

40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRAS RELACIONES



Laura Barrera
Coaching Cuántico

Barrera, Laura Inés

40 días haciendo foco en nuestras relaciones / Laura Inés Barrera. - 1a ed
compendiada. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Laura Inés Barrera, 2019.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-86-2648-2

1. Desarrollo Personal. I. Título.

CDD 158.1

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723

Libro de edición Argentina

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, de grabación o de fotocopia, sin la autorización escrita del titular del Copyright.

40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRAS RELACIONES

[DÍA 1](#)

[DÍA 2](#)

[DÍA 3](#)

[DÍA 4](#)

[DÍA 5](#)

[DÍA 6](#)

[DÍA 7](#)

[DÍA 8](#)

[DÍA 9](#)

[DÍA 10](#)

[DÍA 11](#)

[DÍA 13](#)

[DÍA 14](#)

[DÍA 15](#)

[DÍA 16](#)

[DÍA 17](#)

[DÍA 18](#)

[DÍA 19](#)

[DÍA 20](#)

[DÍA 21](#)

[DÍA 22](#)

[DÍA 23](#)

[DÍA 24](#)

[DÍA 25](#)

[DÍA 26](#)

[DÍA 27](#)

[DÍA 28](#)

[DÍA 29](#)

[DÍA 30](#)

[DÍA 31](#)

[DÍA 32](#)

[DÍA 33](#)

[DÍA 34](#)

[DÍA 35](#)

[DÍA 36](#)

[DÍA 37](#)

[DÍA 38](#)

[DÍA 39](#)

[DÍA 40](#)

- **DÍA 1**

CADA RELACIÓN ES SAGRADA

Cada persona es una parte de nuestra Fuente. Dios, Universo, Consciencia Superior, como sea que la sientas. Siendo parte de este maravilloso universo, no podríamos decir que en él, algo está dejado al azar. No podríamos decir tampoco que una estrella es sagrada, la otra no. Todas lo son, son manifestaciones únicas e irrepitibles. Como nosotros, los seres humanos. Por lo tanto, cada persona es una expresión de esta Fuente. Aún aquellas a las cuales nosotros no amamos...Aún nosotros mismos, a quien muchas veces, nos cuesta amar.

c

“Me reverencio, me reconozco como Sagrada o Sagrado”.

Lo sagrado nos da una idea de pertenencia a una Fuente, somos en función de ella... por lo tanto, no considerarnos a todos sagrados, es hacer un juicio de valor por el cual, algunos pertenecen a ella y otros no...

Hay quienes consideran que personas que no cumplen con nuestros valores no son sagradas. Que quienes matan, violan, roban no lo son... Y creo que es al revés: si pudiéramos comprender el valor de lo sagrado en la experiencia de cada ser, ya no habría personas que maten, roben o violen... Esas acciones son manifestaciones de problemas de relaciones, no resueltos, no sanados en la infancia, ni en su clan (árbol genealógico), son expresiones de creencias que separan, discriminan, desvalorizan y dividen o nos hacen creer superiores o inferiores, respecto a otros.

Parto de la base del pensar que Dios está en todos nosotros y que la falta de amor, de comunicación, de sentido de lo sagrado de la vida, que la falta de empatía, de ponernos en el lugar del otro, que juzgar y que controlar, nos llevan a un estado emocional, mental, corporal y energético que predispone a estas acciones. Parto de pensar que el miedo, nos aleja del amor y nos convierte en seres aislados, separados del otro, dispuestos a convertirnos en “enemigos” por ser y pensar diferente.

Considero que si podemos ver como sagrada a cada persona, por encima de todo juicio, podemos modificar conductas destructivas del ser humano.

Por lo tanto, esta cuarentena busca despertar el valor de lo sagrado. En mí, en primer lugar. En cada una de las personas que la leen, en segundo lugar. Considerando también que todos somos Uno, parte de esa maravillosa Fuente que es Amor, por sobre todas las cosas. No es una mirada religiosa. Me encantaría que esta cuarentena sea una invitación para que cada uno exprese lo mejor de su propia mirada espiritual y religiosa. Todas las miradas religiosas son expresión de Amor. Y para mí, de eso se trata... de recuperar en cada relación el Amor con mayúscula.

Hoy te invito, como parte del primer día a observarte a vos mismo, a vos misma, como Sagrado. Y ver a cada persona como tal. Aún y por encima de todo, a aquellas con las cuales tenés conflictos, rencores, enojos, diferencias de ideas.

Te invito a ir por encima de tus juicios, sin tu mente poniendo obstáculos. Poniendo un sentimiento, una energía que reconozca a la Fuente en cada uno de ellos.

Este “ejercicio” se trata de una observación no de la otra persona, sino de vos mismo/a. Es tu propia observación la que iremos desarrollando a lo largo de estos 40 días.

¡Bienvenidos a los 40 días haciendo foco en nuestras relaciones!!!

Mi desafío es poder ayudar a mejorar las relaciones entre las personas, comenzando por la relación de cada uno con sí mismo. Que todos podamos expresar la paz y el amor que

somos, liberándonos de obstáculos, conflictos y divisiones que nos impiden reconocernos en ellas.

¡Estás invitado, estás invitada!!!

Que estos 40 días sean de un profundo y maravilloso encuentro, primero contigo y luego con quienes forman parte de tu experiencia.

- **DÍA 2**

PARA CAMBIAR MIS RELACIONES, COMIENZO POR MÍ

¿Cómo están tus relaciones hoy? ¿Con quiénes te cuesta más relacionarte? ¿Qué creés que hay que cambiar para que cambie la relación? ¡El único cambio que podés hacer en la relación, es en vos! Cuando lo hacés, la relación cambia.

Cada relación es sagrada, dijimos el día 1. Por lo tanto, cuando vivimos en relaciones, cada encuentro es sagrado. Aún aquellos encuentros que para nosotros resultan dolorosos. Aprender de ese encuentro es lo que la convierte a la relación en sagrada. Nada ocurre por “casualidad” y si tengo esa relación no es “casual”, es para algo... y ese algo no es “en contra de mí”. La vida no nos pone ninguna circunstancia al azar, por más que queramos negarlo, o no queramos creerlo, ni las pone en contra, para perjudicarnos. Todas nos traen aprendizaje, todas nos hacen crecer, si así lo decidimos. Y con todas ellas, sumamos herramientas de vida y vamos logrando sanar viejos temas emocionales no resueltos de nuestro clan, tema sobre el cual hablaremos.

Podemos, por lo tanto, hacer que cada relación cumpla su propósito, o quedarnos en “víctimas” de ellas, quejándonos, sufriendo, enojándonos, culpando a otros, de las cosas que no funcionan en nuestra vida.

Si la relación cumple su propósito, siempre lograremos la paz, porque habremos comprendido el sentido de que hayamos vivido esa experiencia.

A lo largo de esta cuarentena observaremos todo esto. Hoy, la propuesta del día nos dice que “Si quiero cambiar mis relaciones, comienzo por mí”. Porque si cambio la interpretación que le doy a cada relación, cambia la relación.

Comenzaremos a experimentar desde hoy esos cambios. Que no serán de un día para el otro (o quizás, si, la vida es mágica)... Pero que nos darán enormes satisfacciones.

Tomamos consciencia de que lo único que podemos cambiar es a nosotros mismos. No podemos cambiar a otros, porque eso no nos corresponde. Sería entrar en su ámbito de libertad personal... El otro cambia, si elige y decide cambiar... No porque nosotros hagamos algo para que cambie. Pero, cuando cambiamos nosotros, cambia la relación!
Repito: No el otro, la relación.

Si decidimos ver como sagrada esa relación, buscaremos cuál es el aprendizaje que estamos teniendo. Voy a poner un caso extremo, que viven muchísimas personas. Quizás vos, que estás leyendo esto.

Si en tu pareja, estás pasando una situación de violencia física, verbal, sexual, económica, psicológica... ¿cuál es el aprendizaje? Esa situación te muestra que hay algo para sanar, que es tu propia desvalorización que hace que aceptes hoy esa situación. Y que quizás la vivas como “normal” porque la violencia manifestada de esa forma, pasó de generación en generación.... El aprendizaje es, “valorarte”. Desde la desvalorización, el opuesto, estás viendo que debes valorarte. Cuando comienzas a hacerlo, ya no vivís más esa relación. Porque aprendes que si te valoras, no necesitas a alguien “afuera” que venga a mostrarte esa desvalorización... También hablaremos más a fondo de esto...

Lo que observamos es que cada relación, quizás desde su opuesto, nos muestra un camino de aprendizaje. Casi siempre, nos enseñan a valorarnos, si así lo elegimos.

Te propongo que hagas una lista con aquellas relaciones que automáticamente piensas que “deben” cambiar. Y que pongas en una lista, cuáles serían los cambios que vos podés hacer para que la relación cambie.

En el caso de las personas que ahora están viviendo situación de violencia, les sugiero que el primer cambio que deben hacer es pedir ayuda para salir de eso. Ayuda psicológica y

ayuda especializada. Si estás viviendo situaciones de violencia, es importante, hasta que logras esa valoración, pedir ayuda cercana y armar tu red de ayuda para salir.

Cosas a tener en cuenta para esta lista:

- No son cambios que sirvan para “amoldarse” al otro, sino cambios que impliquen encontrarte con tu paz y tu valoración
- No son cambios externos. Siempre son cambios internos. Ver como sagrada a la relación, ya es un cambio. Al ver que tiene un aprendizaje, dejamos de hacer foco en lo que el otro “nos” hace... Ya veremos, el otro, no nos hace nada... solo nosotros permitimos que lo haga... y allí está el aprendizaje... en no permitir y en no llegar a esas situaciones.
- No son cambios que impliquen “irse” de la relación. Si no, no habremos realizado el aprendizaje. Los cambios siempre se dan dentro de la relación. Aun cuando después esa relación, no continúe cuando se logre aprender.
- Son cambios que nos reencuentran con la paz. NO nos causan más conflicto.
- Son cambios que fluyen. No cambios forzados.

Cuando cambiamos, el mundo cambia. Y nos damos cuenta de que allí comenzamos a seguir el camino que está preparado para nuestro mayor crecimiento y evolución. Todo comienza a ordenarse y fluye para que nos reencontremos con nuestra paz.

• DÍA 3

HOY OBSERVO MIS RELACIONES SIN JUZGAR

Juzgar es interpretar de una determinada manera las cosas que ocurren. Interpreto lo que dicen, lo que hacen otros, interpreto lo que “es”, interpreto cómo “son”, interpreto como “soy”. No es lo que es, lo que son, lo que soy, solo es mi interpretación. Esa interpretación está teñida por mi mirada del mundo. Mi mundo toma la forma de mi interpretación. Vivo un mundo formado en su gran mayoría por juicios.

Y queda claro: mi mirada del mundo, no es el mundo. Es solo mi mirada. Pero en la práctica, esto no es tan claro.

Ahora, no por ello, mi mirada no es importante. Pero... es una interpretación limitada de la realidad. Limitada por mis vivencias, mi historia, mi experiencia. Mi mirada se limita por mis creencias, por mis patrones de pensamientos, por mis programas mentales y emocionales.

Mis creencias, ese conjunto de pensamientos, ideas, referidas a algo específico, condicionan lo que observo. Estas creencias, provienen de nuestras familias, de nuestro árbol genealógico (clan), de nuestra cultura, de la época en la cual vivimos.

Estas creencias muchas veces pasan inadvertidas para nosotros, porque las tomamos como “naturales”, las creemos “obvias”, y creemos que las cosas SON de esa manera. Y no las cuestionamos.

En función de nuestras creencias, también generamos emociones. Las emociones y las creencias, van de la mano. Los pensamientos y las emociones van de la mano, muy interrelacionados. Si creo que los perros son malos, cuando vea un perro voy a tener miedo. Y probablemente, esa creencia haya surgido porque en algún momento, quizás de muy pequeña, me mordió un perro... O quizás, mis padres tuvieron esa experiencia o ese temor, o alguien de mi clan para quien esa emoción fue muy importante y quedó sin

resolver... y yo "llevo" esa creencia, como algo internalizado. Este es un ejemplo para que se vea claramente.

En la práctica, vamos "sosteniendo" creencias referidas a todo. Y como decía, no nos damos cuenta que muchas veces ellas son solamente nuestra forma de ver el mundo y no el mundo. Y allí comienzan muchos de los problemas de relaciones: por mis creencias interpreto, juzgo. Por juzgar, separo, uno, divido.... Si alguien vive acorde a mis juicios, "tengo afinidad". Si no, no me "junto". Si alguien no piensa como yo, no lo acepto o me enojo o lo critico... Si alguien piensa "parecido" y luego "cambia", me "enojo"... Cuantas cosas ocurren por este "juzgar". Y muchos preguntan, ¿está mal juzgar?

Si por mis juicios niegos, rechazo o excluyo a una persona, la estoy juzgando.

- **DÍA 4**

DECIDO LA RELACIÓN QUE QUIERO CONMIGO MISMO/A
--

Hoy decido como quiero que sea la relación conmigo mismo/a. Ayer observábamos cómo estábamos con nosotros mismos. Hoy decidimos el cambio, si es que así lo sentimos. ¿Qué queremos? ¿Más paz en la relación con nosotros mismos? ¿Valorarnos más?

Escribí una lista de las cosas que querés para la relación con vos mismo/a

En presente y positivo. Esto es: NO ponemos: Voy a tener menos enojos... Sino: tengo paz. (En presente, como si fuese hoy, en positivo, en vez de poner enojos, pongo paz... o armonía, o cualquier palabra que para ustedes representen no tener enojos). La lista la guardamos en un lugar visible. Para leerla frecuentemente.

Conectamos con nuestra Fuente, Dios, Universo, Consciencia, para sentir esa conexión como fortaleza, plenitud, amor, que está en nosotros. Al conectar con ella, sabemos que nuestra paz es una realidad aquí y ahora.

- **DÍA 5**

OBSERVO LAS PALABRAS QUE UTILIZO EN MIS RELACIONES

Las palabras crean, construyen, destruyen. Tienen poder. Las palabras que utilizo crean mis relaciones. Si son palabras que “culpabilizan”, atacan, hieren, desvalorizan, critican, y/o amenazan eso es lo que estoy construyendo con esa relación. Si manifiesto miedos, estoy creando palabras y situaciones que van a confirmar esos miedos. Si manifiesto dudas o le atribuyo dudas al otro, eso es lo que estoy generando para la relación...

Y esas palabras definen el mundo que yo estoy creando.

Hoy observo que palabras utilizo en mis relaciones. Si son amorosas y construyen. O parten desde mis miedos y van a generar en mi mundo la confirmación de ellos...

No puedo estar parado en el amor y en el miedo a la misma vez. O construyo desde el amor o lo hago desde el miedo. ¿Qué creo que ocurre cuando mis relaciones parten del miedo?

NO olvidemos que lo que pensamos y creemos, crea nuestra realidad.

Vamos a crear diferentes realidades. Hoy comenzamos observando las palabras... prestándoles atención. Vamos a ver cuánto del mundo que vemos “afuera” lo estamos creando nosotros con nuestros propios pensamientos y palabras. Y cuánto puede cambiar a partir de ellas, si lo que vemos no nos gusta...

