

Bevione

APRENDER

A RESPIRAR,
APRENDER A VIVIR

*¡Respira! El arte de
transformarla todo*



temas

¡Respira!

Al nacer, se supo que estábamos vivos porque respirábamos. Y desde ese momento, ha sido lo único que no hemos dejado de hacer hasta hoy, y lo que nos mantiene conectados a la vida.

Ahora sabrás que también te puedes reconectar a la vida cuando practicas la respiración de forma consciente. Dejamos de vivir cuando nos dejamos llevar por el miedo, pero la respiración es capaz de sacarnos de esa energía de malestar y ponernos otra vez en contacto con un mejor pensamiento.

Cuando nos dan una noticia inesperada, de esas que nos cuesta aceptar, o cuando estamos presos de una emoción de disgusto y simplemente sentimos que no podemos más, la manera de salir adelante es respirando profundo. Ésta es la estrategia más fácil, na-

tural y eficaz con la que nos hemos ayudado a salir de momentos difíciles. Y hasta ha llegado a ocupar una función terapéutica, ya que hay varias técnicas para fortalecer la salud física, liberar el estrés o meditar, que basan su éxito en la respiración. Se utiliza desde los lugares más sagrados en la India hasta en los gimnasios, en medio de las ciudades donde vivimos. En China, por ejemplo, sus filósofos dicen que una respiración lenta puede alargarnos la vida, ya que contamos con una cierta cantidad de inhalaciones y si las malgastamos, agitándonos y apresurándonos, la vida se acorta.

A lo largo de este libro verás cómo, uniendo el poder de la respiración al de tus pensamientos, puedes generar bienestar inmediato, acortar los procesos de dolor y dejar a un lado el sufrimiento.

Respirar es mucho más que la acción de intercambiar aire en el cuerpo. Es una herramienta que,

apoyada por nuestra conciencia y voluntad, puede influir en los procesos inconscientes, allí donde existen los bloqueos más difíciles de superar, afectando la actividad psicósomática de nuestro organismo y produciendo una conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu como ninguna otra función física puede lograr.

La memoria, la capacidad de tomar decisiones correctas, la concentración, nuestros estados de ánimo y el bienestar en general pueden afectarse con la respiración. Incluso podemos liberarnos de pensamientos negativos o ser más pacientes si respiramos con conciencia y profundamente.

Te sugiero que durante el día comiences a poner atención en tu respiración. Que te sientas cómodo por un momento, cierras los ojos y escuches tu respirar, siendo consciente de la profundidad y el ritmo con que lo haces. Mi primer maestro de yoga,

de origen indio, me decía que respiramos como vivimos. Agitados o tranquilos, con estrés o en paz.

La siguiente guía te servirá para que desde este momento puedas comenzar a conectarte con tu respiración como la manera más sencilla, fácil y rápida de salir adelante en momentos críticos.

» Puedes practicarla en cualquier posición en la que el cuerpo se encuentre cómodo, pero al principio trata de hacerlo sentado, con ambos pies sobre el piso, las manos reposadas y la espalda lo más derecha posible, sin que te sientas incómodo. Si no logras una posición cómoda al sentarte, puedes optar por recostarte dejando el área del estómago, el pecho y la garganta libres de presión.

.....

» Cierra los ojos. Ésta no es una condición necesaria para cuando estés más avanzado,

pero al principio te ayudará a no distraerte con lo que sucede alrededor y a permanecer consciente de tu respiración. Toma un momento para recorrer mentalmente tu cuerpo y asegurarte de que estás relajado y cómodo de pies a cabeza.

.....

» Comienza a conectar la inhalación con la exhalación, uniéndolas. Al soltar el aire, únelo a la inhalación. Y al inhalar, conecta con la exhalación. Comienza suavemente y poco a poco será fácil hacerlo de modo continuado. Inhala y exhala sin pausas.

.....

