

TÍTULOS PUBLICADOS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA APRENDER A SER FELIZ
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VIVIR RELAJADO
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SER TOLERANTE
CON UNO MISMO
ANNE VAN STAPPEN



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR



9 788492 716289

Rosette Poletti y Barbara Dobbs
Ilustraciones de Jean Augagneur

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA VIVIR RELAJADO



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes

ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

Cuaderno de
ejercicios

para *Vivir relajado*

Ilustraciones de Jean Augagneur

Terapias Verdes

Título original
Petit cahier d'exercices du lâcher-prise
© Éditions Jouvence, 2008
Éditions Jouvence S.A.
Chemin du Guillon, 20
Case 143
CH-1233 Bernex (Switzerland)

Primera edición: marzo de 2010
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.
Aragón, 259, 08007 Barcelona
www.terapiasverdes.com
ediciones@terapiasverdes.com
© de la traducción: Josep Carles Lainez

Cubierta y maquetación: Éditions Jouvence
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Mallorca, 374, 08013 Barcelona
Impresión: Gráficas 94, S. L.
Polígono Can Casablanca,
calle Garrotxa, nave 5-
08192 Sant Quirze del Vallès

Depósito legal: B-5.970-2010
ISBN: 978-84-92716-28-9

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización
escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones
establecidas por las leyes, la reproducción total
o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento,
comprendidos la reprografía y el tratamiento informático,
y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler
o préstamo públicos.

¡Liberate de todo!

¡Se dice pronto!

¿Pero cómo?

¿De qué forma lograrlo?

La finalidad de este cuaderno es

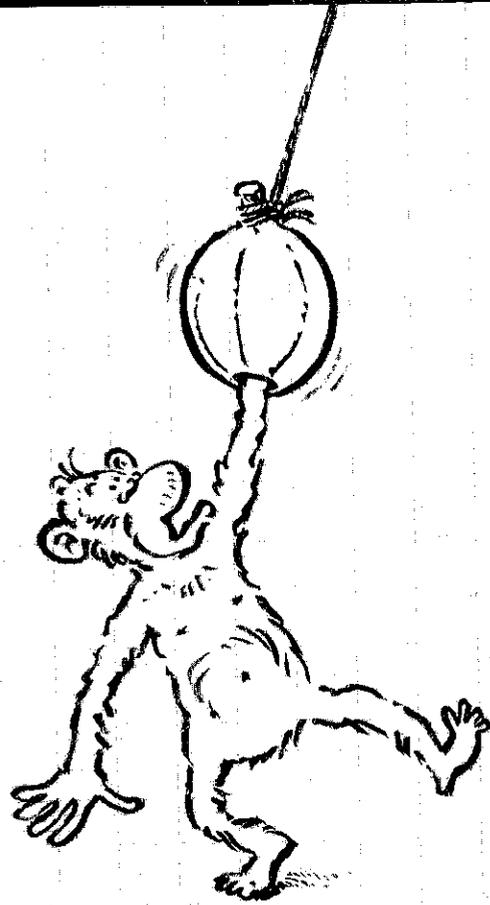
darte pistas, ejercicios

prácticos, para avanzar por

la senda de la liberación.

¿Sabes cómo capturan a los monos en Indonesia?

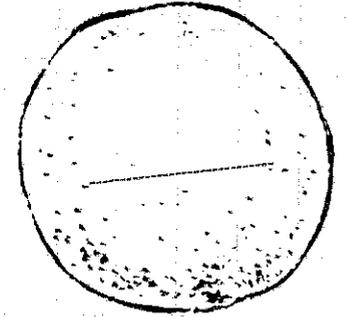
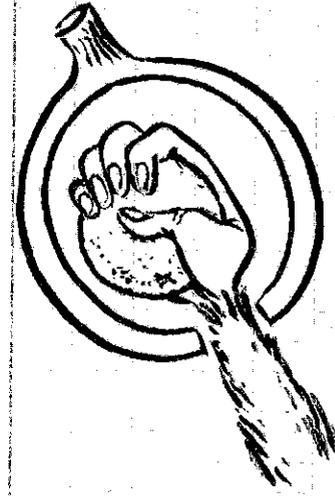
Ponen una naranja en una calabaza muy grande, el mono mete la mano, coge la fruta... pero no consigue sacar la mano. Como no quiere soltar la naranja, ahí se queda, inmobilizado, y lo capturan.



¿Cuál es tu naranja? ¿qué es lo que no logras soltar?