- **DÍA 6**

MI ALMA VE A TU ALMA.

ME PONGO EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS, ME “PONGO EN TUS ZAPATOS”

Hoy me pongo en el lugar de las otras personas, para comprenderlos. Comprendo y observo como observan los demás. Miro el mundo desde su lugar y no desde el mío. ¿Para qué? Para ver lo que ellos ven, desde donde lo ven. Porque seguramente lo que ellos ven, lo ven desde otro lugar diferente al mío. Conecto más allá de lo que ven... qué sienten...Conecto más allá de lo que sienten... ¿Qué dice su alma?

Cuando miramos lo mismo, no estamos “viendo” de la misma forma. Porque cada uno ve desde su mundo, su historia, su experiencia, su emoción, su marco de creencias, sus programas. Cada uno viene de una experiencia diferente de su alma... y en el encuentro de diferentes miradas, cada uno está siendo fiel a su alma...

Hoy solo me ocupo de mirar al otro poniéndome en su lugar. ¡Sin juicios!!! Solo comprendiendo lo que ven, sin juzgar que “podrían ver esto así” o “no” tendrían que ver de esta manera”.... Sino simplemente observando lo que observan. Ponerse en los zapatos del otro es esto, caminar unos pasos con sus zapatos.

Cuando comprendemos al otro, nos podemos comunicar mejor. Podemos empatizar, encontrar puntos de encuentro, ver al otro completamente desde su visión. Conectamos nuestro ser con su ser...

Cuando decimos “Namaste”, es un saludo que significa “Mi alma saluda a tu alma”... Hoy “mi alma ve totalmente a tu alma”... y conecta!!

El ejercicio de hoy es conectar con cada persona que vemos, poniéndonos en sus zapatos.... Y mirando más allá...conectando con su alma.

Namasté ¡Mi alma saluda a tu alma!!

- **DÍA 7**

PENSAMIENTOS BENEVOLENTES

Pienso en hacer al otro lo que me gustaría que otros me hicieran

El pensamiento benevolente es un tipo de pensamiento. EL concepto es muy antiguo y ya está en la Biblia. Yo agradezco haberlo conocido de la mano de Jean Pierre Garnier Malet, quien dice que ellos son energía. Una energía tan poderosa, capaz de transformar situaciones de guerra en eventos de paz.

Pensar en hacer a otros, pensar para los demás, pensar en el otro como me gustaría que ellos pensarán en mí. Si yo leyera el pensamiento de la otra persona, me sentiría feliz de lo que piensa. Si la otra persona leyera mi pensamiento, se sentiría feliz de lo que yo pienso de ella.

Dice Garnier: “Si durante dos días toda la humanidad tuviera pensamientos benevolentes, se acabarían las guerras en el planeta”. El pensamiento genera futuros “potenciales”, esto es, lo que pensamos, lo creamos... Basta que diga: “Te mataría”... para generar un “potencial” negativo para esa persona. No, porque yo lo vaya a hacer, porque no soy asesino con mis actos... pero... mi energía es capaz de crear esa energía en el mundo... para que alguien que si lo es, tome ese potencial. Energías que quedan creadas en el universo. Física. Descubrimientos científicos que tienen que dejarnos mucho para pensar y para cambiar.

Si tenemos esto en cuenta. ¿Qué creamos para nuestras relaciones? Ayer observábamos nuestras palabras. Hoy observamos nuestros pensamientos. ¿Qué pensamos para los demás? Si sabemos que nuestros pensamientos están generando “potenciales”, ¿qué potenciales les estamos creando? ¿Cuáles quieres crear?

¿Cuántos de tus pensamientos expresan potenciales negativos para el otro? ¿Cuántos lo generan sin darte cuenta? ¿Si fueras consciente, si supieras lo que estás generando, cuidarías más la calidad de tus pensamientos?

Te invito a crear lo contrario. Energía benevolente para el otro. Energía de amor, de paz, de abundancia, de plenitud, de salud. Bendecir al otro. Desde la certeza, entregarle buenos pensamientos. Por ejemplo: te veo sano, te veo lleno de amor, feliz, con excelentes relaciones en tu vida.

¿Qué creés que vas a generar con esto?

Sentí la energía que se manifiesta con el pensamiento benevolente. ¡Lo que pensás para el otro, te vuelve multiplicado!!!

Así que, te propongo que para mejorar tus relaciones y para generar cambios en vos, en tus emociones, comiences a utilizar tus pensamientos, generando pensamientos benevolentes. Cuidando la calidad de tus pensamientos, para tener especial atención en no tener malas intenciones para las otras personas. Porque cuando las tenemos, esas intenciones quedan en forma de energías que son utilizadas por otras personas.

Van mis pensamientos benevolentes para vos, que estás leyendo estos 40 días. Te veo con excelentes relaciones, lleno/a de amor, compartiendo tu plenitud y tu felicidad, con otras personas.

¡Hecho está!!!

- **DÍA 8**

MIS RELACIONES SE CONSTRUYEN EN UN MUNDO DE INTERPRETACIONES LEGÍTIMAS

La clave para todas las relaciones es comprender que cada uno tiene su interpretación del mundo. Cada uno vive en su marco de interpretaciones, personal y propio, y todos legítimos. Tanto como el propio. Por lo tanto, no es que hay una interpretación del mundo mejor que la otra. O que la mía es peor. O la del otro mejor.

Cada interpretación es legítima, ¿por qué? Porque corresponde a una persona. Su historia, sus valores, sus programas mentales y emocionales, su clan, su vida se representa en cada una de sus interpretaciones.

Por lo tanto, comprender que cada uno interpreta desde un lugar diferente es la clave para las relaciones. Porque cuando trato de imponer mi interpretación a otro, cuando otro trata de imponerme su interpretación, estoy queriendo cambiar al otro o el otro quiere cambiarme. Y eso, ya vimos, no nos corresponde a nosotros, ni le corresponde al otro. El otro cambia si quiere hacerlo. También cambiará sus interpretaciones, solo si quiere hacerlo. Yo cambio solo porque lo elijo, no porque otro me impone el cambio!!!!

Y algo más que importante... comprender que la otra persona quizás, no puede cambiar, aun cuando trate de hacerlo. Porque toda su historia y sobre todo, su clan siempre interpretó de la misma manera!!! Y correrse de lo que todo su árbol genealógico creyó durante mucho tiempo, puede que resulte muy difícil para la otra persona, por fidelidad inconsciente al clan... Y a vos también te pasa esto!!!

Aun cuando no lo veamos, siempre están presentes las interpretaciones. Y en cada tema. En cada situación. Desde un sí o no a expresar afecto. Desde la creencia de como son los hombres o las mujeres... De cómo son las personas... buenas, malas por naturaleza... Cada tema, cada situación, se sostiene para las personas y refuerza su marco de interpretaciones. Por eso, cuando nos comunicamos con otros, es importante ver, como

decíamos en la propuesta del otro día, ponernos en el lugar del otro, para comprender su marco de interpretaciones.

En esta propuesta vamos más allá... vemos que todos tenemos nuestras interpretaciones. Las nuestras también están presentes todo el tiempo. Por lo tanto, reconocer que las relaciones se construyen en un marco de interpretaciones, todas ellas legítimas, tanto como las nuestras, es un cambio que nos va a llevar a comunicarnos de diferente manera, respetándonos, comprendiéndonos, ayudando a resolver conflictos, acercando a las personas más allá de sus diferencias.

Ejercicio de hoy: Te invito a comprender las interpretaciones de las otras personas y a reconocer las tuyas. Para conocerlas, solo hace falta hacer preguntas... sin juzgar... solo escuchar, para observarlas... Podés elegir un tema y preguntarte a vos mismo/a y luego preguntarle a otros... Y reconocer las interpretaciones... Ejemplo: Para vos, ¿qué es el dinero? Para vos las mujeres son.... O los hombres son.... Cualquier tema que quieras conocer de otra persona, con preguntas simples, podés!!!

Nadie está equivocado, solo que cada uno posee su propia interpretación.

Y hasta esta propuesta, ¡lo es!!!

• DÍA 9

RESPECTO LAS INTERPRETACIONES DE LOS DEMÁS Y LOS DEMÁS RESPETAN LAS MÍAS

Cuando comprendemos que cada uno tiene sus propias interpretaciones y que ellas son tan legítimas como las mías, solo me queda respetar y respetarme. No quiere decir que las comparta. Solo que comprendo que desde donde esa persona ve el mundo, lo ve de una manera distinta. Y yo no puedo cambiarla, sin menospreciar el valor de esa persona. Así mismo, si esa persona busca que yo cambie mi interpretación solo porque no se amolda a la de ella, estaría menospreciando mi valor.

Si yo cambiara porque no respeto mi propia interpretación y creo que la interpretación de la otra persona es “mejor”, estaría desconfiando de mi mirada del mundo y sobrevalorando la interpretación del otro. Claro que puedo cambiar mi mirada, si observo otros puntos de vista, si elijo hacerlo, si me convengo que la otra mirada es superadora de la mía o cualquiera que sea la decisión por la cual cambio mi punto de vista. Pero eso es distinto a cambiar solo porque el otro lo dice. Estoy, en ese caso, desvalorizándome a mí mismo/a.

Por lo tanto, tener la mirada del mundo que cada uno tiene, merece respeto, consideración y valoración. Aun cuando no la comparta. Podemos respetar su mirada, solo por el hecho de respetar que es un ser humano tan valioso e importante como lo soy yo. Podemos compartir, conociendo las diferencias. Hay formas, que ya veremos, para poder tener una comunicación y hasta una convivencia pacífica aún con diferentes conceptos del mundo.

Si yo respeto mi mirada, si yo la valoro, los demás me la van a valorar. No tengo que imponer nada. No tengo que gritar para que otro me entienda y respete lo que yo opino. NO es una cuestión de gritos. Es una cuestión de certeza. Si tengo certeza de mis

interpretaciones, si tengo certeza de que me merezco el respeto de los demás, no impongo, no fuerzo, no peleo por mis interpretaciones. Y el respeto del otro, llega solo.

Asimismo, cuando yo respeto la mirada del otro, sin querer imponerle la mía, simplemente compartiendo puntos de vista, la comunicación se torna fluida y armónica.

- Ejercicio para hoy

-Te invito a compartir con alguien que piensa distinto a vos, tu punto de vista, respetando el punto de vista del otro y respetando tu propio punto de vista. Observá qué sentís. Y escribilo en un cuaderno, para ir viendo los cambios.

Cuando todos nos respetamos en nuestros puntos de vista, el mundo se torna más armonioso. Este es el primer paso de nuestra contribución con la paz. Encontramos en nosotros esa paz y la compartimos con el mundo.

- **DÍA 10**

TENEMOS PUNTOS EN COMÚN, MÁS ALLÁ DE QUE PENSEMOS DIFERENTE
--

Respeto tus pensamientos, y vos respetás los míos!! Ahora, ¿cómo hacemos para vivir juntos, trabajar, coordinar acciones?

Esa es la gran pregunta que muchos hacen!!

Si una persona piensa A y la otra B y no tratan de imponer sus ideas unas a otras, es importante tomar en cuenta que la integración de los dos pensamientos pueden llevar a un acuerdo.

Muchos dicen que si uno piensa negro y el otro blanco, mejor acordar con un gris... ¿Y si tampoco se tratara de eso? ¿Y si fuera que podemos lograr la suma de blanco más negro? ¿Si ampliáramos las opciones? ¿Si el gran desafío de compartir con alguien que piensa totalmente diferente, sea ayudarnos mutuamente a ampliar nuestras miradas?

Si sabemos que el otro es mi maestro, que cada relación es sagrada, que todas las relaciones tienen un sentido, ¿para qué creo que vivo o trabajo o comparto con personas que piensan tan diferente a mí? ¿Solo para pelear, discutir, enojarme, frustrarme, desvalorizarme? ¡NO! Definitivamente no!!!!

Justamente el gran aprendizaje es soltar esas emociones, resolverlas, sanarlas. Si las siento porque el otro piensa diferente, es que tengo que sanar muchas emociones más, que ya existían. Y estar con alguien que piensa distinto es una gran maestría, para encontrarme con mi propia paz, mi valoración, mi propia autoestima. Y no quiere decir que voy a aprender a vivir con esa persona, sin escucharla, sin tenerla en cuenta o sin tener en cuenta sus opiniones. Solamente digo que, voy a aprender a encontrar mi paz y mi valoración, gracias al compartir con ella.

Quizás, uno de los aprendizajes, como ya decía, sea ampliar mi mirada... buscar un panorama diferente... y no para pensar como el otro, sino para animarnos juntos al desafío de pensar más opciones, integrar ambas miradas, sumar, multiplicar... Es un gran desafío correrse de la mirada de los dos, para formar una mirada integradora para ambos.

¿Cómo hacerlo? Te invito a pensar primero: ¿Qué querés? Tener una excelente relación, tener paz en tu vida, sentirte valorado por encima de cualquier idea... suelen ser cosas que todos quieren...

Entonces, si eso es lo que querés, primero te lo das a vos mismo/a. Eso es básico siempre. Todo comienza por uno mismo, ya lo vimos.

Luego, nos preguntamos: ¿Qué ideas pueden surgir que no sean ni la blanca ni la negra? ¿Una mezcla? ¿Una suma de las dos, un mix, una idea diferente?

¿Qué opciones hay? Pueden mirar ideas, aunque parezcan locas y absurdas, esto se llama tormenta de ideas, y se puede aplicar a la comunicación, perfectamente!!

Cuando aparezcan varias ideas, aunque sean locas, se van descartando las más "locas", hasta dejar solo dos o tres ideas. Y luego se analizan esas, para ver qué acuerdo se puede lograr.

Pensar diferente y ponerse de acuerdo, puede ser un hermoso juego de crecimiento compartido. Si ambos quieren crecer con esta relación.

Puede pasar que alguien solo quiera imponer su propia idea y esto no le interese. En ese caso, hay un juego de poder. Una persona muy insegura que quiere imponer su idea, un ego que necesita ser sanado... de un niño que en algún momento no fue tenido en cuenta... ¿Puedo juzgarlo? ¡NO! Me pongo en sus zapatos. Observo cómo ve el mundo esa persona... y trato, desde esa comprensión, de invitarlo a jugar... y a crecer juntos!!

Esto requiere de mucho amor y respeto, hacia el otro, y sobre todo, a uno mismo!

El ejercicio de hoy es tener una conversación con una persona que piense diferente. Y utilizar estas pautas para la conversación. Buscar la mirada integradora, si tienen que realizar una tarea compartida, una salida, un objetivo en común.

Y la mirada integradora, siempre está!!!

- **DÍA 11**

HOY AGRADEZCO POR TODAS MIS RELACIONES

Las pasadas, las presentes y las futuras. Por la relación con los demás y por la relación conmigo mismo/a. Y sobre todo, por mi relación con mi Fuente.

Hoy agradezco por cada una de las relaciones, todas ellas son maestras.

