir, que al común de las personas le genera cuando

menos alguna incertidumbre sobre su futuro o el de sus hijos, sobre su estabilidad e incluso, sobre su capacidad de adaptarse y transformarse de manera interna a la velocidad que los acontecimientos lo requieren. No es difícil encontrar a diario desde personas ansiosas y con ciertos niveles de irritabilidad, hasta personas abatidas, tristes y en muchos casos carentes de alegría, sueños y esperanzas.

La intención de este artículo no es juzgar si las emociones mencionadas en el párrafo anterior se encuentran justificadas o no. Lo que sí pretende, es abrir un espacio de reflexión que nos permita responder a preguntas tales como ¿Con qué frecuencia me encuentro tomado por alguna de esas emociones? ¿Cuándo ocurre, de qué manera se afectan mis relaciones? ¿Cuántos espacios estoy generando para vivir y compartir el amor que siento

por mi pareja, mis hijos, mis amigos...? ¿Hace cuánto tiempo no me planteo un nuevo proyecto que me apasione, sin importar su tamaño?

Tener consciencia de las emociones en las que solemos habitar y la forma en la que las mismas impactan la manera en que nos relacionamos con las personas que nos rodean y de manera particular, con nosotros mismos y con nuestros anhelos, nos brinda la posibilidad de diseñar estrategias que nos permitan ubicarnos en espacios emocionales más sanos y gratificantes.

En la vida de la mayoría de los seres humanos hay ámbitos que poseen un enorme valor, tanto por lo que representan como por el bienestar que nos aportan cuando se encuentran armonizados.

info@alaszvenezuela.com
www.alaszvenezuela.com/
Twitter: @AlasVenezuela / Facebook: AlasVenezuela