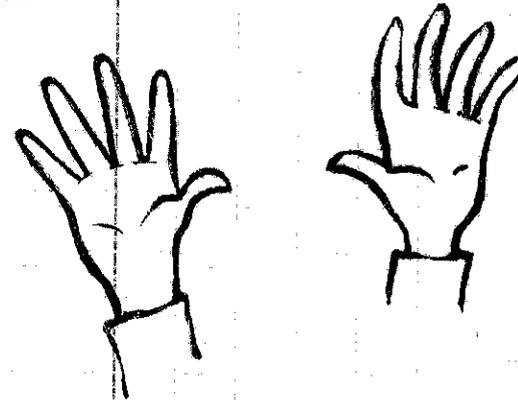
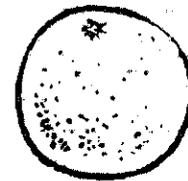
- Quizá se trata de un resentimiento...
- o un remordimiento...
- o una preocupación...
- o una herida que viene del pasado...
- o una creencia...
- o un sentimiento de culpabilidad...

¿Qué es lo que no consigues soltar?



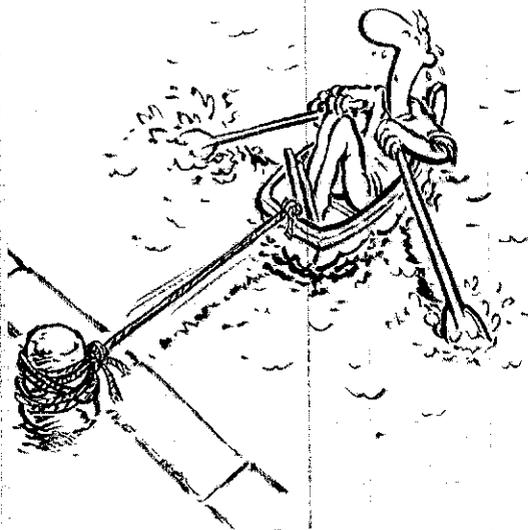
Pon nombre a tu "naranja".

Cuando sueltas las cosas, tienes las dos manos libres.



¡Puedes coger lo que sea!

¡Puedes vivir aquí y ahora!

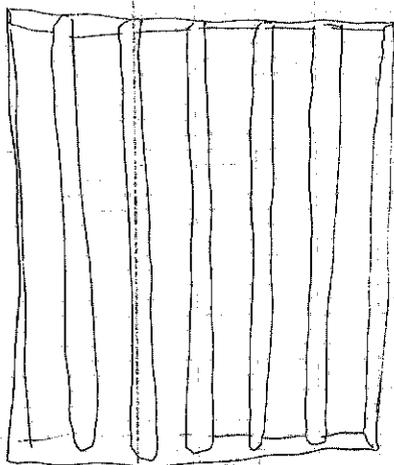


Pero, ¿por qué nos aferramos a algo que nos impide avanzar?

Es como si remáramos para dejar el puerto sin haber soltado las amarras.

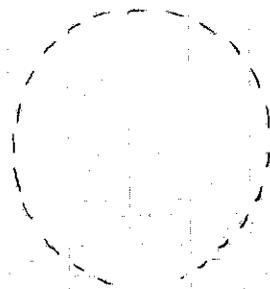
¡Cuánta energía perdida!

¡Liberémonos de las creencias que nos mantienen presos! Algunas de ellas constituyen una verdadera prisión. Debemos eliminarlas una a una como serraríamos los barrotes de la ventana de una celda. Sin embargo, ¿qué nos impide serrar esos barrotes, soltar la naranja, desamarrar la barca? Todo se encuentra en nuestra cabeza, en las creencias heredadas de nuestros padres, de nuestra familia, de nuestros profesores, de las personas religiosas con las que nos hemos relacionado. Nos han transmitido valores que nos hemos creído y que hemos hecho crecer en nosotros hasta que se han convertido en creencias que nos limitan.



6
Recorta los vacíos entre los barrotes, mira a través de ellos y rompe algunos.

Escribe en una fruta o en una pelota las cosas que te oprimen.



Recorta el círculo y haz la prueba. Te sentirás un mono. Deja la fruta. Te sentirás más humano.

Como el mono que no se da cuenta de que hay otras naranjas y de que puede trepar libremente a los árboles para cogerlas, nosotros hemos « aceptado » creencias que nos limitan:

- ¡La vida es absurda!
- ¡La felicidad no existe!
- ¡Eres culpable de no hacer felices a los demás! Especialmente a tus padres, tu pareja y tus hijos.
- ¡Solo había una solución correcta y no has dado con ella!
- ¡De todos modos, nunca lo conseguirás!