A las que viví porque gracias a ellas soy quien soy. Y esta es una declaración de valor. Si no me siento feliz con quien soy, es que algo me falta ver. Y es dando gracias que voy a descubrir ese valor.

Si me cuesta dar las gracias a alguna de ellas, lo observo y suelto... Ya observaremos el perdón y el re significar la relación... Hoy hago el intento de agradecer...

Doy las gracias a quienes aún siguen en mi vida, a quienes ya no están, a quienes partieron, a quienes fueron importantes para mí, a quienes pasaron por mi vida, dejando aprendizajes, a quienes pensé que solo me dejaban dolor y hoy puedo ver que me dejaron herramientas para mi vida... Agradezco a todos los que fueron parte de mi camino. Todos me han dejado un regalo. Aún aquellos que siento que "me" lastimaron. Nadie aparece para eso. Todos aparecen para enseñarnos algo de nosotros mismos. Y cuando logramos re significar (dar otro significado) cada relación, darnos cuenta del aprendizaje, podemos sanar ese dolor y dejar ir con gratitud a esa persona. Doy las gracias porque yo también pude dejar en ellos semillas de aprendizajes, de experiencias y de amor.

Doy las gracias a quienes forman parte hoy de mi vida. Si lo son, es que los elijo y son parte de mi aprendizaje. De ellos aprendo, me nutro. Con ellos comparto aprendizajes, todos somos maestros y alumnos a la vez y es maravilloso este encuentro. Gracias a ellos doy lo que puedo dar. ¡Ellos son mi fuente de amor! Les doy las gracias!! Doy las gracias a

aquellos que aún no puedo amar... porque me están enseñando dónde están abiertas mis heridas. Puedo verlas y elegir sanarlas. Esas heridas me pertenecen, ellos solo me las muestran. No son responsables de ellas. Les doy las gracias, porque ahora puedo verlas y sanar!!!

Doy las gracias a quienes vendrán en mi camino... porque ellos serán mis maestros... y ellos aprenderán también de mí... Compartiremos y disfrutaremos de relaciones muy plenas, porque cada uno de mis aprendizajes se verá reflejado en ellos...

Me doy las gracias por cada paso de mi vida, por cada latido, por cada respiración y cada palabra. Con cada uno de ellos honro el camino que elegí. Y me comprometo a seguir. Me doy las gracias por haberme levantado, cuando quería abandonar... Me doy gracias por haber elegido la paz en lugar del conflicto. El amor, en lugar del miedo. La certeza en lugar de la duda...

Doy las gracias a mi Fuente: Dios, el Universo, la Consciencia Universal, como sea que veo mi fuente... Le doy las gracias por estar, por ser parte de mí. Por marcarme el camino, por llevarme siempre hacia mi mejor versión, mi mejor futuro, llenar de paz mi presente, haberme dado la mano en momentos difíciles de mi pasado... Le doy las gracias porque ella es mi principal relación, incondicional, infinita y eterna.

Gracias te doy a vos, por leerme, por tomar estos 40 días como herramienta para tus relaciones. Gracias por compartir cada día tu sentir en los grupos, por participar en ellos, por contribuir cada día, todos juntos a sembrar más paz... y más benevolencia, más amor!!!

Cada uno suma en cada punto su propio agradecimiento.

¡Gracias!, ¡gracias!, ¡gracias!!!

- **DÍA 12**

HOY NUTRO MIS RELACIONES CON PENSAMIENTOS Y ACCIONES LINDAS
--

Muchas veces damos por sentado que por estar en una relación, no hace falta tener gestos, pensamientos o palabras que nutran la relación. Desde personas que tienen dificultades en expresar sus sentimientos, a personas que han entrado en “rutinas”, podemos ver innumerables casos de personas que no “nutren” sus relaciones.

Hoy vamos a generar pensamientos benevolentes para la otra persona, aquellos pensamientos que si la otra persona los leyera se sentiría feliz, aquello que nos gustaría que el otro pensara para mi... Esos pensamientos son una hermosa energía, que alimenta y nutre todas las relaciones, van a la persona respecto a la cual tenemos el pensamiento y nos vuelve multiplicado. No le decimos a la otra persona que tuvimos pensamientos benevolentes para ella. NO hace falta. Solo nosotros sabemos que lo hicimos.

También vamos a tener acciones “lindas” para la otra persona. Desde palabras, dedicar un tiempo, mandar un mensaje especial, gestos, abrazos, miradas, hacer algún regalo, que no necesariamente sea dinero, hacemos y decimos cosas que hagan sentir bien a la otra persona.

Observamos qué pasa con la relación cuando tenemos estas atenciones. Podemos hacerlo siempre.

- **DÍA 13**

HOY ME NUTRO A MI MISMO/A CON PENSAMIENTOS Y ACCIONES LINDAS

Muchas personas pueden tener pensamientos benevolentes para otros y generar lindas acciones para otros, pero no pueden tratarse bien a ellas mismas. Tener gestos amorosos o comprensivos, se juzgan, se maltratan a ellos mismos y permiten luego el maltrato de otros (no tan grande como el que ellos se hacen a sí mismos).

Hoy vamos a generar pensamientos benevolentes para nosotros mismos. No es la misma energía que los pensamientos benevolentes hacia los demás. A nivel energía no tienen el mismo impacto. Pero a nivel terapéutico y de aprendizaje de la autoestima, es más que importante.

También vamos a tener acciones “lindas” para nosotros. Desde palabras, dedicarnos un tiempo, hacernos algún regalo, que no necesariamente sea monetario, hacemos y decimos cosas que hagan sentir bien. Si podemos, escribimos estas palabras en una cartelera, afiche o cartulina.

Observamos qué nos pasa con todo esto. Podemos hacerlo siempre.

- **DÍA 14**

HOY CONECTO CON MI PLENITUD, NO RECLAMO A OTROS QUE ME COMPLETEN

Mi vida me pertenece. Mis emociones , mi historia, mis programas mentales y emocionales, mis creencias. Soy responsable de mi vida. Soy responsable de la dirección que toma mi vida, de mis creaciones, de mi futuro.

Mi propio ser es plenitud. Cuando no la encuentro, es en mí que tengo que buscarla. Nadie es responsable de mi vida (No me refiero al caso de los menores. Hablo solo de las personas adultas).

Nadie es responsable de “llenar” mis vacíos. Nadie tiene que completar mis carencias. Las carencias, se resuelven cambiando cada uno su interpretación y sensación. Cuando una persona se siente carente, hasta tanto no resuelva esa sensación, no encontrará nada que la “complete”.

Cuando pido que sea otro el que “me” complete, nos enredamos en diferentes juegos de manipulación. La persona que se siente carente, se siente víctima de aquello que no logra o no tiene. Y al sentirse víctima, aparecerá siempre el victimario... o el salvador. Dos “juegos” en las relaciones de los cuales hablaremos en días posteriores.

Cuando buscamos que la otra persona nos complete, cuando nos falta, nos caemos, falta parte de nuestro mundo, nos volvemos absolutamente dependientes. Y muchas veces, la relación ya no funciona, pero el miedo a lo que pueda pasar si “me falta”, es peor, que continuar... Las personas a veces, se amoldan a “zonas de confort”, en relaciones que no son sanas, por el miedo a perder a aquello que los completa.

Esta necesidad de que otro complete puede ser con otra persona que provea económica,

afectiva o hasta sexualmente. O con personas que le brinden seguridad, protección, le eleven su autoestima.

Cuando buscamos que otro nos complete, nunca vivimos vidas independientes ni autónomas. Siempre vivimos dependiendo de otros. No nos convertimos en adultos responsables.

Es importante saber que uno mismo ya es un ser pleno y completo. Que nadie debe "llenarnos".

Sabernos personas completas, acompañarnos en esta plenitud y relacionarnos desde ese lugar, debería ser un objetivo que todos nos planteemos para vivir relaciones felices, sobre todo, una relación feliz con nosotros mismos.

- Ejercicio:

1. Hoy conecto con mi plenitud. En qué áreas siento que "dependo" de otros para que "me completen".
2. Reviso esas áreas y me pregunto ¿Qué me doy de eso a mí misma/o?
3. Observo las emociones que se me presentan.
4. Observo mi plenitud en qué momentos puedo reconocerlas, si las he reconocido en algún momento.
5. Me doy a mí mismo/a algo que sienta que le pido a otros.
6. Observo lo que siento.
7. ¿Qué me frena a darme a mí mismo/a todo lo que le reclamo a otros?
8. Reconozco los " juegos" que juego con mis relaciones cuando me siento incompleto/a
9. Acepto. NO me juzgo. Si juego estos juegos. Si tengo esta sensación de carencia. es aprendida. Aprendo. Elijo: Decido.
10. Sé que mi fuente y yo somos uno. En esa unidad, siento mi plenitud. Siento esa plenitud.

• DÍA 15

HOY DISFRUTO ESTAR CONMIGO

Hoy disfruto estar conmigo, con la relación más plena que debo nutrir. Hoy disfruto de mí, porque es la forma que disfruto de vos. No puedo amarme sin amarte, ni amarte sin amarme. Porque vos y yo somos uno. Diferentes manifestaciones de la misma Fuente. Hoy comprendo que para estar bien con otros, tengo que estar bien conmigo mismo/a. Porque si quiero un cambio en otros, primero tengo que cambiar yo. Si juzgo a otros, ese juicio proviene de mí, me pertenece y habla de mí. Porque si critico a otros, es algo que espejo de mí. Si me enoja algo de otros, ese enojo habla de mí... Si me siento carente, les reclamaré a otros y nunca me sentiré en plenitud. Si no puedo ser independiente, seré siempre la mitad de otro...

Por eso, aprendo a estar conmigo. No temo a la soledad. Disfruto el amor en plenitud, aun estando solo/a...

Me doy a mí mismo/a lo que pido a otros. No por autosuficiencia... sino porque primero aprendo a darme a mí mismo, para luego poder compartir. O para no depender que la otra persona siempre me dé. Porque si soy dependiente de que otro me provea de lo que sea, siempre deberé "amoldarme" a ese otro y perderé independencia y libertad.

Porque cuando aprendo a vivir disfrutando de mí mismo, puedo compartir mi libertad con otra persona, siendo dos personas libres que se eligen mutuamente...

Hoy me tomo momentos para estar conmigo, sin sentirme víctima de mi soledad... sin sentir que me falta algo. Si lo siento, conecto con mi Fuente y me lleno de esa sensación.

Hoy disfruto de un momento diferente, de un espacio para estar en compañía de mí mismo/a.

Hoy me enamoro de aquello que veo, que hago, que vivo, sin necesidad de que haya otro... siento el amor... por todo, por todos, porque esa es mi decisión. Y luego lo comparto...

Me amo y me acepto. Me disfruto. Me doy, me regalo. Me siento. Conecto conmigo. NO me escapo ni me evado...

Hoy disfruto de estar conmigo...porque en mi centro, descubro que soy uno con todos y con todo...

- **DÍA 16**

ME ACEPTO. NO ME JUZGO

Hoy puse palabras de otro. De Miguel Ruiz. Al final les doy un ejercicio, de ese ejercicio no lo responsabilizamos a don Miguel. =) De ese, me pueden decir a mí !!!! =)

Hoy, me acepto tal como soy, sin juzgarme.

Acepto mi espíritu tal como es,

con todas mis emociones,

todas mis esperanzas y sueños,

mi personalidad, mi manera única de ser.

Acepto mi cuerpo tal como es,

en toda su belleza y perfección.

Que el amor que siento hacia mi

sea tan fuerte que jamás me rechace,

ni sabotee mi felicidad, mi libertad y mi amor.

A partir de ahora, que cada una de mis acciones,

reacciones, pensamientos y emociones,

esté fundada en el amor.

Acreciento el amor a mí mismo,

hasta que todo el sueño de mi vida sea transformado

y que el miedo a los dramas ceda al amor y a la alegría.

Que el poder del amor hacia mi sea lo bastante fuerte

para romper todas las mentiras que se me ha programado que crea,

todos los que me han hecho creer que no estaba a la altura,

*ni era suficientemente fuerte, ni bastante inteligente,
y que me salga de todo eso.*

*Que el poder de mi amor por mi sea tan fuerte
que nunca más tenga necesidad
de vivir mi vida según la opinión de otros.*

*Tengo una total confianza en mi capacidad
para efectuar las elecciones que debo hacer.*

*Ataviado del amor hacia mí,
no tengo ya más miedo
para afrontar las responsabilidades de mi vida,
ni los problemas de los cuales
encuentro la solución cuando se presenten.*

*Lo que quiera llevar a cabo,
que pueda hacerlo con el poder del amor hacia mi misma.*

*A partir de hoy,
me amo de tal modo que hago todo sin estar en contra mí mismo.*

*Puedo vivir mi vida siendo yo misma
no pretendiendo ser otra con el objetivo de complacer a otro.*

*Ya no necesito que los otros hablen bien de mí,
porque yo sé quién soy.*

*Gracias a mi amor por mí, a partir de ahora,
siento placer por la imagen que me devuelve el espejo.*

*Que una sonrisa ilumine mi rostro
que esto acreciente mi belleza interior y exterior.*

*Siento tal amor hacia mí
que mi propia presencia me resulta siempre un placer.
Me amo sin juicios porque cuando me juzgo, hay reproches
y culpabilidad debido a la necesidad de castigarme,
de modo que pierdo de vista el amor hacia mí.*

Fortifico mi voluntad de perdonarme en este mismo instante.

*Limpio mi espíritu de todo veneno emocional
y de todo juicio afín de vivir en la paz y en el amor.*

*¡Que mi amor hacia mí mismo
sea la fuerza que cambie el sueño de mi vida!
Armado de este nuevo poder en mi corazón,
el poder del amor hacia mí,
transformo cada una de mis relaciones
empezando por las relaciones que tengo conmigo mismo.*

Me libero de todo conflicto con el prójimo.

*Me siento feliz de pasar el tiempo
con aquellos que me son queridos
y les perdono toda injusticia que puedan sentir contra mí.*

*Me amo de tal modo que puedo perdonar
a cualquiera que me haya causado heridas en mi vida.*

*Tengo el coraje de amar a mi familia
y amigos sin condiciones,
y de modificar mis relaciones del modo más positivo
e impregnado de amor.*

*Creo nuevos canales de comunicación en mis relaciones,
de modo que no haya más guerras de poder, ni perdiendo ni ganando.*

Puedo trabajar en equipo, con amor, alegría y armonía.

*Las relaciones con mi familia y mis amigos
están fundadas en el respeto y la alegría,
para no sentir más la necesidad de decirles
cómo pensar o comportarse.*

Mis relaciones románticas son las más maravillosas.

La alegría me invade cada vez que comparto el amor con mi pareja.

Acepto a los demás tal como son, sin juicios,

porque cuando los rechazo, me rechazo a mí mismo.

Y cuando me rechazo, se me rechaza a su vez.

Hoy empieza un nuevo comienzo.

Recomienzo mi vida en este día con el poder del amor a mí mismo.

*Aprecio mi vida, aprecio mis relaciones, exploro la vida,
asumo riesgos, estoy vivo/a, no vivo más en el temor hacia el amor.*

Abro mi corazón al amor que es mi derecho de nacimiento.

