

REFLEXIONES

Rapsodia de reflexiones para el Buen Vivir

Yirjham Grossl Cabral

DESARROLLO y crecimiento personal

En un mundo atestado de distracciones, apariencias y superficialidades, el ser humano ha descuidado la necesidad imperativa de conocerse a sí mismo, fundamental para el desarrollo pleno de su potencial. Nadie puede realizar el viaje por ti. Es tu decisión emprender la travesía de manera consciente hacia el autodescubrimiento. El objetivo de las siguientes reflexiones es cuestionar el paradigma a través del cual has aprendido a ver el mundo y brindarte una alternativa que te permita percibir que no puedes perder aquello que es tuyo. Si sueles buscar fuera y no encuentras respuesta, es porque desconoces que aquello que buscas vive dentro. La capacidad de ser completamente feliz aquí y ahora, mora en tu interior.

Si la energía no se crea ni se destruye sino se transforma, nunca podrás perder esa energía que yace dentro de tí.

Si te sintonizas con el equilibrio y la paz, le darás paso libre para que se manifieste nuevamente.

Si recuerdas constantemente lo que no tienes, olvidas constantemente lo que tienes.

Tus creencias controlan gran parte de tu vida. Cuando te das cuenta de que esas creencias no son tuyas, sino que son aprendidas y heredadas, te percatas del poco control que tienes sobre lo que piensas, haces y sientes. Se te ha programado para ser quien eres, es momento de que hagas algo al respecto.

Solo vemos lo que aceptamos que existe y solo existimos de acuerdo a lo que creemos. Entonces, si de cierto modo le pertenecemos a nuestras creencias, sería lógico elegir las de modo consciente para poder participar activamente en la forma en la que percibimos el mundo. Decide en que creer y decidirás cómo vivir.

Cuando vivimos una vida en la que pretendemos que somos fuertes, sin aceptar nuestras debilidades, nos robamos la oportunidad de aprender y crecer.

Las excusas son explicaciones que das para no dejar una mala impresión, pero lo que realmente hacen es validar tus limitaciones. Si te acostumbras a dar excusas, terminarás aceptando tus limitaciones y a donde quiera que vayas irán contigo.



LIBROS recomendados

VIVIR DESPIERTO ENTRE LOS CAMBIOS SOCIALES

Autor: MIGUEL ÁNGEL NUÑEZ



El gran engaño de la culpa es hacerte creer que mientras peor te sientes, menos probabilidad hay de que lo vuelvas a hacer. Pero de hecho, mientras peor te sientes, es más probable que caigas en la inacción y esto debilita cualquier posibilidad de reivindicarte.

La incomodidad que sientes al empezar a hacer algo por primera vez, desplazándote fuera de tu zona de confort, no es señal de que debes abandonar, es señal de que estás fortaleciendo aspectos ineficientes de tu carácter y por lo tanto debes continuar.

Las personas cada vez que fallan se sienten derrotadas. No se percatan de que cada vez que intentan algo es un aprendizaje y eso las hace victoriosas.

El mejor amigo del miedo es la inacción, hace que te quedes pensando todo el día en tu situación, sin hacer nada al respecto. Es la habilidad de tomar decisiones y actuar, lo que revela la verdadera naturaleza del miedo: sólo existe dentro de tí.

“La personalidad política de cualquier sociedad pasa por superar, cada día más, las distintas dificultades o afecciones psico-sociales, las cuales no nos permiten avanzar en los tantos cambios que se exigen asumir. Muy especialmente en la compleja dinámica que nos imprime la civilización en crisis. Salidas y posibilidades se dan y muchas de ellas se encuentran entre nosotros mismos, sin saberlas valorar en los momentos oportunos. Se trata de tomar más conciencia de la realidad que vivimos y recreamos a diario. ¿Cómo debemos o podemos avanzar?. Al parecer la comunidad científica y desde la perspectiva de la cuántica,

cada vez más se está asimilando con creces la inclusión de la conciencia en las teorías sociales y científicas. En su bien demostrada ambición, se nos está permitiendo entender cómo los distintos fenómenos universales, cósmicos, naturales, neurocerebrales y espirituales se religan de un fenómeno con todos y todos con uno. Fenómenos que se manifiestan a través de las complejas redes intra-inter-retro-relaciones de ondas-partículas-cuerpo-conciencia y mente-realidad. De hecho todo esto es complejísimo y hacerlo transmitir aún más. Lo que no quiere decir que podamos ir elaborando progresivamente las analogías requeridas y entendamos que nuestra mente-cerebro, es el único recurso orgánico que tenemos los seres humanos para ser mejores personas cada día más y tener la capacidad de enfrentar las locuras de la maldad y el desasosiego colectivo.”

Núñez, Miguel Ángel. Mérida – Venezuela, 2012.

MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS

Autora: CLARISSA PINKOLA ESTÉS

“Dentro de toda mujer, incluso de la más reprimida, aliena una vida secreta, una fuerza poderosa llena de buenos instintos, creatividad apasionada y sabiduría eterna. es la Mujer Salvaje, una especie en peligro de extinción que representa la esencia femenina instintiva. Aunque los regalos de la naturaleza les pertenecen desde el nacimiento, los constantes esfuerzos de la sociedad por civilizar a las mujeres y constreñirlas a unos roles rígidos las han dejado sordas a los dones que albergan en su interior. En Mujeres que Corren con los Lobos, la doctora Pinkola Estés revela mitos interculturales, cuentos de hadas e historias (muchas de ellas relativas a su propia familia) para ayudar a las mujeres a recuperar su fuerza y su salud, atributos visionarios de esta esencia instintiva. Mediante los relatos y los comentarios examinamos el amor, comprendemos a la Mujer Salvaje y nuestra psique más profunda la abraza íntimamente, como a alguien que contiene medicina y magia. Estés ha creado una psicología femenina en su sentido más verdadero: el que lleva al conocimiento del alma.”

<http://www.quedelibros.com/libro/7809/Mujeres-Que-Corren-Con-Los-Lobos.html>

