

La niñez

Cuando era más chica siempre quise ser grande, mi mayor deseo, lo veía como un gran logro. Si bueno un logro que viene con tantas responsabilidades que nos olvidamos de jugar, de ser espontáneos y de reírnos.

¿Por qué tiene que ser algo tan malo crecer?

Cada vez nos ponemos más tristes, nos afligimos por todo.

Siempre las tareas son un peso y no disfrutamos de casi nada.

Disfrutemos con nuestro niño al cual se le cumplió su mayor deseo que fue crecer. Todavía no inventamos una máquina del tiempo así es que ¿por qué sentirnos mal si ya pasó? Disfrutemos el ahora para no arrepentirnos más, el entusiasmo tan bonito que siempre tuvimos pero que tal vez está un poco apagado, reactivemos esas ganas de jugar y de reír, ponerle un poco de onda a las cosas, siempre vienen cosas mejores, pero si no las miramos detenidamente pueden ser invisibles.

Yo creo q crecer es dejar de ver las cosas con ese cierto filtro q tuvieron tiempo atrás.

Las cosas o las situaciones seguramente sean las mismas, solo cambia nuestra percepción, ¿qué nos impide volverla a cambiar?

Dejamos de ver los detalles y empezamos a ver todo como una masa poco agradable que solo se mueve por el poder: no estoy negando que no sea cierto pero podemos detenernos y prestarle atención a algo tan simple como mirar una flor cuando vamos por la calle, o saludar a alguien que no conocemos; cuántas veces me alegró el día que alguien me sonriera sin ningún motivo.

Podemos vivir un poquito más felices, ¿Por qué suponemos que un problema siempre es algo malo? Yo lo veo como una incomodidad que te hace avanzar para seguir en movimiento, las estructuras duras se rompen y las moldeables resisten. Si ponemos en palabras las cosas y sentimientos ya entran en movimiento.

Tal vez queremos escapar de ese niño indefenso colocando barreras como modo de supervivencia

Hay varias cosas que me enseñaron a hacer en los talleres y parece muy simple pero la verdad es muy interesante y complejo; uno de los ejercicios consiste en hacer como una lista con cosas que nos gusta y otras que no, en cada sentido, tacto, olfato, vista, gusto y oído.

Existen muchas heridas que nos acompañan desde la niñez pero 5 son las más importantes; miedo al rechazo, abandono, humillación, injusticia y perfección y por último la traición.

Revivimos emociones que no solucionamos o las olvidamos como mecanismo de defensa. Podemos pensar y saber que nos faltaron muchas cosas, pero ahora podemos entregarnos eso que nos hace falta y sin soltar lo viejo, no podemos agarrar lo nuevo. Puede ser que haya muchas cosas que en su momento nos hayan servido, pero ahora ya son una carga, podemos buscar herramientas nuevas cuando sea el momento y pedir ayuda. Aceptar nuestros puntos vulnerables nos hace más fuertes que crearnos barreras llenas de miedos.

Escuchemos qué tenemos para decirnos.

Placer versos en tu piel
Desacelerando con cosas simples
Dando tiempo al deseo
Desnudando mi alma
Desnudando prejuicios
Disfrutarse disfrutando
Celebrar desacelerando
Bajando el ritmo y conectando
Mi cuerpo y mi ser
Abriéndome a simplemente ser
Es nuestra alma desnuda en libertad
Donde al experimentar
Encontramos el fuego del despertar
Despertando el tacto y el contacto
Alimentando mis sentidos
Liberándome al mundo