*Me convierto en Maestro de la Gratitud, de la Generosidad
y del Amor para poder disfrutar de todas las creaciones para siempre jamás.*

Extracto de: "El dominio del amor", de Miguel Ruiz

- Ejercicio.

Anoto en mi cuaderno todos los juicios que tengo de mi misma.

Hoy decido cambiarlos. No desde el pensamiento opuesto, sino desde el amor. Observo los juicios que escribo, como si los hubiera escrito un niño herido emocionalmente... ¿Qué le digo a ese niño? ¿Qué le aconsejo? ¿Qué le digo que piense de sí mismo? Cambio mis creencias referidas a mi mism@. Fueron aprendidas de manera errónea. Soy parte de mi Fuente, ¿cómo juzgarme? ¿Cómo no aceptarme?

Me amo y me acepto. No me juzgo.

- **DÍA 17**

HOY NO JUZGO A LOS DEMÁS

No JUZGO a las personas, porque cuando juzgo a alguien, solo veo desde mi mundo y lo etiqueto. Y no hablo del otro, sino de mí y mi mundo.

Hoy observo cuántas etiquetas puse a las personas con las cuales comparto mi vida.

Cuántas personas llamo por sus etiquetas. Cuántas conversaciones giran en torno a los juicios que tengo de los otros...

Hoy solo observo y reflexiono...y voy más allá de los juicios.

Comparto un escrito mío de hace un año, que nos ayudará a reflexionar:

Nadie "es" su etiqueta. Muchos creen tener la etiqueta adecuada para la otra persona. Si alguien hace algo mal, un inútil.... ¿Cuántas etiquetas se te ocurren? de amigos tuyos o compañeros de trabajo... o jefes... ¡Hay más etiquetas puestas que personas!

Nuestra necesidad de etiquetar pasa por querer tener todo encasillado y en definitiva, todo "bajo control"... Se supone... y solo se supone... que si yo ya le pongo una etiqueta, voy a saber cómo actuar con esta persona... Y no me doy cuenta de que es al revés... como etiquete a la persona, es la relación que voy a tener.

Modelamos las relaciones en función de las etiquetas que pongamos. Poner una etiqueta es emitir un juicio. Pero ese juicio nos corresponde a nosotros. Nos estamos comparando. Estamos diciendo que esa persona es mejor o peor que nosotros... que es diferente... que es o tiene, una característica que me permite o no acercarme a ella....

Para quienes me preguntan si está mal relacionarnos solo con gente que es "acorde" a nuestras etiquetas... ¡No!! No hay un mal o bien... solo que nos perdemos de relacionarnos con personas que tienen mucho para enseñarnos... sobre todo, porque esa etiqueta que le pusimos al otro, habla más de nosotros, que de esa persona... Y cuando

juzgamos a otro, estamos negando y rechazando partes nuestras que escondemos en nuestras sombras... y cuando rechazamos aquello que somos, nos vamos alejando de nosotros mismos, de quienes realmente somos.... Nos atacamos, nos criticamos, nos alejamos de nosotros anestesiando el encuentro con nosotros mismos mediante cosas externas.... televisión, juegos, pastillas para dormir, drogas, alcohol, adicciones, relaciones muy perjudiciales... enfermedades, problemas, sufrimientos.

La suma de etiquetas que pongo en el mundo exterior, es la coraza que puse a mi mundo para alejarme de mi misma, de mí mismo, de mi Ser. ¿Por qué? Porque cuanto más etiqueto, menos posibilidades doy a que se acerque el ser real... la verdadera esencia de la persona... Cuando juzgo, creo un mundo que antes no existía.... Cuando juzgo, doy por sentado que las cosas no cambian y son siempre de la misma forma.... Condeno al otro y me condeno, a no cambiar... a no crecer... a no modificar algo que hasta quizás no elegí... que traigo de mi historia, de mi árbol familiar... de mandatos que no pude aún soltar.... Las etiquetas nos impiden relacionarnos con seres reales... Te invito a sacarlas, para ver cómo cambia tu relación. Mirá más allá de ellas... mirá qué hay detrás de esa persona... mirá que hay más atrás de tu necesidad de poner etiquetas a otros... Mirá más allá y encontrate con la otra persona, te vas a sorprender!!!! Del otro... pero, sobre todo, de vos!!!

• DÍA 18

ELIJO MI PAZ

CUANDO NO JUZGO, NO CREO CONFLICTOS

Cuando elijo mi paz, elijo estar en armonía con todo lo que me rodea. Y sobre todo, conmigo mismo/a. Elegir la paz, no significa que no haya conflictos en algún momento... pero elijo no crearlos, y si los creé, resolverlos y tomarlos como fuente de aprendizaje y sanación.

Una de las formas de elegir mi paz, es no juzgando. ¿Por qué? Ya lo vimos, porque eso nos mantiene separados del otro. Cuando me veo separado de mi "juicio" respecto "al otro" y no veo que ese juicio habla de mí, creo un conflicto. Cuando pienso que es el otro... y no yo mismo reflejado en un otro, busco pelear con el afuera o rechazarlo, alejarme de él... en lugar de resolver mi propio conflicto interior y elegir y ser mi paz.

Ya veremos el tema del espejo, pero este es el primer paso... Lo que veo afuera, está en mí... como proyección de una parte no amada de mí (si me enoja, no me gusta o me genera rechazo) o de mis miedos, o de historias no sanadas de mi vida o de mi clan...

Cuando elijo no juzgar, estoy yendo más allá de esta proyección... trasciendo estos miedos, estas imágenes rechazadas, para ir más profundo... y encontrarme con esa parte real, que me habla todo el tiempo... Por ejemplo: si rechazo a una persona que veo que es "autoritaria".... Y sigo con ese juicio, voy a buscar alejarme de ella o voy a confrontar, o pelearme, o enojarme... Si no juzgo... veo a una persona... ¿qué me dice el juicio?: "autoritaria" de mí.... ¿Quién en mi vida lo es? Muchos me dicen: Yo no lo soy!!!! Y les pregunto: ¿Cómo te tratás a vos mismo/a? Y allí descubren el autoritarismo... O quizás lo fue alguien en nuestra familia y aún no hemos sanado el vínculo. Lo vemos, lo observamos, lo sanamos... ¿Dónde hacemos el cambio? En nosotros!!! Decidimos tratarnos de otra manera. Elegimos nuestra paz. Dejo que ese juicio se desvanezca para

que mi ser, mi amor, lo trascienda, lo sane, lo integre en mí para aceptarme en mi totalidad.... Allí no me peleo con nada del “afuera”. Y logro mi verdadera paz.... Conmigo y con los otros... ya no creo conflictos con esa persona. Porque mi propio conflicto interior fue sanado.

Y mágicamente, la vida “me saca” a las personas “autoritarias” de mi camino... porque ya no las necesito para aprender o sanar...

- Ejercicio de hoy:

Observar más allá de los juicios que hago a otras personas. Ver qué representan esos juicios para mí... Abrazo esa parte de mi ser, en mí... Hoy solo hacemos eso... Luego seguiremos viendo qué hacer para sanarlos.

- **DÍA 19**

EL OTRO NO “ME ENOJA”

ACTIVA MIS PROGRAMAS DE ENOJO

Nadie “me enoja”. Me enojo yo solo/a. ¿Qué me enoja? Cosas que tienen que ver con heridas viejas del pasado, de mi infancia, no resueltas, hasta enojos no resueltos del clan... Me enojan cosas que son importantes para mí, pero que no puedo canalizar de manera positiva cuando no salen como espero o no son como deseo. Cuando no acepto, cuando las cosas no son de la manera que quiero. En estos casos, probablemente, no aprendí a resolver el enojo más que con agresividad, furia, dejando que la emoción dispare y tome fuerza, gritando, exaltándome sin frenar todo ese impulso. En algunos casos, el enojo estalla de manera violenta. No siempre que hay enojo hay violencia. Pero sí, daño. Si no es a otro, es a uno mismo.

Aprender a resolver los enojos es esencial por varios factores.

- Nuestros enojos pueden dañar a otros
- Nuestros enojos nos pueden dañar a nosotros mismos. Muchas enfermedades con síntomas de enojos no resueltos, como el cáncer, problemas de intestino, laringitis, problemas de páncreas, vértebras dorsales, cistitis, colitis, bulimia, anorexia, dermatitis, encefalitis, endometritis, adicciones, esguinces, temas de estómago y un largo etcétera.
- Nuestros enojos pueden afectar relaciones.

Aprender a comprender el mecanismo del enojo y resolverlo, es fundamental para mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás.

- Ejercicio:

- 1.- Hoy observo lo que “me enoja” de otros...
- 2.- Hago una lista de las cosas que “me enojan” que interpreto de lo que “me hacen” los otros.
- 3.- Los otros no “me hacen”, son personas expresándose. Observo y escribo ¿qué expresan?
- 4.- Yo interpreto que eso que hacen me afecta. ¿Si cambiara mi interpretación? Si viera más allá de lo que siento que “me hacen” ¿qué vería?
- 5.- En esa lista, escribo qué otras respuestas puedo dar en esa situación, que no sea el enojo.
- 6.- ¿Qué reacción física me provoca el enojo?
- 7.- ¿Cuántas relaciones terminé por enojos?
- 8.- ¿Qué evito cuando me enojo y cierro puertas con las otras personas?
- 9.- Observo si lo que “me enoja” fue algo que sentí con mucho dolor de pequeño/a.
- 10.- Observo si todo mi clan (mi árbol genealógico) se enoja por las mismas cosas o parecidas.

Mañana seguiremos observando el tema del enojo. Es una parte muy importante en las relaciones. Si bien es una emoción arraigada, pueden hacerse cambios para que los enojos no nos afecten y no afecten relaciones.

- **DÍA 20**

<p>OSTENEMOS EL ENOJO CON CREENCIAS Y EMOCIONES QUE “ENCEGUECEN” Y NIEGAN AL OTRO</p>
--

El enojo nos ancla en una emoción que impide comprender razones, ver lo que realmente ocurre, comprender las interpretaciones y entablar una comunicación. Hasta tanto no decidamos relajar la tensión que produce el enojo, no estamos en condiciones de ver claramente. El enojo, enseguece y depende del grado, puede llegar a escalar hasta la violencia, sin que la persona pueda bajar “los decibeles”.

Por eso, para quien se enoja, es importante reconocer el momento previo al enojo. Aunque ésta sea la parte más difícil, para una reacción automática... Sin embargo, como dijimos ayer, hay un programa mental, emocional, físico, que se repite en los enojos. Cuando nos enojamos con otros, nunca es con el otro, sino con cosas viejas nuestras, cosas de nosotros, que reflejamos en otros, temas que es responsabilidad nuestra revisar y sanar, para no seguir estallando en enojos.

Si estamos decididos a aprender de nuestros enojos, llega un momento en el cual logramos equilibrio y paz con nosotros mismos, y ya no nos enojan las mismas cosas y cada vez resulta más difícil enojarse. Cuando estamos en estado de paz y aceptación de lo que es, y del otro como un legítimo otro (en el decir de Maturana), los enojos son grandes maestros que nos invitan a sanar otra parte nuestra, antes de estallar y dañar a otros con él, diciendo y haciendo cosas que solo son una descarga de energía que necesitamos para dar cauce a la emoción. La paz, es la emoción que sostenemos y manifestamos en nuestro entorno.

Para quien está con alguien que se enoja, es importante saber que en ese estado, la emoción solo busca alimentarse para crecer en tensión. El enojo va en escalada ascendente... porque la emoción se convierte en impulsos físicos, tiene un mecanismo biológico. ¿Puede bajar? Si, baja cuando la persona que está enojada “recibe” todo lo que demanda... Pero eso, puede estar negando al otro. Muchas veces, quien está enojado, busca que le digan “Perdón”. La otra persona, aun cuando siente que no hizo nada, pide perdón. Puede ser que la persona calme su enojo... Y aun así, muchas veces, la otra persona no baja su enojo... porque su estado de tensión es tan alto, que no puede bajarlo. Por eso es importante saber que en un estado de enojo, es mejor hacer un alto. Tomar un tiempo para retomar la conversación en otro estado emocional que permita hacerlo. Tomar un espacio para que la emoción de la otra persona atrapada por el enojo calme, es un buen mecanismo. Pero la otra persona, tiene que buscar también su parte, hay quienes sostienen su enojo mucho tiempo, o toda la vida. Esas personas luego comienzan a verse afectadas por síntomas físicos que responden a esos enojos no sanados. Ya no tiene que ver esto, sino con una decisión de la persona que vive el enojo y elige llevarlo “puesto”, aunque en eso se le vaya su salud.

Ejercicio:

Buscá comprender las creencias, que sostienen tus enojos. Son creencias que para vos son verdaderas. Podrías ver las creencias de la persona con la cual estás enojado/a. ¿Cómo ve las cosas la otra persona? ¿Podés ver desde sus zapatos? Ya vimos en propuestas anteriores cómo hacerlo.

Cuando te ponés en sus zapatos, ¿qué ves?

¿Y si tus creencias fueran equivocadas?

¿Y si desde donde vos estuvieras viendo, no ves todo el panorama que ve la otra persona?

¿Y si tus interpretaciones de lo que hace o hizo el otro fueran equivocadas?

¿Y si el otro no pudiera o hubiera podido actuar de otra manera?

¿Y si hubieras actuado vos de otra manera?

¿Cómo sería la misma situación si pudieras comprender antes de enojarte?

Cuando otro se enoja, ¿qué hacés? ¿Qué sentís? ¿Te enoja que el otro se enoje? Allí revisá también tus enojos previos.

Los invito a contestarse estas preguntas, seguiremos hablando del enojo, como gran maestro, una emoción que mientras aparece, nos enseña las partes nuestras en las cuales elegimos salirnos de nuestra paz, para construirnos tormentas.

- **DÍA 21**

EL PERDÓN ES UNA DECISIÓN QUE TE SALVA LA VIDA

Durante mucho tiempo, mi principal “tarea” fue el perdón. Y perdonar, fue sin dudas, la experiencia más transformadora que he tenido en mi vida. Y quizás, el encontrarme con el perdón fue lo que me llevó a transitar este camino de comunicación, coaching, descodificación y hasta la abogacía y la mediación... Tantos caminos recorrí “afuera” para poner en orden cosas, que solo tenían un lugar donde acomodarse: en mí. Y lo único que hacía falta era tomar una decisión.

Y la decisión fue la de perdonar, la de soltar el enojo, dejar de cargar mochilas que los años no hacían alivianar... Perdonar es una decisión que te salva la vida. Literalmente. Muchas enfermedades había transitado, ninguna grave, sin embargo todas manifestaban esa falta de perdón. Y sobre todo, tanto como las enfermedades, mucha tristeza, desánimo, cansancio permanente e insatisfacción.

Cuando decidí soltar y perdonar, recuperé todo. Salud, plenitud, entusiasmo, alegría, ánimo. Cuando perdoné, hubo un cambio rotundo en mi vida.