» Respira suave. No debe haber tensión ni esfuerzo en la respiración. Respira suave pero con precisión y ritmo. Puedes ayudarte siguiendo la melodía de una canción o imaginarte el sonido de las olas del mar. Una vez que respirar de esta manera te resulte

espontáneo, te sugiero que lo hagas en silencio, o haciéndote testigo de los sonidos que puedan aparecer a tu alrededor, ya sea de la calle, de tu casa o del lugar donde estés respirando.

.....

» Usa solamente la nariz, pero si estás congestionado puedes usar la boca como alternativa. En este caso, inhala y exhala por la boca. O una o la otra.

.....

» Comienza con periodos de al menos cinco minutos tres veces al día. En cuanto a la duración, no la determines solamente por el reloj. Cinco minutos es una guía para comenzar, pero el mismo ejercicio te irá llevando por el proceso. Cuando sea el momento de terminar, tu respiración te avisará porque irá disminuyendo en su ritmo o su intensidad. Confía en ella. Con

el tiempo, puede que alcances periodos de hasta una hora.
.....

» Al finalizar, no vuelvas a la realidad de golpe. Toma un momento para comenzar a establecer pequeñas pausas entre la inhalación y la exhalación e incorpórate poco a poco.
.....

» Todo está previsto por la naturaleza. Cualquier sensación que ocurra tanto a nivel físico como emocional y mental durante el proceso de respiración, es normal y pasará. Lo importante es que sigas respirando conectadamente.
.....

Cuentan que un buscador quería encontrar la verdad suprema y llegó ante un sabio que le prometía revelarla. El maestro le pidió que lo acompañara a su jardín. Le preguntó si estaba listo para conocer

el secreto, y el buscador asintió con la cabeza, misma que en un instante terminó inmersa en el agua de una fuente. El sabio mantuvo la cabeza sumergida con sus manos por unos cuantos segundos y finalmente la soltó. El buscador, sorprendido, dijo no haber visto nada en la fuente, ni en el fondo ni flotando en el agua, que fuera tan significativo que le diera la solución a cómo cumplir sus deseos. El maestro le preguntó:

—¿Dime cuál fue tu mayor deseo en ese momento?

El hombre, aún agitado y recuperando la respiración, le alcanzó a decir:

— ¡Aire para respirar!

El maestro lo despidió y le dijo que sólo regresara cuando tuviera un deseo más grande que el de tener aire para respirar. Si podemos respirar, tenemos poder para alcanzar el resto: ¡todo lo demás!

Con la rapidez con que vivimos, con las atractivas, coloridas, modernas y siempre prometedoras soluciones que abundan en la publicidad y la creencia de que nosotros no contamos con las herramientas que pueden ayudarnos a salir adelante, nos hemos olvidado de las soluciones simples y naturales, las que ya traemos desde el mismo día del nacimiento. Una de ellas, y sin duda la más importante, es la respiración.

Respirar nos purifica aunque no seamos conscientes de que lo estamos haciendo. Genera una energía capaz de eliminar las emociones negativas y transformar los pensamientos limitantes que no nos dejan avanzar en la vida. Sí, respirar nos cambia las emociones y los pensamientos. Así de fácil, ¡así de sencillo!

Ocurre que cuando respiramos relajamos la mente y le damos más energía al cuerpo, creando condi-

ciones para experimentar bienestar. Al respirar profundo estamos aumentando el beneficio que nos aporta el hemisferio derecho del cerebro, responsable de nuestra creatividad, elemento esencial en este proceso de cambios. Y con la creatividad no solamente podremos ver las situaciones de otra manera, sino que gozaremos de mayor optimismo y claridad para seguir adelante.

Ésta es una herramienta gratuita, no necesitas que nadie te la enseñe y su efecto es inmediato. Tienes el 100% de lo necesario contigo para practicarla: un cuerpo, el aire siempre disponible y la voluntad para hacerlo consciente. Lo más importante es que estés cómodo y que sientas placer al respirar.

