



Encuentro Online # 2
#EncuentroconBevione

De la **ADVERSIDAD** a la **POSIBILIDAD**

Ideas para recordar:

1) Así como los errores nos sirven para tomar consciencia de algo que podemos descubrir o aprender, **la dificultad nos ayuda a interpretar** cuando, si **dónde estamos, hacia dónde vamos o cómo nos pensamos**, no está **alineado** a nuestro destino. Así como hay gérmenes que nos habitan para que el cuerpo continúe sosteniendo la vida, las adversidades representan algo “negativo” por lo incómodas, pero “positivas” porque nos ayudan a “desintoxicarnos” cuando la personalidad cobra más fuerza que la voz del alma.

2) Las dificultades **representan nuestras ideas y marcos de referencia interno**. Luego, se expresan en el cuerpo, las otras personas o ciertas circunstancias.

En el cuerpo podemos ver de manera más fácil **los pensamientos heredados y que hemos tomado como propios, pero no lo son**.

En las otras personas, podemos identificar **lo que nuestra personalidad necesita transformar porque esta deteniendo lo que anhelamos y merecemos**. Generalmente está relacionado con nuestra actitud.

En las circunstancias, reconocemos **lo que el alma no ha elegido como destino** y nos distraería de cumplir nuestro propósito.

3) Hasta que no asumamos que **el límite no está afuera de nosotros**, no habremos asumido nuestra **verdadera identidad espiritual**.

4) La que ve una situación o una persona como dificultad, es **la personalidad a través de los miedos**. Como los miedos son invenciones, es decir, no reflejan verdades, **toda dificultad o adversidad es una ilusión**, una manera de ver, una narración mental, pero **no una interpretación correcta de lo que está ocurriendo**.

De la **ADVERSIDAD** a la **POSIBILIDAD**

5) Hay un pensamiento recurrente que “atrae” la adversidad. Éste está basado en la interpretación de una experiencia donde nuestras emociones fueron muy densas y, debido a eso, registramos esa vivencia como una verdad. **¿Qué es lo que me enoja? ¿Qué quiero controlar? ¿Qué es lo que no puedo controlar y me quita la paz?** Las respuestas a preguntas como estas nos ayudan a definir ese pensamiento raíz. También, **la manera de presentarnos cuando nos excusamos por no hacer algo bien.**

Ejemplo: Soy muy lento, soy muy torpe, tengo poca paciencia...etc.

6) Para estar atento a ese patrón mental, nos ayudará crear un hábito para estar alertas de ese pensamiento.

Ejemplo: 1) Revisar nuestros pensamientos cada hora (la alarma del reloj puede ayudarnos) o 2) estar atentos a las emociones. Cuando ese pensamiento entre en acción, el cuerpo lo sentirá y estaremos ansiosos, nos frustraremos o, de alguna manera, perderemos la paz.

7) Para salir del temor hay que entrar. La salida será a través de:

- 1) Toma de consciencia (darse cuenta)
- 2) Aceptación (dejar de luchar con lo que ocurre)
- 3) Hacerlo diferente

8) La dificultad nunca me quitará algo que “realmente” necesito, no me alejará de personas valiosas para mi destino ni me moverá de lugares donde debo estar para vivir mi propósito.

9) Lo que sentimos emocionalmente en momentos de vivir una experiencia “adversa”, no suele ser cómodo, sino que hay “tensión creativa”.

10) Tomemos la opción de consciencia de ver “qué me pasa” con eso, y no “qué pasa” en eso que se presenta. Ante la dificultad me miro y no me pierdo en lo que está afuera.

11) Actitudes que favorecen: vulnerabilidad, disposición a sentir, paciencia para permitir transitar el proceso y completarlo resolviendo. Es la acción la que cierra o completa un ciclo de consciencia.

Preguntas útiles:

¿Qué es lo nuevo que me resisto a aceptar que esta dificultad me está mostrando? Ya sea una persona, una situación o mi cuerpo.

¿Qué es lo que no puedo aceptar que esta dificultad me está obligando a romper?

¿Qué no puedo reconocer de mi grandeza que esta dificultad me está ayudando a ver?

¿Qué emoción está controlando mi mente que no me deja ver más allá?

¿Qué puedo hacer diferente ante esta situación?

Usemos estas preguntas hasta crear las nuestras. Preguntarnos y darnos respuestas honestas nos llevará más lejos que analizar y tratar de entenderlo todo.