Esta fue mi experiencia personal que me llevó a recorrer luego el tema del perdón como terapia, entre otros temas que me parecían y me parecen esenciales. Encontrar el equilibrio personal es la consecuencia del perdón.

Y decidir, es sin duda, la clave. Nadie puede decidir más que vos. Nadie puede decir perdoné, hasta no sentir un gran alivio en el alma. Cada célula relaja, el cuerpo baja su estado de estrés, biológicamente el cuerpo se reacomoda a la nueva información de “bajar la guardia”. Ya no hay un enemigo. Ya no hay una batalla que librar. ¡Solo paz! Una paz que trasciende todo, que abarca todo y que se transmite a todo tu entorno. El perdón

nunca es por la otra persona. Siempre perdonamos para liberarnos a nosotros mismos. Y nos da una paz, que quizás, nunca antes hayamos tenido.

Cuando decidís perdonar, las cosas más difíciles, ya no te enojás por cosas pequeñas, comprendés el sentido de todo lo que ha ocurrido en tu vida y aunque parezca lo más difícil, encontrás que todo lo que ocurrió antes, es perfecto para tu evolución. El perdón expande tu capacidad de amor. Te ayuda a mirar diferente al ser humano. Porque te das cuenta de que nadie está exento ni de cometer errores, ni de sus programas mentales y emocionales. Somos todos seres experimentando nuestra experiencia de la mejor manera, como podemos, sin que nadie nos enseñe a hacerlo. Cuando comprendés esto y ves al otro, “como un legítimo otro” (como ya hemos citado a Maturana en esta maravillosa expresión), no podés más que perdonar... Y luego te das cuenta, que no hay nada que perdonar, que todo era solo un juego del ego, para alimentar su programa de víctima. Mientras siga existiendo ese “alguien” que “me hizo algo” y yo siga sosteniendo mi enojo, mi rencor y al “enemigo”, voy a seguir siendo víctima del pasado, de esa persona, víctima de la vida por lo “mal que me trató”. Todo esto en tono de tango y melodrama. Y sigo sosteniendo mi sensación de dolor y victimismo... y sobre todo, de desvalorización. Me quedo atrapado/a en el rencor, para no dar el paso de crecer, de darme cuenta de que no soy víctima sino alguien capaz de crear otra vida, de trascender lo que ocurrió y salir adelante.

Hasta que no seas capaz de soltar ese juego, tu vida va a seguir atrapada en la desvalorización, que es peor que el daño que cualquiera te haya causado. Y esa desvalorización, sumada al enojo, rencor, ira, son cócteles explosivos para la salud.

Comprenderlo es difícil. Y realizarlo, a veces, lo es más.

Hoy te invito a pensar en el perdón... mañana seguiremos hablando de él.

Te pregunto: ¿A quién o a quiénes no perdonás?

¿Qué pasaría si perdonaras?

¿Cómo sería tu vida si pudieras hacerlo?

¿De qué depende que perdones?

¿De quién depende?

Si depende de vos, ¿cuándo lo harías?

¿Y si no es hoy? ¿Cuándo?

• DÍA 22

EL PERDÓN ES UNA CONSECUENCIA DEL PENSAMIENTO BENEVOLENTE

Jean Pierre Garnier Malet

Cuando tenemos un pensamiento benevolente hacia alguien, cambia nuestra energía. Quizás no te resulte fácil hacerlo, cuando alguien sentís que “te hizo” algo. Ahora, si sabés que esa experiencia no fue casual, que ustedes no se cruzaron por error en la vida y que esa experiencia fue pactada, para que vos pudieras aprender algo, ¿qué pensarías? Seguramente lo sabés! Ningún encuentro es casual. Y cuando el encuentro es romántico y leés que no es casual, te alegra saberlo!!! Pero cuando te cruzás con alguien con quien te toca un aprendizaje fuerte, te olvidás de esto y decís: ¿Por qué a mí? Pregunta que te conecta automáticamente con el programa de victimismo y sufrimiento. ¿Para qué a mí? Y sabrás el motivo del encuentro. Y entenderás, que sin esa persona, ese aprendizaje hubiera sido imposible. Me refiero a cualquier situación. ¡A toda situación!

Saber que el encuentro no es casual y te trae un aprendizaje o es una relación que cumple su sentido, “sagrada” como dijimos el primer día, te lleva a pensar diferente en esa relación. Pero, además, lo que te ayuda es a mirar más profundo y ver qué tenés vos para dar frente al odio, al rencor, a lo que sea que se encuentra “frente” a vos. Lo que observes “afuera” será un reflejo de tu “adentro”. Recordá que el adentro y el afuera no existe, son un todo inseparable, una unidad bajo apariencia de separación.

Entonces si entrego odio y rencor, voy a seguir recibiendo eso. Lo voy a crear. Lo voy a reproducir en mi “afuera” hasta tanto no decida cambiar yo. No tiene que ver con el otro, siempre tiene que ver conmigo.

Doy lo que tengo. Y creo mi mundo a partir de lo que doy. Si doy amor, eso me reflejará el mundo. Y si no puedo dar amor, porque hay mucho enojo y rencor, doy pensamientos benevolentes. Garnier explica que ya el hecho de poder decir: No voy a responder de la misma manera que vos, ante esta situación, puede ser un pensamiento benevolente. Elijo

no matarte. No voy a hacerte nada. Ya son pensamientos benevolentes en situaciones de enojo, bronca, ira extremas. Lo contaba para el caso de un padre que se encuentra con el asesino de su hija.

Luego del pensamiento benevolente, no puede existir más que el perdón. Es una consecuencia de ellos. Si fuiste capaz de tener pensamientos benevolentes para esa persona, te liberás de la energía del odio, del enojo, del rencor. Liberás el veneno emocional que habita en vos.

De la mano de eso, tiene que venir la decisión, de cortar con pensamientos del pasado. No volver una y otra vez a abrir heridas. La decisión es mirar hacia adelante, para crear nuevas cosas, nuevas circunstancias para tu vida. Liberarte y ejercer esa libertad.

Hoy te invito como ejercicio a tener pensamientos benevolentes para una persona que te “provoque” aún, enojo, ira, bronca, rechazo.

El pensamiento benevolente, dijimos ya: pensar en hacer a otros, pensar para los demás, pensar en el otro como me gustaría que ellos pensarán en mí. Si yo leyera el pensamiento de la otra persona, me sentiría feliz de lo que piensa. Si la otra persona leyera mi pensamiento, se sentiría feliz de lo que yo pienso de ella.

Te invito a cambiar ya tu energía. Soltar el enojo. Transformar con los pensamientos benevolentes. Esto no implica que después, sigas con una relación! Solo que sueltes los pensamientos y emociones que te atan negativamente a ella.

• DÍA 23

UNO

Si me siento desvalorizado/a, uno... integro mi parte desvalorizada con la parte que sí me crea valor... ella está... las uno.. Las integro... y en la integración, sano el dolor y me expando...

Si me siento separada de los demás, uno... integro mi parte que se siente separada, con la que se siente unida a los demás... las uno, las integro... y en la integración, sano el dolor y me expando...

Si me siento en conflicto conmigo y con los demás, uno.... Y en la unión encuentro la paz, dos partes de mí dejan de pelearse... ya no hay lucha... ya no hay tensión... integro...

Si me siento enojado/a con otra persona, la miro y me miro... mi enojo conmigo mismo se proyecta en el otro, entonces... Uno... me miro y miro al otro, y somos uno...y en este sentir puedo integrar mis partes en conflicto e integrar al otro, sanando...

Si me siento solo/a... observo en mi interior. Y UNO... recuerdo que soy Uno con Dios, el Universo, mi Fuente creadora... y en esta integración, nunca más puedo sentir dolor, soledad, desvalorización, división... Soy Uno y Uno mi ser con todo y todos... y en esa integración sano todas las relaciones, sobre todo, conmigo mismo/a en un maravilloso descubrir que todos somos uno, que en los demás veo un maravilloso espejo que me invita permanentemente a expandirme, a amarme...a reconocerme. ¡A Ser!

- Ejercicio de hoy: Siento unidad... cuando mi cabeza me muestra división, miro más allá... y me veo como uno... intento verme en el otro... solo miro sus ojos sin juzgar... y en el silencio encuentro la unidad. Observo mi sentir... trasciendo los obstáculos que se presentan y observo la unidad...

- **DÍA 24**

ESCUCHO SIN INTERFERENCIAS

Les comparto un texto de mi libro de Comunicación y al final les doy un ejercicio.

Escuchar: La llave desconocida de la comunicación
(primera parte)

Hay un tema que se repite constantemente en muchos lugares y que es más frecuente de lo que nos imaginamos: no sentirse escuchado o estar cerca de personas de las cuales decimos “no sabe escuchar”.

Esta es una de las principales causas de conflictos, y quizás uno de los motivos de angustia más grande. Las consecuencias pueden ser nefastas: matrimonios destruidos o insatisfechos, hijos que no sienten en sus padres un referente para conversar determinados temas, equipos de trabajo que no pueden coordinar tareas, gente que no se siente escuchada por sus gobernantes e innumerables situaciones que le deben resultar más que conocidas. Quizás usted es una de esas personas que no sabe escuchar....

Tan importante es escuchar, que sin ello no existe la comunicación. Esto es: si hablamos y la persona a la cual nos dirigimos no escucha, no tiene sentido mi comunicación. Tan simple como eso. Tan complejo como eso.

¿Qué es escuchar? Es Oír (el aspecto biológico, nuestro oído recibe un estímulo - No nos referimos al aspecto biológico. Podemos comunicarnos igual con personas sordas o hipoacúsicas). Sumado a la interpretación de lo que oigo. Es decir, que interpretamos el sonido que recibimos, lo traducimos a códigos conocidos para nosotros – por ejemplo nuestro idioma de origen o un idioma que conozcamos –

Pero no es tan sencillo. No es sólo el idioma lo que interpretamos. Nuestra historia, nuestra experiencia, la cultura, lo aprendido en nuestras familias, todo ello conforma como un mapa que armamos y a través del cual nos guiamos. Percibimos nuestro mundo

a través de este mapa. ¿Quiere hacer una prueba?

Si yo le digo perro, ¿en qué piensa? Probablemente se le representa un perro, que puede ser o bien el que tiene ahora, uno que haya tenido o alguno que fue especial. Seguro que es diferente al que me había imaginado.

Este puede ser un ejemplo simple. Si presta atención en su vida cotidiana, las interpretaciones juegan un papel fundamental en el momento de comunicarnos y escuchar. ¿Recuerda el juego del teléfono descompuesto?

Existe al decir de Rafael Echeverría, una “brecha crítica” en la comunicación entre el decir y el escuchar. Hacemos una selección de lo que escuchamos y muchas veces no chequeamos si es lo mismo que la otra persona nos está queriendo decir.

Así, nos enojamos cuando otra persona hace algo diferente de lo que le habíamos pedido. Enseguida, la tildamos de “torpe” o “inútil”. No es que lo sea.

Sólo que lo que escuchó se amoldó a su “mapa” o sistema de interpretaciones y éste es diferente al nuestro.

Hay tantas interpretaciones como personas... por lo cual es fundamental chequear si la otra persona acuerda en el significado que le estamos dando a las cosas.

Fíjese qué importante es la interpretación que es posible escuchar aún los silencios...

Ahora, cuando reclamamos que la otra persona no nos escucha, es nuestra responsabilidad chequear. Esto implica que no podemos “echarle la culpa” a la persona que no nos escucha. Hay una responsabilidad en esa comunicación: la nuestra.

Cuando decimos que hablarle al otro, es “como hablarle a una pared”, también es conveniente prestar atención a cómo nos estamos comunicando. Hay que ver qué contexto, qué espacio le estamos dando a esa comunicación, y brindarle el marco adecuado: tiempo, lugar, que no haya interrupciones, comodidad, que no haya demasiado ruido alrededor, etc.

Cuando lo que se dijo no es escuchado en la manera que esperábamos, llenamos esa “brecha crítica” con historias y opiniones personales acerca de cómo son las otras personas, produciendo problemas todavía más profundos en la comunicación. Ya que

empiezan a jugar además nuestros estados de ánimo.

En el escuchar juega un papel fundamental el respeto. Tiene que haber una apertura hacia quien está frente a nosotros comunicándose.

El otro es un ser que se nos presenta en ese momento de una manera única, diferente a todas, siempre nueva. Cada instante de encuentro es único y merece una apertura de parte de cada uno: escuchar para que se exprese, para “dejarlo ser” sin pretender cambiarlo.

Resulta fundamental para el escuchar, aceptar que los demás son diferentes, que en esa diferencia son “seres humanos legítimos” (al decir de Maturana), como nosotros. Esa es la llave de la convivencia, del respeto, y del amor.

Afectamos la escucha “cada vez que nos creemos superiores a otro en virtud de nuestra raza, sexo o religión (...); cada vez que sostenemos tener un acceso privilegiado a la Verdad (...); cada vez que presumimos que nuestra particular manera de ser es la mejor manera de ser”, cada vez que juzgamos al otro. Cita de “Ontología del Lenguaje” Rafael Echeverría.

Allí nuestro escuchar se deteriora y nos cerramos en nuestro mundo a escucharnos a nosotros mismos, llorando “por lo solos que estamos”...

De mi libro: Comunicación, una danza para mejorar nuestras relaciones. Ed. Brujas. 2006

Ejercicio de Hoy:

Chequear la escucha con otros. Proponer en un grupo de 3 o más personas, que cada uno escuche la lectura de un texto corto. Luego pedirle a cada uno que cuente lo que escuchó.

- **DÍA 25**

ESCUCHAR TIENE UNA RELACIÓN DIRECTA CON LA DIGNIDAD
--

Cuando escuchamos al otro, le damos un espacio para que se exprese, para que nos muestre quién es. Cuando lo hacemos desde el juzgar, nuestro juicio, nuestra opinión interfiere en la comunicación.

Si es desde la crítica, filtramos todo lo que la otra persona nos dice. Y ya no la estamos escuchando a ella, sino a nuestra conversación que compara, o descarta todo lo que no se amolda a nuestra opinión. Allí, aparece el conflicto.

Encontramos reclamos, por ejemplo, de hijos que dicen: “Mis padres no me entienden”...

Si cuando hablamos nos sentimos permanentemente juzgados, empezamos a perder nuestra libertad para hablar.

Empezamos a censurarnos, por un lado para no recibir la crítica, por el otro, para no generar conflictos. O la conversación se convierte en una verdadera lucha.

Como sea, la comunicación se resiente y no da espacio para un diálogo honesto.

Escuchamos para lo que debería ser y no para lo que es.

Y le transmitimos al otro lo que creemos que debería ser, sin dejar el espacio para que éste nos diga realmente lo que le pasa.

Si le habla su hijo y usted tiene la preocupación de que sus compañías no son las adecuadas -según su opinión-, probablemente todo lo que escuche de su hijo, va a estar teñido por ella. A un punto tal interferirá, que dejará de escucharlo, para escuchar sólo su

preocupación. Lo que quedará, sólo será aquella parte de la narración que corrobora lo mala que resulta para él la compañía de sus amigos.