De ahora en adelante, si quieres aliviar una emoción o dejar ir un pensamiento negativo, ten en cuenta:

Respirar y sacar las emociones negativas. Cuando tengas una emoción de malestar, respírala. Al inhalar siente cómo el aire entra al cuerpo; une la emoción a la respiración y la sueltas cuando exhalas. Ni más, ni menos. Es posible que te ocurra cuando estés en medio de una conversación, en el teléfono o trabajando. Permítete una pausa de cinco minutos, respira conscientemente y luego retoma tu actividad. Pero si no puedes hacerlo en ese momento, respira profundo dos o tres veces y luego continúa. Experimentarás alivio emocional. Más tarde, conéctate con la emoción de ese momento y haz el proceso.

Respirar y dejar ir los pensamientos negativos. Nada mejor para remover un pensamiento negativo que respirarlo. Ahhhhh... y ¡dejarlo ir! Al exhalar, ponle atención al pensamiento y déjalo salir de tu mente. Si puedes ver alguna imagen, aún mejor. Une lo que ves a la respiración y dile adiós. Repítelo

tantas veces como sea necesario hasta que te sientas en paz.

Respirar a las personas y todo lo que te pasa. ¡Respirátelo todo! Cuando no puedas lidiar con alguien o con alguna situación, respíralos. Piensa en lo que te molesta, ¡y respíralo! Respirándolo, déjalo ir. Quienes me conocen saben que el mejor consejo que doy cuando algo o alguien se atraviesa en el camino es: ¡Respiralo!... suéltalo y déjalo ir.

¡Toma las riendas!

La razón más importante por la que nos demoramos en encontrar soluciones duraderas a nuestros problemas es que las buscamos donde no las vamos a encontrar: ¡fuera de nosotros! Cambiar a los otros y echar la culpa a algo o a alguien se convierte en nuestra estrategia favorita cuando estamos en crisis, y en esto nos distraemos hasta más no poder. Cuando nos damos cuenta de que con tratar de culpar y cambiar a los demás o insistir en que algo cambie, sólo hemos perdido nuestra energía y nuestro tiempo, y aún no vemos la salida, es cuando damos el paso que nos pondrá en el camino hacia las soluciones. Ese paso es hacia adentro, hacia nosotros mismos: haciéndonos responsables.

Responsabilidad es la palabra clave para salir del lugar donde hemos entrado. La responsabilidad

nos permite salir sin esperar que alguien lo haga por nosotros. Hacerlo exige que nos preguntemos y nos respondamos: **¿Qué puedo hacer yo, en este momento y con los recursos que tengo, para cambiar lo que está pasando?**

¡Cómo evitamos este paso! Creemos que gran parte de la solución está en manos de los otros, cuando en realidad un 80% de lo que nos pasa podemos cambiarlo por nuestra propia cuenta. Y el resto al menos podemos aceptarlo así como está, para moverlo de la lista de las excusas, que nos detiene, a la lista de lo que nos hace más fuertes o más tolerantes.

Es natural que tendamos a culpar y más todavía que esperemos que alguien nos salve. Pero si deseas superarte y moverte de la situación en la que te encuentras, ten en cuenta:

Hacer lo que tú mismo puedas hacer. Actúa, no te quedes sólo en el deseo. Aún más importante: haz lo que te resulte más fácil. ¡No tienes por qué sacrificarte! Si te sacrificas, no tardarás en abandonar lo que estás haciendo. Quizás lo que puedas hacer no es lo que crees que sería lo ideal. Pero si todos tuviéramos la voluntad de hacer lo que creemos que es mejor, no estaríamos siquiera leyendo este libro. Por eso, haz lo más fácil y lo más sencillo, pero hazlo. Si lo logras, estarás más cerca del cambio que persigues sin riesgo de quedarte en el camino.

Hacerlo en este momento. El poder del cambio sólo existe en el presente. No te lamentes por no haberlo hecho ni tampoco programes hacerlo más adelante. Ni mañana, ni dentro de una semana. Hazlo ahora. Lo que tú mismo puedas hacer, lo más fácil y lo más sencillo, y que puedas hacerlo ¡ahora!