Esto ocurre en un plano muy sutil. Usted no lo hace a propósito. Y seguramente lo hace desde el amor más grande.

Lamentablemente los problemas de comunicación se presentan aun existiendo el amor más grande entre las personas.

¿No les pasó querer a alguien, pero no poder comunicarse?

Es muy frecuente también mezclar el “no me escuchan” o “no me entienden”, con el “ya no me quiere”. Esto no sólo provoca un problema de comunicación sino de relación. A tal punto que, como dijimos, la forma en la que nos comunicamos termina por definir la relación.

Es fundamental aprender a escuchar desde un lugar diferente. Esto se aprende.

El saber escuchar tiene que ver con observar el estado de ánimo de la conversación. Hay algunos que no ayudan a continuar una conversación con sentido. Por ejemplo, cuando únicamente hay enojo.

Tiene que ver también con dejar de juzgar y abrir el espacio para “sólo escuchar”.

Otro aspecto importante es dejar de defender el “tener razón”. Cuando trato de imponer mis juicios al otro, también dejo de escucharlo y nada más, estoy pensando en lo que le voy a decir después.

Recordando un concepto de Virginia Satir, el error es pensar que así como respirar es un fenómeno biológico, el escuchar también lo es.

Escuchar para lograr una buena comunicación requiere un aprendizaje. Ya vimos como el escuchar se relaciona con la libertad, con la dignidad, con la convivencia, con el respeto, con el amor.

Volviendo nuevamente a Echeverría: “Hoy en día tenemos el imperativo de aprender a escuchar mejor para ser capaces de vivir juntos en armonía. Esto ha llegado incluso a ser una cuestión en la que está en juego la propia sobrevivencia de la humanidad”.

De mi libro: Comunicación: Una danza para mejorar nuestras relaciones. Ed. Brujas 2006.

- **DÍA 26**

NO ME MALTRATO

NO MALTRATO A OTROS

NO ACEPTO MALOS TRATOS DE OTROS

No me maltrato. Solo me trato de manera amorosa. No me juzgo, porque cuando me juzgo, me estoy maltratando. Me comparo con otros, me pongo una “vara” por la cual me mido y si no me gusta lo que veo, me castigo... Me desvalorizo, me exijo, busco ser diferente a lo que soy... Cuando busco ser diferente y amoldarme a algo que no soy, me maltrato... Me maltrato cuando me falto el respeto a mí mismo/a, cuando digo sí, y quiero decir que no... Cuando acepto migajas de amor, cuando solo acepto historias de sufrimiento, cuando solo estoy en una relación para no estar solo/a... Me maltrato y me falto el respeto cuando no puedo decir que no, cuando así lo siento. Cuando no me doy mis tiempos, cuando me exijo más de lo que puedo, cuando me pongo en segundo o último lugar en mis necesidades...

Me maltrato cuando me victimizo, porque me coloco en un lugar de desvalorización y de “no puedo” sin darme la posibilidad de crear algo diferente... Me maltrato cuando me desvalorizo en lo que puedo lograr y me digo que no puedo... Me maltrato cuando menosprecio mis posibilidades, cuando no reconozco mi propio valor, cuando no me animo a pedir por miedo a ser rechazado/a... Me maltrato cuando no me doy el derecho a decir aquí estoy, cuando no ocupo mi lugar, cuando siempre “cedo”, cuando me invisibilizo, cuando me hago pequeño/a para que no me vean....

¿Cuál es tu forma de maltratarte?

No maltrato a otros... no los juzgo, no los castigo, no les grito para imponer mi idea. No peleo por tener la razón, y “ganarle” un pensamiento, ni imponerle mi idea... Lo maltrato

cuando quiero imponerle mi forma de hacer, y no respeto la de ellos... Maltrato cuando agredo físicamente, psicológicamente, sexualmente, económicamente... Maltrato cuando descalifico al otro, lo niego como persona, lo desvalorizo, lo silencio... Cuando no lo legitimo como persona... Lo maltrato cuando no lo veo como un ser humano con todos sus valores, su lugar, sus sentimientos, sus emociones, sus creencias... Y le trato de imponer las mías... Maltrato cuando le digo algo y pienso otra cosa... Maltrato cuando hablo a sus espaldas... cuando hago por esa persona, sin que esa persona me pida, porque estoy desconfiando de sus posibilidades, de su fuerza, de su creatividad, de su poder...

¿Cuál es tu forma de maltratar a otros?

No permito que otro me maltrate... Que otros hagan eso conmigo... solo permito un trato amoroso, respetuoso, que me de valor, que me nutra.

Trato a otros, como me gustaría ser tratado/a. Soy tratado/a como trato a los demás...

¿Qué elijo a partir de ahora?

Amorosamente doy lugar en mi vida para tratarme bien y tratar bien... y ser tratado/a bien...con amor, con compasión y respeto... Hecho está!

- **DÍA 27**

HOY DISFRUTO CADA MOMENTO CON CADA RELACIÓN
--

Hoy disfruto. Las miro con nuevos ojos. No las juzgo. No las escucho para pelear sus ideas, ni para tener razón, sino para comprenderlas. Observo y comprendo que ven el mundo diferente del mío y tan legítimo como el mío... Ya no siento enojo. Ya perdoné. Ya solté rencores. Disfruto de un momento nuevo, que me da la posibilidad de compartir nuestras almas. Un encuentro único y especial, donde nuestras almas se conectan para nutrirse, para aprender, para compartir... En este momento disfruto del encuentro con una relación sagrada. La otra persona lo es, yo lo soy. Y este instante es sagrado, porque se produce una común unión con el otro. Nuestra Fuente está en la otra persona. Y en mí....

Permito que esa emoción sea la que guía el encuentro y suelto el control, solo me entrego al sentir... desde mi paz, sabiendo que nada que haga la otra persona puede correrme de mi paz... Sabiendo que el otro es mi maestro, que puede mostrarme mis partes aún no sanadas... Si aparece algo que me corre de mi paz, lo observo, me voy a lo profundo de mí y agradezco la experiencia. Agradezco a la otra persona, y sigo disfrutando el encuentro...

Tengo pensamientos benevolentes para esa persona... siento... no juzgo... y me entrego a ese instante como lo más sagrado que puede ocurrir, aquí y ahora...

Que cada encuentro sea pleno y te permita compartir tu plenitud!

Mi alma saluda a tu alma, y disfruta este encuentro con vos, aquí y ahora. Gracias por ser parte de mi vida!

• DÍA 28

LA COMUNICACIÓN CONSTRUYE A LA RELACIÓN

Comunicarse Mejor (De mi libro: Comunicación, una danza para mejorar nuestras relaciones. Editorial Brujas 2006)

Dice Virginia Satir, una de las pioneras en el trabajo sobre comunicación:

“La comunicación es a la salud personal, a las buenas relaciones interpersonales y a la productividad, lo que la respiración es a la vida”.

Una de las grandes paradojas de nuestros tiempos es que en la era de la globalización y las telecomunicaciones, la comunicación personal sigue siendo la base de las relaciones humanas.

Muchas veces no logramos entendernos con los seres que amamos o no llegamos a nuestros objetivos porque falló nuestra comunicación. No logramos coordinar tareas con otras personas: socios, empleados, amigos, y hasta con nuestra propia familia.

La comunicación es uno de los pilares de nuestras vidas, sin embargo pocas veces prestamos atención a cómo lo hacemos.

No existen materias en los colegios acerca de cómo mejorarla, cómo evitar los conflictos que provienen de la mala comunicación, cómo evitar que ella desgaste los matrimonios o cómo mejorar el diálogo con nuestros hijos. Nos arreglamos como podemos y, en definitiva, eso se nota: produce resultados muchas veces nefastos.

Cuando dos políticos se ponen a discutir sin escucharse, cuando un maestro reprende a su alumno porque no hizo lo que él pidió, cuando los padres sienten que no logran comprender a sus hijos...siempre la comunicación es el núcleo.

En nuestras conversaciones influye no sólo cómo hablamos, sino también cómo escuchamos. Casi siempre nuestras interpretaciones de lo que los demás dicen nos juegan malas pasadas. Nuestros estados de ánimo interfieren, sea porque nos nublan lo que escuchamos o porque nos tiñen de una manera especial todo lo que el otro dice. Hasta lo

hacen con lo que decimos y hacemos. El contexto que busquemos también suele ser un obstáculo.

Existen innumerables formas de mejorar la comunicación, básicamente tomando la responsabilidad de hacerlo, sin echarle la culpa a los demás de que no nos escuchan o no nos entienden. Podemos mejorar nuestras relaciones familiares o comerciales y lograr mayores resultados profesionales, laborales y sobre todo personales, aprendiendo a “bailar” esta “danza” entre dos personas.

La comunicación es el eje de este libro, es el motor, el contexto, el motivo, nuestro medio, es la manera de llegar a otros, es la forma para construir juntos un vínculo, es lo que nos une, lo que nos hace tener cosas en común. Es lo que nos permite crear la relación con las personas.

“Como nos comunicamos” pasa a ser uno de los grandes desafíos a los que todos nos enfrentamos cada día.

El lenguaje nos brinda herramientas que pocas veces distinguimos o utilizamos.

Herramientas que son compartidas por todos, que tienen la ventaja de no pasar de moda. Se mantienen en el tiempo y son comunes a todas las sociedades, más allá del idioma.

Son las llamadas competencias genéricas. Tienen que ver más con habilidades personales, que con conocimientos teóricos.

Son esas habilidades que cuando las menciono siempre me dicen: ¡Ah! ¡Pero esas las sabemos todos! y cuando llega la práctica o el momento de usar cada una de ellas, se ven las falencias.

Estas son - entre otras- :

-Saber escuchar.

-Elegir los estados de ánimo adecuados que nos conduzcan a una buena comunicación.

-Formular declaraciones claras en relación con lo que queremos, respecto a nosotros y a los demás.

-Diferenciar las opiniones de las afirmaciones.

-Formular pedidos completos y claros.

-Cumplir con los compromisos

-Aprender a no pelear por tener razón.

-Estar abiertos a aprender siempre de las circunstancias y de las otras personas.

Cada una de ellas, tiene un sentido diferente y crea una posibilidad diferente para usted. Y están a su alcance en todo momento, sólo tiene que abrirle las puertas para que ellas puedan acercarle todas las oportunidades y le permitan crear las relaciones que se merece para su vida.

• DÍA 29

DIFERENCIA LAS OPINIONES DE LAS AFIRMACIONES

Este es uno de los temas más complejos de ver. Una vez que lo comprendemos, lo podemos utilizar siempre. Y nos evita innumerables conflictos.

Una opinión es una mirada subjetiva y parcial de algo que ocurre. Mi opinión es mi interpretación de lo que veo... de lo que ocurre. No describe lo que pasa, sino mi interpretación acerca de lo que veo. Es mi mirada sobre lo que pasa. ¿Puedo hacerla? Claro! Tengo todo mi derecho. Porque soy un ser humano, como dijimos muchas veces, legítimo, completo, individual. Tengo mi derecho a opinar!!

Una afirmación respecto a algo, es describir eso tal como es... es algo que existe y yo solamente estoy contando cómo es... Veo una mesa y digo es un mueble, que tiene 4 patas, es de madera, es marrón. Tiene 1 metro por 1 metro, es cuadrada. Solo la describo. La mesa es mesa. Para todos los que acordamos que eso es una mesa. Para alguien que nunca vio una mesa y no usa mesas, por ejemplo si un hombre de las cavernas viniera y viera eso, no sabría cómo definirla ni sabría su uso... O sea, es mesa para todos los que interpretamos lo mismo...

La diferencia entre una y otra es notable. Sin embargo, en la práctica de la comunicación, no se ve.

Afirmamos y opinamos con el mismo peso del lenguaje. Entonces digo: Había una mesa hermosa, muy pequeña, muy poco funcional.... El "hermosa", "pequeña" y "poco funcional", tiene que ver con mi mirada. Hermosa, comparada con la mía de mi cocina antigua, enorme y que la uso para todo... En base a mi mirada de lo que tiene que ser para mi una mesa, la describo... pero no estoy describiendo la mesa, sino mi opinión.

¿Cuántas veces no distinguimos esto?, y ¿armamos largas cadenas de conversaciones basadas en opiniones? Sobre todo lo hacemos con las personas... Y esto es lo que causa

muchos inconvenientes y conflictos. Y allí, ¿tenemos derecho a opinar? Y... los dejo pensando... Porque si opino sobre alguien y le digo a otra persona mi opinión ... el famoso radio pasillo, estoy sentenciando a alguien, estoy parcializando la imagen de alguien, estoy ofreciendo a otro, no la descripción, sino mi mirada totalmente sesgada acerca de esa persona.

Y así, podemos ver innumerables alcances de esta distinción. ¿Cuántas discusiones hay respecto a diferentes opiniones? Si se buscara el hecho y se respetara que la opinión de uno es tan legítima como la del otro, en lugar de discutir, habría un rico intercambio de experiencias, miradas, sin intentar imponerle al otro mi mirada, como ya vimos en otro de los días de la cuarentena.

Así, distinguir opiniones de afirmaciones es una de las grandes claves del lenguaje y de las relaciones. Cuando lo hacemos, nuestro mundo cambia... porque aprendemos a respetar las opiniones de los demás, aunque no las compartamos...El otro, es un ser humano tan completo y digno como lo somos nosotros. Y desde su mirada, puede diferir de la nuestra. Cuando nos respetamos, estamos honrando lo sagrado de la relación. Si no acordamos y no respetamos que el otro piense distinto, estamos convirtiéndonos en dictadores, que solo buscamos que el mundo se amolde a nuestras propias ideas.

- Ejercicio

Te invito a que observes tu propio lenguaje y el de otros. ¿Cuándo reconocés afirmaciones y cuándo opiniones? ¿Cómo es una conversación basada en afirmaciones? ¿Cómo es una conversación basada en opiniones?

• DÍA 30

DIGO "NO"

Digo No, cuando es No... No digo Si...

De mi libro: Comunicación, una danza para mejorar nuestras relaciones. Ed. Brujas 2006

Esta propuesta va especialmente dedicada a usted. Le pido que piense un poco en la cantidad de veces que le gustaría decir que NO en su vida y no lo dice.

"No" a cualquier cosa. "No" a hacer algo que no quiere, "no" a aceptar algo que para usted es inaceptable, "no" a transar con sus valores.

Le pido que piense en esas veces que su interior dice a gritos NO y que de su boca no sale más que un SI...resignado, entre dientes, mordiéndose, pero diciéndolo, aceptando.

¿Qué pasa que termina accediendo tan a su pesar? ¿Qué pasa que prefiere el peso de aceptar y hacerlo, a decir NO?

Pareciera ser que el decir NO puede ofender o enojar o disgustar a la otra persona. O que quizás ya no sea considerado tan bueno o tan buena, o tan eficiente, o tan cumplidor, o tan...no sé...

¿O decir que NO le da miedo? ¿A qué le tiene miedo? ¿A que dejen de tenerlo o tenerla en cuenta, a que no lo o la llamen más, a que dejen de considerarlo su amigo/ a, su persona de confianza, a que la echen del trabajo?

¿A que no la quieran... no lo quieran, quizás?

El decir "no" es uno de los derechos que poseemos como seres humanos.

Tenemos derecho a elegir nuestras opciones para todo; a saber qué queremos para cada momento, a tomar las decisiones que creemos mejores para cada uno de nosotros.

El decir "no" es una de esas opciones y, diría yo, que una de las fundamentales. Ya que es la que define nuestros límites, es la que nos conecta con nuestro espacio de privacidad, de

intimidad, de autonomía, de independencia.

Es esa zona donde elegimos que los demás no entren y respeten nuestra libertad. En definitiva, es nuestra zona de dignidad.

Decir NO es poder ejercer uno de los derechos que son sagrados para nosotros, el respetarnos... El valorarnos a nosotros mismos.

Cuando nos sometemos al "sí" que era un "no", no nos estamos respetando a nosotros mismos. El otro vale más, el otro está primero, el otro tiene más poder.

Y nunca es así. Todos valemos igual. Somos seres humanos que valemos exactamente lo mismo, porque somos precisamente seres humanos. Nadie vale más que otro, ni tiene más poder, ni más valor, ni más nada, si no parte esa valoración de nosotros mismos. Si nosotros consideramos que somos iguales al otro; mi "no", tiene tanto valor como su "sí". Y estoy en mi derecho de elegir, con lo cual puedo evaluar si quiero o no lo que el otro quiere. Si elijo que no, el otro lo tiene que respetar.

Esto va para usted que siempre permite que él la golpee, o que él la obligue a tener relaciones cuando no quiere, o le obligue a hacer cosas denigrantes.

Va para usted que no le puede decir que no a su jefe porque piensa que así va a lograr un aumento. Va para usted que no le puede decir que no a sus compañeros y corre atrás de las necesidades de todos ellos, quedando siempre para lo último. O para usted, que trabaja hasta agotarse, porque no le puede decir que no a la gente que viene a verle a deshora. Y para usted que no le puede decir que no a toda la gente que no tiene plata para pagarle y que atiende igual.

¿Usted a qué le dice que "sí" cuando quiere decir que "no"?

Le propongo algo. Piense en aquello que hoy más le está molestando hacer. Fíjese si eso tiene que ver con estar haciendo algo que realmente no quiere hacer y sin embargo está haciendo. Seguramente me dirá y "tengo que hacerlo", "no le pude decir que no", o "no puedo negarme". O como me dice un amigo. "Y qué querés, tengo el sí flojo..."

¿Le pregunto ahora, qué pasaría si dijera hoy que no? ¿Se enojarían? ¿Se caería el mundo abajo? ¿Caería estrepitosamente la bolsa en el mundo? ¿Saldría en el diario?

Si la respuesta es: NO. No es tan grave decir que no. Bromas aparte, sea cual sea el juicio o

la opinión que usted tenga de lo que ocurriría, le pediría que se fije si es así como usted lo está viendo o podría considerar otras opciones.

Quizás el otro no tiene los problemas que piensa que va a tener si le dice que no.

Es más. Hay algo que es fundamental: Un “no” dicho desde la dignidad y desde la autoestima, no genera enojo. Genera respeto. Si busca respeto, lo van a respetar.

Si es un no para hacer “la contra” al otro, seguramente provocará resistencias. Porque allí está peleando contra el otro. No construyendo su propio espacio. Si pelea, eso es lo que va a generar en el otro.

Con lo cual puede aprender a decir que no, sabiendo que ese es un espacio que puede elegir y forma parte de la construcción que quiere para su persona.

Desde ese crear a favor suyo, los demás lo van a respetar. Pero por sobre todo se va a estar respetando a usted misma/o. Nadie abusa de otro, si ese otro no lo permite (no me refiero al abuso sexual ese es otro tema).

Nada peor que estar bien con el otro, a costa de estar peleado con uno mismo.

Sé que no es fácil. Que a veces evaluamos que el costo es muy alto. ¿Que consideramos que son situaciones límites? ¿O será que muchas veces es más cómodo decir que sí, a tener que correr con todos los riesgos de decir que no en el momento justo?

Cuando nos valoramos a nosotros mismos, estas cosas se ven en otros planos. Cuando nuestra dignidad cuenta - porque siempre cuenta – el “no” es un valor fundamental.

¿Qué pasaría si todos y cada uno aprendiéramos a decir que “no” de manera constructiva?

- **DÍA 31**

DIGO "TE AMO"

¿Sos de decir "Te amo" a tus seres queridos? Muchas personas creen que no hace falta decirlo, y que con acciones solamente se demuestra. Otros necesitan escucharlo y no les alcanza con las acciones para sentirse amado...

Todos recibimos al amor de diferentes formas. Y si bien este pareciera no ser "tema", lo es. Y muchas de las consultas de pareja y hasta las del árbol genealógico, tienen que ver con esto, diferentes formas de comprender el amor de la otra persona. Parejas, padres con hijos, hermanos, abuelos... Personas que no se han sentido amadas y cuando observan su árbol, ven los gestos de amor que recibieron de personas que ya no están...

Sentirse amado, es subjetivo. Puedo estar al lado de alguien que me dice que me ama, pero mi falta de amor por mi, hace que no pueda sentirlo, o escucharlo. Puedo estar con alguien que me demuestra de mil maneras su amor, y no interpretar estas formas....

Te preguntaste ¿cómo es la forma en la que vos te sentís amado o amada? ¿Se lo dijiste a las personas que amás? Mi forma de sentirme amada es ésta... o esta otra...

Quizás la otra persona te pueda decir que esa no es la forma en que expresa su amor y que esa persona lo expresa de otra forma... que no es que no te ame, pero no es posible para ella expresarlo de la forma que vos esperás... Quizás esa persona no sabe expresarlo... o no puede...

Te preguntaste ¿cómo sería para vos recibir el amor como esa persona lo expresa sin sentir que "te falta" algo?

Ese equilibrio es muy importante a la hora de relacionarnos con otros...

Y no olvidemos que los demás espejan algo nuestro... Si el otro no nos expresa amor... ¿nos animamos a ver cómo nos expresamos nuestro amor por nosotros mismos? ¿Cómo estamos con el amor a nosotros mismos?

Decir Te amo... es un acto de amor... que se complementa con otros. Para algunos puede no ser importante, pero es algo que muchas personas necesitan... Y también es importante animarse a decirlo. Muchos no se animan a hacerlo.

Es una forma de construir el vínculo, de nutrir la relación!

Nos animamos hoy a decir ¿Te amo? ¿Me amo?

¡Te amo!

• DÍA 32

HABLAR MAL DE OTROS A SUS ESPALDAS HABLA DE MI, NO DE LOS OTROS

El hablar mal de otros a sus espaldas, parece un “deporte” en algunos países... y es fuente de conflictos en todos ellos... en gobiernos, en grupos de trabajos, en empresas, en familias...

El radio pasillo, rumor, tiene varios nombres... es hablar de otros, cuando ellos no están. Para que ocurra esto, tiene que haber Uno que habla, otro que escucha... Cuando hablamos mal de otros, estamos dando un juicio nuestro acerca de la persona... y como ya vimos, ese juicio nos pertenece... habla de nosotros y de nuestro mundo. Si hay enojo con esa persona y le cuento a un tercero a sus espaldas, no estoy hablando del otro, estoy hablando de mi mundo... Es simple: Siempre que hablo, hablo de mi mundo... y estoy brindando a una relación, aquello que soy. Si puedo hablar de otra persona a sus espaldas, con maldad, con envidia, con juicio, con crítica, con burla... ¿de quién estoy hablando? ¿Del otro?

La gran pregunta es ¿qué quiero lograr haciendo esto? ¿Construyo? ¿Me interesa el otro ser humano, como ser humano con sus problemas, sus programas, su vida o me interesa tirarlo abajo?, ¿qué busco? ¿Cuál es la emoción que hay en el radio pasillo? ¿Hay amor?, ¿hay respeto?, ¿hay aceptación del otro como un legítimo otro?, ¿hay benevolencia en mí?

Cuando observo en el otro, algo y eso que observo me molesta, lo corrijo en mí... porque está en mí... no en el otro... ¿Para qué entonces hablo del otro? Primero, una respuesta a simple vista... es más fácil criticar a otros, que observarse a uno mismo... o dicho de otro modo, es más fácil ver “la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio”... Segundo, es no hacerme cargo de mi propio crecimiento... Mientras miro a otro, mantengo el foco fuera

de mí... Tercero, busco limpiar un “veneno” emocional... dolor, enojo, resentimiento, frustración, ira, vergüenza, culpa... Y lo descargo en otro, buscando “cómplices” que me den la razón en mi mirada del otro... Así me quedo tranquilo/a que “no soy yo la que tiene que ver un tema para crecer, sino que es el otro está mal, o “es”... o “hace”... o “no hace”..., sea cual sea la etiqueta o el rumor que estoy pasando.

Quien escucha brinda ese espacio... con lo cual, también es parte del juego del radio pasillo... Podemos sin ningún problema decir que no queremos formar parte de la conversación. Y salir de esa charla, no dar espacio para que el rumor ocurra.

El radio pasillo destruye personas, grupos, descalifica, juzga, condena...

Lo que aún no vemos es que al primero que destruye es a uno mismo, porque ese veneno, me lo estoy dando a mí mismo... sin buscar salida a lo que realmente me duele. Me convierte en una persona resentida, enojada y me termina aislando... porque a la larga, todos saben qué estoy dispuesto a dar.

Cuando formo parte de la trama del radio pasillo, estoy dando a mi mundo cuotas de veneno emocional... y termino enredado/a en una energía que no me permite crear el mundo que quiero... Si estoy tan pendiente de lo que otros hacen y tengo tiempo de estar entregando por varios lugares este “regalo” mío... no estoy dándome tiempo a crear el mundo que realmente quiero para mí. Y en ese mundo... ¿hay plenitud? ¿O para sentirme pleno necesito descalificar a otros? ¿Tengo paz o necesito crear conflictos para “divertirme” o “manipular”, o... sentir falsamente que en un momento “tengo poder”?

El radio pasillo es una de las mejores formas de destruir relaciones y personas... Es una gran llamada de atención para las personas que lo hacen, para que revisen y observen qué están construyendo para sus vidas... Es una maravillosa oportunidad para invertir toda esa energía que se invierte en otros, en uno mismo, sanando primero todo ese dolor y enojo que hay...

Se puede generar paz en los grupos, se puede conversar con las personas si ellas hacen algo que a uno no le gusta... Puede que no te caiga bien alguien...en ese caso tenés que

ver qué te espeja de vos...Recordemos, cada encuentro es sagrado... y si no lo estás viendo como tal y hablás de otros a sus espaldas, no estás hablando de otro... estás hablando de vos... No estás viéndote a vos mismo como algo sagrado!!! Buen momento para revisar y sanar en vos, la primera relación a sanar...

• DÍA 33

NUNCA ESTOY SOLO/A

Muchas personas se sienten solas. Algunas, aún en medio de relaciones. Muchas por no enfrentar el miedo a estar solas, aceptan cualquier relación... que llene de “ruido” el espacio vacío...

La soledad es un gran tema en canciones, poesías, novelas.... Y es una “carga”, “peso” que muchos sienten.

Sin embargo, nunca estamos solos... siempre estamos conectados... Nuestra Fuente, Dios, Universo, siempre está en nosotros, con nosotros... como quieras sentirlo... Está tan cerca, que muchas veces, lo olvidamos.

Hay quienes no recuerdan que estar solos es aprender a estar en compañía de uno mismo... o quizás escapan de eso, pensando que eso es malo.

Aprender a estar solos es el mejor regalo que podemos hacernos y hacerle a una relación... Estar “solos” sabiendo que nuestra fuente está en nosotros, es encontrarnos con nosotros, sin máscaras, con todas nuestras herramientas y recursos, en contacto con nuestras emociones, nuestras creencias, nuestra propia energía, nuestro cuerpo. Reconocernos enteros... completos, reconocer que somos amor, plenitud, alegría, salud, abundancia... Reconocer la riqueza que hay en nosotros por el simple hecho de SER... y luego poder compartir esto con otra persona u otras personas.

Hoy conecto con el estar solo, sin miedos... suelto el temor... Me doy lo que quiero darme, me escucho, me atiendo, me mimo... ¿Con quién me encuentro?

Descubro que soy alguien con quien es muy bueno estar... y desde mi plenitud, me abro a vivir mis relaciones.

• DÍA 34

PRACTICO EL SILENCIO

La palabra tiene poder, puede crear, también puede destruir.... El silencio, tiene la misma magia, el mismo poder. Hay silencios que pueden crear y otros, que hacen lo contrario. Muchos eso lo saben. Saben que quedar en silencio, es una barrera infranqueable para el otro y lo usan para castigar o dañar, no dándose cuenta que allí están dañando la relación y la están proyectando sus propios dolores, enojos y resentimientos en la otra persona.

Otros hacen silencio para no dañar... para no herir con las palabras. Conocen el poder de sus propias palabras cuando surge el enojo y prefieren hacer silencio para no usarlas.

El silencio por sí mismo tiene poder... cuando silenciamos nuestros pensamientos, aparecen otros con más claridad, que nos indican mejores caminos. Que nos dan otra perspectiva de las cosas... es la voz de nuestra alma que puede aparecer en el silencio... y la mayoría de las veces, en un silencio más profundo, escuchamos a nuestra propia Fuente, una consciencia superior más sabia que nos muestra claramente dónde estamos y hacia dónde podemos ir.

Silenciar la mente es una tarea que se elige, se decide... no se logra de un momento para el otro. Requiere práctica, paciencia, no hace falta meditar para lograrlo. El gran arte es silenciar la mente aún en el ritmo cotidiano.

Otro aspecto del silencio es el silencio con otros para crear... Muchas veces, creemos que hablando, dando un consejo, diciendo muchas palabras ayudamos a otras personas en sus problemas... siendo lo contrario. Quizás algunas veces, es necesario estar en silencio con ellas, con nuestros pensamientos benevolentes hacia ella, para que esa persona encuentre claridad y paz con sus propios pensamientos. Si le damos nuestro punto de vista, nuestra opinión, nuestra propia mirada, quizás esa persona no está llegando a su propio punto de vista, su propia opinión, su propia mirada... Y es lo que necesita ... Quizás

le decimos a esa persona que no llore más, cuando en realidad necesita llorar y apropiarse de su dolor... y no escaparse porque a nosotros nos espeja algo su propio llanto... allí acompañar en silencio, suele ser una excelente compañía y una maravillosa energía para regalarle al otro.

Mirarse en silencio, observarse, mimarse, estar, abrazarse en el silencio, muchas veces produce más encuentro que llenar ese espacio con palabras.

Mirarnos en silencio, mimarnos, observarnos, estar, abrazarnos en silencio... muchas veces produce el encuentro más sanador y reconfortante que puede haber... el encuentro con nuestra Fuente, con nuestra esencia, con el amor y la plenitud que somos.

Te invito a encontrarte hoy en ese espacio de silencio. Con vos, con otros para encontrarte con esa magia!