Hacerlo con los recursos que tengas. No esperes aprender algo nuevo ni desarrollar un talento para hacerlo. Lo que tengas que aprender y el talento los desarrollarás con la práctica. Muchas excusas encuentran su fundamento en que no tenemos los recursos —tiempo, dinero o capacidad— para ponernos en marcha. Cuando no haya recursos externos, usemos los nuestros: voluntad, decisión, fuerza o determinación. Incluso cuando tengas recursos externos, verás que los propios son los determinantes. Conozco a muchas personas que han tratado de solucionar una situación con dinero y otros sólo con voluntad. Los segundos se garantizaron el triunfo. Por supuesto, la combinación de ambos es extraordinaria. Pero los recursos propios alcanzan y sobran. Haz lo que tú mismo puedas hacer, lo más fácil y lo más sencillo, lo que puedas hacer ahora con los recursos que tienes, en este momento. Respira... y ¡ponte en marcha!

La locura del ego

Seguramente todos nos hemos cruzado en la calle con personas que hablan solas y a las que creemos locas. Te diré algo: ¡no estamos tan lejos de parecernos! Sólo que nosotros llevamos el volumen más bajo. Todos tenemos una voz que nos habla en nuestra mente. No todos la escuchamos, pero todos la obedecemos.

Esa voz es una grabación de todo lo que nos ha pasado y no cesa de decirnos que nos puede pasar lo mismo, lo bueno y lo malo, pero nada nuevo. Ésa es la voz que entra en pánico en las crisis, porque realmente no sabe qué hacer. Nunca pasó por algo igual, o si lo hizo y no le fue bien, cree que puede repetirse. O puede ser que lo haya escuchado de alguien o por ahí. Lo que nuestra mente escucha con atención queda registrado como en una grabado-

ra, comenzando a formar parte del discurso propio que como un loro nos lo repetirá todo el tiempo.

A esa parte de la mente la llamaremos ego. Es la suma de todos los recuerdos de nuestras experiencias, de lo que hemos pensado y decidimos ver, de lo que ocurrió en cada minuto de nuestra vida. No necesariamente lo que sucedió, sino cómo lo percibimos. Escucharla todo el tiempo es vivir en el pasado, temer por lo que nos pasó, sin poder abrirnos a lo que viene, que por ser nuevo tiene todas las posibilidades de ser diferente y ¡aun mejor! El ego se enreda en sí mismo. Le gusta todo, pero no tanto; cree que puede triunfar pero por momentos duda; se anima pero luego se desanima.

El ego está sencillamente loco. ¡Y él es quien está al mando de nuestra mente! Hay ciertas verdades que el ego defiende a capa y espada. La primera es que no somos suficientes y nunca habrá suficiente.

Por eso nos pide incansablemente que seamos algo más y que tengamos más. ¿Más de qué? ¡Más de todo! Siempre más. También demuestra su falta de cordura cuando nos alienta a que vayamos por más, pero también nos recuerda todo el tiempo que no lo merecemos. Que merecemos poco, que merecemos algo, pero no todo.

Hay otra verdad del ego que garantiza el conflicto — ¡al ego le encanta pelearse!—; esta verdad dice que como todos somos diferentes, será imposible que nos pongamos de acuerdo. ¡Vaya amigo que es el ego!

Por eso es necesario estar más atentos a lo que nos dice. Así podremos ser libres de obedecerlo o no. Es posible que nos diga que las cosas no saldrán bien —el ego no tiene la buena costumbre de ser optimista— y muchas veces lo obedeceremos sin si-

quiera cuestionarlo. Entonces, si quieres aprender a escuchar a tu ego, ten en cuenta:

Poner atención a tu mente. Relájate y guarda silencio. Podrás descubrir una voz que está en tu mente. Quizás te dice “relájate” o “no puedes relajarte”; puede que todavía te esté recordando lo que hiciste o lo que vas a hacer más tarde. Escúchalo, conócelo; ése es tu ego hablando.

Escribir el guión. A los cinco minutos de escucharlo, ya tienes suficiente material para escribir un guión sobre una parte de tu vida. Si meditas sobre tu próximo proyecto, **¿qué dice tu ego?** Escribe todo lo que escuches en tu mente. Si piensas en alguien, **¿qué dice de él?** Ahora podrás estar más atento y elegirás obedecerlo o no la próxima vez que te hable. Sucederá que cuando te enojas por algo, te darás cuenta de que no estás enojado exactamente con lo que sucedió, sino con la versión que tu ego te dictó al mo-

mento de vivir esa situación. Igualmente, practícalo con una persona. Quizás ella no sea como la ves, pero la has enjuiciado por la primera versión que te dio tu mente, tu ego.

Ponerlo en su lugar. Cuando el ego no quiera abandonar el control y hable, y siga hablando... ¡respira! Al respirar conscientemente por unos minutos, podrás recobrar tu poder y el ego irá perdiendo su protagonismo.

Tu otro yo

Cuando el ego se calla, **¿qué te queda?** Allí aparece tu yo verdadero, el que siempre te apoya, evita el conflicto y te da bienestar. Es el único que puede ofrecértelo. El ego promete, pero nunca puede cumplir. **¿Cómo podría darnos paz con sus pensamientos de locura?**

Ese otro yo podríamos definirlo como un observador interno que no toma partido a menos que se lo pidamos, haciendo lo opuesto al ego, que trata de dar su opinión sin que se la hayamos pedido. Cuando nos disponemos a conectarnos con él, allí está. Siempre está. Este yo verdadero guarda la plenitud, la seguridad, la alegría y, sobre todo, la paz. Cuando buscamos algunas de estas cualidades, tenemos que recurrir a él. Algunos le llaman espíritu, otros le

llaman Ser. A ese momento de conexión, yo le llamo estar en La Zona en mi libro Vivir en La Zona.

Esta comparación te ayudará a entender la función de tu ego y tu yo verdadero. Imagínate que el ego es un sonido y cada nota musical es una forma que usa para expresarse. Por otro lado, el yo verdadero es el silencio. Es silencioso porque está siempre en paz. Nuestra mente, entonces, sería una canción que combina sonidos y silencios. Si no hubiera silencio, habría un sonido ensordecedor, ¡un ruido insoportable! Puro ego.

El silencio, entonces, le da sentido a todo lo que nos dicta la mente en ego. Si somos conscientes de que estamos escuchando al ego, pero también nos conectamos con nuestro yo verdadero, combinando sonidos y silencios, habrá melodías siempre disponibles para disfrutar. Si nos olvidamos del silencio, tendremos un ruido perturbador que nos llevará al aturdimiento.

Debes saber que como el ego nunca se calla, si no tomas la decisión de conectarte con tu yo verdadero, sólo escucharás una voz. Y ya sabes de quién.

Por eso, si quieres mantenerte conectado con tu yo verdadero, ten en cuenta:

Reconocerlo. Cerrando los ojos, observa tus pensamientos y pregúntate: **¿quién está observando?** Si te das cuenta de que puedes ver lo que piensas —lo que está en tu ego—, ¡debe haber alguien más que lo esté viendo! Si tú puedes observar al ego, tú debes ser ese otro. **¿Qué otro?** El verdadero, tu yo verdadero. Dedícale tiempo. Puede que ocurra en el primer instante o que el ego se resista a dejar su protagonismo ocupando toda la mente. Persiste hasta que puedas reconocerlo.

Experimentarlo. No trates de definirlo. Eso es lo que el ego intenta sin lograrlo y le da tantos nom-

bres que terminan por confundirte. Sólo experimentalo. Después de reconocerlo, mira cómo te sientes. La experiencia será de completo bienestar. Déjate llevar por lo que sientes y sabrás cuál es la experiencia de estar unido a tu yo verdadero. Cada vez que sientas bienestar, será tu yo verdadero hablándote.