• DÍA 35

SUELTO EXPECTATIVAS

Cuando tengo expectativas de algo, busco controlar todo para que ellas se den. Y no me doy cuenta de que a la vida no puedo controlarla...

Cuando tengo expectativas busco que todo se acomode para que se dé lo que yo quiero... y la vida nos dice, no es por acá... Vamos para otro lugar.

Nosotros no sabemos lo que la vida ve como mejor para nosotros... y creemos que es "algo"... y quizás, ese algo no es... pero nos aferramos tanto a eso, que vivimos yendo tras esas expectativas y si ellas no se dan, nos frustramos, nos ponemos tristes, nos deprimimos, nos enojamos.

Soltar las expectativas es una de las mejores experiencias para relajarnos, fluir, no ser tan exigentes con nosotros mismos y con los demás... No quiere decir no tener sueños... o no querer algo... Pero cuando aparece ese sueño, soltamos los resultados.

Soltar las expectativas es aceptar lo que la vida quiere, sin cuestionarlo, con alegría, sabiendo que eso es lo mejor... Requiere una profunda entrega al Universo, a Dios, a nuestra Fuente... Porque entregamos a Él el resultado.

¿Qué pasaría si vos quisieras ir hacia la derecha... pero la vida te lleva hacia la izquierda? Si querés controlar, cuando la vida te corre hacia la izquierda, ¿te ponés mal? Ahora, si supieras que es el Universo, Dios que te llevó y allí estaba lo mejor... ¿Te pondrías mal? La vida no viene con certificados.... Sin embargo, el certificado que sí tenemos es que Dios busca lo mejor y muchas veces nosotros por miedos, dudas, por no estar atentos, por pensar de manera negativa, nos corremos y nos va mal....

Todo es perfecto!!! Por eso, ¿no es mejor entregarnos a lo que la vida quiere para nosotros con la certeza de que es lo mejor? ¿Para qué atarnos a expectativas?... y más aún... ¿para qué tener expectativas rígidas de otros?

La vida es magia pura, ¿por qué no dejarnos sorprender por esa magia en lugar de tener expectativas que no nos dejan disfrutarla?

¡Se los dejo pensando!!!

- **DÍA 36**

LAS CONVERSACIONES CONSTRUYEN

Las conversaciones son una de las herramientas que tenemos para construir y nutrir nuestras relaciones. No siempre les prestamos atención. No siempre les damos el valor que corresponde. No siempre las hacemos en el contexto adecuado. Ni con el mejor estado emocional para tenerla.

Hay cosas para tener en cuenta a la hora de tener conversaciones constructivas:

Barreras que impiden una conversación

EI ENOJO

Una conversación desde el enojo daña la relación, si no comprendemos que quien está enojado no está en una conversación con otro, sino con él mismo. Si no comprendemos que cuando me enojo, me enojo con algo de mí mismo. Cualquier conversación que surja desde el enojo, no construye. Sin embargo, podemos plantear un alto, para retomar la conversación cuando la persona o las personas enojadas retomen la calma.

LA FALTA DE ATENCIÓN

Una conversación con alguien que no está atento, no construye. Si la otra persona está distraída, o mirando la televisión, o hablando por un celular, mensajeando, o con otro problema en su cabeza... Si la persona no está presente con toda su energía y atención, esa conversación tiene mucho ruido y puede causar cortocircuitos. Por consiguiente, allí es necesario pedirle amorosamente a la otra persona que “conecte” con la conversación.

LAS DIFERENTES INTERPRETACIONES DE LAS MISMAS COSAS

Ya vimos que las interpretaciones pueden crear distancias, es importante chequear que para la misma cosa, hecho, circunstancia, estemos interpretando lo mismo o podamos comprender el marco de interpretaciones de la otra persona y que la otra persona comprenda nuestro marco de interpretaciones.

ATACAR AL OTRO EN LA CONVERSACIÓN

Cuando le echo la culpa de las cosas, cuando hago responsable a otro de mis sentimientos, cuando me desligo de mi responsabilidad por mis emociones y se las atribuyo al otro, la otra persona se defenderá, en lugar de intentar comprender . Es mejor decir: Yo siento enojo o dolor con lo que me dijiste. Que decir “Me enojás” Me lastimás... Nadie te enoja, es tu programa... Nadie te lastima... es tu programa de dolor... Hablar de lo que veo desde mi programa, le muestra a la otra persona mi mundo, mi marco de interpretaciones... Allana el camino para una conversación.

FALTA DE FLEXIBILIDAD

Si cuando hablamos no estoy dispuesto/a, a observar otros puntos de vista, otras ideas, otras interpretaciones, estaré cerrando las puertas a una conversación y solo estaré haciendo un extenso monólogo.

NO GENERAR EL CONTEXTO ADECUADO

Si quiero tener una conversación importante, el contexto en el cual se realiza es fundamental. No podré plantear una conversación referida a sanar una relación, en un colectivo lleno... o cuando estoy en el subte lleno de gente... No puedo hacerlo tampoco por mensaje de texto... hay conversaciones que no pueden darse en el marco de un chat porque genera distancias, más que acercamiento.

Hay muchas más barreras en la comunicación, muchas de ellas presentes en las conversaciones. Podemos ver hasta los gestos que se corresponden a esas barreras. Las frases y las reacciones. Podemos tener conversaciones constructivas, siempre que nos dispongamos a hacerlo y lo pongamos como objetivo de la charla.

Antes de tener una conversación importante, podemos tener pensamientos benevolentes para la otra persona... eso nos pondrá en una disposición diferente para la conversación y brindará una maravillosa energía para acercar cualquier camino!

- **DÍA 37**

LAS RELACIONES NO SE “SOSTIENEN”

Las relaciones se viven... no se sostienen... si sentís que estás sosteniendo una relación, tenés que observar qué está pasando en ella... Y no es a la otra persona a quien tenés que observar, sino a vos...

Si sostenes... ¿qué sostenés? ¿Para qué?

¿Qué pasaría si no sostuvieras? ¿Qué lograrás sosteniendo? ¿Qué te da miedo?

Las relaciones no se sostienen, tampoco a las otras personas... Cada uno se sostiene solo... si hablamos de “sostener”.... Cada uno es su propio pilar... y si tenemos una relación, cada uno es un pilar entero, derecho, completo... que comparte con otra persona... Cuando tengo que “sostener”, mi rol “debe” mantenerse para que la relación funcione... Siempre estaré sosteniendo a alguien que deja sostenerse... luego esa persona, no solo deja que la sostenga, sino que exige que la sostenga... En mi creencia, imagino que si no la sostengo, esa persona “Se cae”... O la relación que sostengo se cae...

¿Cómo te sentís sosteniendo? ¿No te cansa? Te saca energía... preguntate ¿a qué le estás sacando energía? ¿Qué te espeja la otra persona?... Ambos están parados en un mismo lugar... el de la desvalorización... En un punto, necesitás sentirte “fuerte”, que vos “podés” con los dos, con la relación, con todo... La mujer maravilla o superman!!! Pero la energía que te lleva eso, es demasiada!!!! Y no somos super héroes, sino personas, con un camino a seguir...

Si fluimos, no sostenemos. Si ambos aportamos a una relación, no sostenemos... Si el otro está parado en su valor personal, no sostenemos... Si nosotros estamos parados en nuestro valor... no sostenemos....compartimos!

La dependencia que se genera en estas relaciones es funcional para ambos... pero a largo plazo, genera agotamiento en todos los involucrados en esta relación....

Cuando sostenemos no estamos confiando en la otra persona... la desvalorizamos, le sacamos su poder personal, su capacidad de acción.... De decisión.

Cuando sostenemos no estamos confiando en nosotros mismos.... En nuestro propio poder personal... de estar en una relación en la cual no haya nada que sostener, sino simplemente, disfrutar.

- **DÍA 38**

LA ENVIDIA ES EL VENENO PARA EL ALMA

Si envidia es porque siento carencia. Si envidia es porque siento enojo y dolor. Si envidia es porque me falta mucho amor...

Por lo tanto, si siento envidia es una gran invitación a sanarme, a darme aquello que siento que me falta, a hacer un profundo cambio en mí, que me lleve a lograr la paz en mi alma, en lugar de seguir dándole pequeñas cuotas de veneno diario.

Si pienso que alguien me envidia, también debo sanar en mí... no en la otra persona... porque es mi propia "necesidad" de revalorizar lo que yo tengo, lo que estoy reflejando.

No hay un "otro" que me envidie... hay alguien a quien yo estoy dando poder y que invito a mi vida, para que juzgue lo que tengo... Ese es el espacio que le ofrezco a la otra persona y la otra persona en su propia carencia toma... Para que haya alguien que me envidie, tengo que abrir yo el espacio en mi vida para que otro me afecte con esa energía y sus juicios.

Por lo tanto, si no doy ese espacio, nadie lo toma!!!

En ambos casos, la invitación es la misma: sanar mis propias carencias, darme a mí mismo/a la valoración que estoy buscando en otros, sabiendo que el envidiar o sentirse envidiado son dos caras de la misma moneda.

- **DÍA 39**

TODO ENCUENTRO ES SINCRÓNICO

Ningún encuentro es casual... ni siquiera aquel encuentro que nos haya dolido. Si hay un encuentro, es que allí había un sentido...

Todo forma parte de un maravilloso orden... el Universo actuando como una gran orquesta de la cual somos parte...

Cuando te cruzás con alguien importante para tu vida, sabés que esa relación tiene un sentido... aprendizaje, respuesta, mensaje.

Siempre podemos preguntarnos cuál es ese sentido... a veces lo vemos, otro no... A veces aparece a simple vista, otras, nos cuesta verlo... En otras no sabemos cuál es, pero para la otra persona sí lo tuvo... Lo que sí podemos saber que para ese maravilloso orden universal, ese encuentro sí lo tiene...

Comprender esto y entregarnos a comprender esta ley de la naturaleza, nos hace relajarnos y aceptar. Nos hace ir a fondo de cada experiencia, sabiendo, como dijimos el Día 1, cada relación es sagrada!!!

- **DÍA 40**

ME SIENTO EN PAZ CONMIGO, CON MI FUENTE Y CON CADA UNA DE MIS RELACIONES

Me siento en paz porque así lo elijo... elijo ver cada relación como sagrada, porque de cada una de ellas aprendo y conecto con lo mejor de mí... Aprendo de cada una, porque todas ellas espejan algo de mí, que me ayuda a sanar y a trascender partes mías de heridas viejas... Estoy en paz, porque elijo ver a mis padres y mis ancestros como relaciones sagradas, sé que cada uno de ellos tienen y han tenido una misión especial en mi vida, cada relación tiene su propósito y no es casual... Mis padres son mis mayores maestros, mis hijos, mi pareja, mis ancestros, mi familia, mis amigos.... Mis compañeros de trabajo, mis jefes, mis empleados, las personas que me ayudan con algún servicio, los desconocidos que me cruzo por alguna razón y me brindan un aprendizaje, una experiencia, una mirada diferente.

Me siento en paz porque elijo ver a cada persona como sagrada, con sus ideas, sus percepciones, sus emociones, su propio marco de creencias... y desde allí vive... y su vida es tan legítima como la mía...tiene tanto derecho a sus ideas, como yo a las mías... aunque las vea equivocadas....

Me siento en paz porque aprendí a no juzgar, porque cuando juzgo me comparo y pierdo mi eje, mi equilibrio... cuando miro a otros en el juicio, me alejo de mi centro, de mi aprendizaje de mi propio Ser y vivo en función de los otros... Cuando juzgo me siento superior o inferior... y no lo soy... todos somos iguales... venimos de la misma Fuente... somos parte de la misma fuente... Somos la misma fuente... Con experiencias y aprendizajes distintos, que no me corresponde a mí juzgar.

Me siento en paz porque desde el no juzgar, comprendo cada historia, y sé que nadie me hace nada, sino que son personas viviendo sus experiencias y yo permito o no permito que su experiencia y su historia me afecte... Y porque cada experiencia compartida es

fuentes de crecimiento para mí... Comprendo que cuando me enojo con otros, es una parte mía que se espeja en el otro y me corresponde sanarla en mí... Que si me duele algo, es una herida que yo debo sanar, que si lo responsabilizo al otro de mi dolor, le estoy dando un papel en mi vida que no le corresponde... Me estoy poniendo en un lugar de víctima que no me corresponde... No soy víctima, puedo crear y elegir mis relaciones...

Perdono, agradezco, honro y bendigo a cada relación porque gracias a mi experiencia con ellas y a lo que elegí tomar de ellas, soy quien soy...

Me perdono, me agradezco, me valoro, me amo... y amo... en esta unidad que somos... no puedo amarme sin amarte, ni amarte sin amarme, porque somos uno... aunque me cueste verte como tal por pensar tan distinto a mí... por tener un papel en este maravilloso juego de la vida, tan distinto al mío... por mostrarme muchas veces espejos míos donde me costaba mirarme... pero que, al poder verme me ayudaron a sanar... a no excluir partes de mí... porque cuando las excluyo, las niego... porque cuando las niego, me rechazo... y cuando me rechazo, elijo programas de más desvalorización... Me siento en paz, porque me integro, me acepto, me reconozco... porque elijo no pensar hacerle a otros lo que no quiero que me hagan a mí... porque pienso para otros, lo que me encantaría que otros piensen para mí.

Me siento en paz, porque así lo elijo... porque elijo manifestar mi esencia... porque soy amor, plenitud, abundancia, felicidad, paz y unidad con mi Fuente... cuando lo olvido, me siento separado/a y conecto con el miedo, el dolor, la desvalorización, el conflicto... Cuando me veo separado/a de todo y de todos, siento miedo y división. Cuando recuerdo quién soy, cuando recuerdo que somos diferentes manifestaciones de la misma fuente, siento paz... esa paz que se expande a todo mi mundo, porque así lo elijo....

Gracias, gracias, gracias, por otra cuarentena compartida!!!! Gracias por seguir acompañando!!

40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRAS RELACIONES

 **Laura Barrera**
Coaching Cuántico



“¿Cómo están tus relaciones hoy? ¿Con quiénes te cuesta más relacionarte? ¿Qué creés que hay que cambiar para que cambie la relación? ¡El único cambio que podés hacer en la relación, es en vos!

Quando lo hacés, la relación cambia.

Cada relación es sagrada. Por lo tanto, cuando vivimos en relaciones, cada encuentro es sagrado. Aún aquellos que para nosotros resultan dolorosos. Aprender de ese encuentro es lo que la convierte a la relación en sagrada. Nada ocurre por “casualidad” y si tengo esa relación no es “casual”, es para algo... y ese algo no es “en contra de mí”. La vida no nos pone ninguna circunstancia al azar, por más que queramos negarlo, o no queramos creerlo, ni las pone en contra, para perjudicarnos. Todas nos traen aprendizaje, todas nos hacen crecer, si así lo decidimos. Y con todas ellas, sumamos herramientas de vida y vamos logrando sanar viejos temas emocionales no resueltos de nuestro pasado y de nuestro árbol genealógico. Te invito a descubrir una mirada diferente para tus relaciones personales.”

 **Laura Barrera**
Coaching Cuántico

www.LauraBarrera.com.ar