Conectarte deliberadamente. No esperes a que tu yo verdadero venga por ti. Ésa es tu tarea. Proponte cada dos horas, más o menos, cerrar los ojos unos segundos para reconocerlo y experimentarlo. La paz, la seguridad y el bienestar que el ego te pidió buscar fuera de ti, los encontrarás en ese instante. A medida que lo practiques, te será cada vez más fácil. Tómalo como una rutina y no volverás a perder la paz por demasiado tiempo. Ya sabes dónde encontrarla. Siempre te puedes ayudar con la respiración. Si el ego se resiste, ¡respira! Respira cada vez más suave y profundo y te reconectarás.

Recuperar el poder

Siempre contamos con el suficiente poder personal para transformar una situación, pero creemos que son sólo unos pocos quienes tienen ese poder para lograr lo que se proponen, que es para unos elegidos y, claro está, que nosotros no estamos en esa lista. Lee con atención la siguiente frase: “Todos tenemos el poder personal suficiente para transformar una situación”. ¡Todos!... y esto nos incluye a ti y a mí.

Te preguntarás:

—Si tengo ese poder, ¿dónde está?

La respuesta es simple:

—Lo prestaste, lo dejaste colgado por ahí o alguien se quedó con él.

Si sentimos que no tenemos poder, es porque está en manos de alguien a quien se lo hemos prestado. Una persona o algún suceso tienen el poder que nosotros estamos necesitando para salir adelante. Poder para tomar una decisión, para ponernos en acción o simplemente para sentirnos bien.

Puede ser que ese poder lo hayamos dejado en alguna relación que creemos terminada, pero que todavía está inconclusa en nuestras emociones. O puede estar en algún “ex” —jefe, pareja, vecino, compañero de trabajo, etcétera—, o en manos de personas que alimentamos a través del rencor o las críticas. También lo podemos haber perdido en alguna situación en la que sufrimos tanto que quedamos atados a ella y la seguimos alimentando con la mente o con las emociones.

O bien es posible que nuestro poder esté colgado de algún decreto que hayamos hecho sobre nosotros

mismos en el pasado y aún lo sostenemos como una verdad. Decretos personales como “no soy capaz de hacerlo por mí mismo”, “mi familia no me apoya” o el clásico de clásicos, “no tengo suerte”, nos han servido en algún momento para hacernos sentir protegidos o para justificarnos, pero hoy ya no son necesarios. Definitivamente debemos reescribirlos.

Quizás hayamos dejado nuestro poder por ahí perdido, debido a alguna historia familiar, en algún capítulo que no nos gustó de la historia con nuestros seres queridos, o al cumplir las expectativas de nuestros padres, haciendo algo que no tiene nada que ver con lo que nosotros queremos, pero que no podemos dar por terminado.

O tal vez en el ego. Al ego le encanta poner tras las rejas nuestro poder. Si le viéramos la cara, nuestro poder estaría aburrido en uno de los tantos escondites, detrás de barras de acero que tienen escrito

que no somos suficientes, que no podemos, que no lo lograremos... ¡El ego siempre dice que no! Entérate: eres el carcelero y puedes liberarte, si te das cuenta de que la llave está en tu bolsillo.

Ya es hora de recuperar tu poder. Para eso, ten en cuenta:

Identificar quién tiene el poder. Hay una pregunta que te ayudará a descubrirlo: **¿con qué o con quién estoy enojado?** La respuesta te indicará en manos de quién está el poder que necesitas en este momento. Puede que sea una persona, una situación o tú mismo.

Identificar qué está afectando. Una vez que hayas identificado dónde está tu poder, pregúntate: **¿qué es lo que me mantiene enojado?** Verás que aquello que te sigue molestando está directamente relacionado con tu falta de poder en este momento. Si,

por ejemplo, sientes que no puedes encontrar trabajo, es posible que aún sigas enojado con algún ex jefe que decidió sacarte de su plantilla de empleados, con algún ex compañero que ocupó tu lugar o quizás contigo mismo por haber cometido un error que te costó el puesto.

Volver a elegir. Poco a poco, deja de mantener a esa persona o esa situación en tu mente. Limita las críticas. Mantente atento para que cuando vuelvan los pensamientos de enojo, puedas dejarlos pasar y no te detengas a fortalecerlos. Libera esos pensamientos, déjalos ir, ¡no los resistas! Y cuando regresen, ¡elige otra vez dejarlos pasar! Puedes imaginarte que son nubes que corren frente a ti, las ves pasar, llegan y se van. Apóyate en la respiración. Respira profundamente cada vez que sientas que no puedes liberar un pensamiento. Respira conscientemente. ¡Respira!

¿Cómo te sientes?

¿Cómo me siento? En mi caso, esta pregunta se ha convertido en la clave para tomar decisiones asertivas. Durante mucho tiempo usé otras, como **¿me conviene o no?**, **¿será lo ideal?** o **¿es lo mejor?** Y las respuestas eran tan variadas que difícilmente podía estar seguro de que estaba decidiendo lo correcto.

Al preguntar si era o no conveniente, le estaba preguntando a mi mente y contestaba el ego con su lista de recuerdos. Mi yo verdadero se expresa en silencio, tan bajito que usa a las emociones para comunicarse. Una emoción que refleje bienestar es un SÍ y si no me siento cómodo es un rotundo NO.

Es posible confundirse cuando nuestras emociones dicen una cosa y nuestra mente dice otra. Pero yo siempre les creo a las emociones. Escuchar las emo-

ciones es tan fácil como distinguir el blanco del negro. O te sientes bien, o no. La mente en ego, en cambio, te envuelve en análisis tan complicados que te alejan de la verdad. La mente asume, fantasea, clasifica a su gusto y especula tanto que si fuera una persona seguramente no confiaríamos en ella. Yo crecí en el campo y recuerdo que para llevar el ganado de un corral a otro, se instalaban unos alambres muy finos que conducían electricidad. La manera en que el ganado seguía el camino trazado era respetando ese alambre. Cuando los animales intentaban salirse del camino, un golpe de electricidad les producía dolor y les indicaba que no era por allí. Y retomaban su paso hacia el corral. Así vamos nosotros por la vida, saliendo de un corral, un momento de nuestra vida, y yendo hacia otro. La manera de no salirnos del camino es escuchar las señales. Si duele o crea malestar, ¡es que no es por allí!

Te sugiero que no relaciones el bienestar y el malestar que sientas con lo bueno y lo malo. Las emociones no dictaminan como el ego, porque es tu yo verdadero quien está a cargo de tu mente en ese momento. Una sensación de malestar puede significar un “no todavía”, “no es para ti”, “no es necesario” o “habrá una mejor manera”.

Si quieres dejarte guiar por tus emociones, ten en cuenta:

Poner tu atención en ellas. No estamos entrenados para dejarnos sentir. Nuestra atención está todo el tiempo puesta en el pensamiento y no nos resulta natural conectarnos con lo que sentimos. Puedes ubicar la sensación que aparece en tu pecho. Notarás una pulsada o un leve movimiento que te provocará bienestar. Podrás sentir cómo tu pecho se abre, se relaja. O por el contrario, sentirás malestar, y entonces se cerrará inmediatamente.

Ejercitarte preguntando. No esperes a tener que tomar decisiones importantes para medir la respuesta de tus emociones. Comienza jugando con ellas hasta que confíes. Haz preguntas sencillas: **¿Cómo me siento?** Antes de elegir qué comer, a dónde ir y al comprarte algo, decídete por lo que te traiga mayor bienestar.

Dejarte guiar. Incorpora las emociones a tu vida. Úsalas como tu brújula en las decisiones cotidianas. Incluso para decidir si un lugar “se siente bien” y si estarás cómodo en él o no. Y cuando pierdas claridad, ¡respira! Respirando purificarás tu energía para volver a conectarte con tus sensaciones. A veces, cuando una emoción prevalece sobre otras, sobre todo las de malestar, no podemos distinguir lo que sentimos ante una pregunta. Respira conscientemente unos minutos y la guía aparecerá de inmediato.



Bevione

JULIOBEVIONE.COM