¿Cuáles son los mensajes que te han inoculado y que has convertido en creencias que te limitan? ¡Escríbelos a continuación!

Ahora, coge un bolígrafo de color rojo y ¡táchalos con rabia! Después, escribe en verde al través de la hoja:

7
« Es falso, ¡no creo en esto! »

Has de encontrar un antídoto, ¿para ti qué es ahora lo justo? Escribe una frase positiva y que te ayude. Como, por ejemplo:

• ¡La vida es apasionante!

• ¡Cada día es un buen día para estar vivo!

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

A veces, te sientes « retenido », « atrapado », por otros mensajes, más simples y a menudo más sutiles, que no solo te han dicho, sino que tu entorno te ha demostrado a través de su comportamiento...

Dictan tu propio comportamiento y ocupan tu ser interior sin que te des cuenta. Algunos ejemplos:

• Vives una relación difícil, « pesada » de llevar, en la que ya no hallas ningún placer. Sin embargo, continúas, te convences de que es tu deber, de que no puedes modificar la situación.



¡Estás llevando al otro a cuestas!

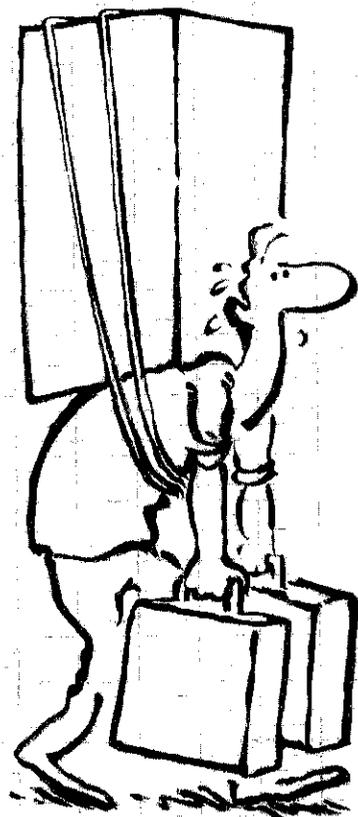
¿Por qué?

Porque te han convencido de que hay que **ser fuerte**, de que **hay que ayudar**, pero que a cambio no hay ayuda alguna para ti. Y sigues en lo mismo.



Quizá lo has visto hacer a tus padres o abuelos. ¿Qué carga has visto llevar a tu padre o a tu madre? ¿Puedes identificarla, nombrarla?

Y tú, ¿qué cargas ya no quieres seguir llevando? ¡Dílas!!



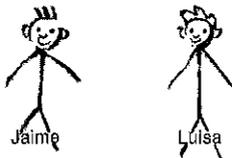
La cuestión es la siguiente: ¿quieres cambiar la situación?
Si la respuesta es que sí, tienes dos medios posibles de conseguirlo:

• Escoge una piedra bastante grande. Escribe encima con tinta permanente el nombre de la carga que ya no quieras continuar llevando. Después, tírala a un lago, un río o lo más lejos posible.

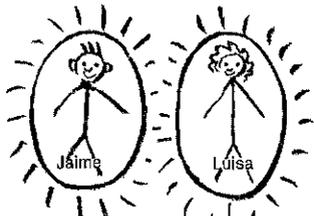


Esto no quiere decir, en ningún caso, que rechaces a esa persona (¡si se trata de una persona!), o que hundas los puentes que te unen a ella, sino simplemente que aceptas que viva su vida y que tú tienes derecho a vivir la tuya.

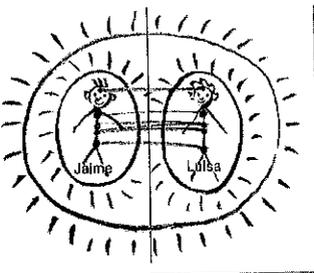
Jacques Martel, en su obra ATMA, el poder del Amor.
Cómo volver a encontrar el potencial de vida en uno mismo,
propone otra vía.



Haz un dibujo (en la página siguiente) de ti mismo y de
otra persona, como en el ejemplo de la izquierda.

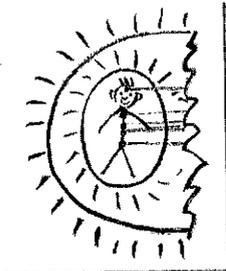


Después, dibuja alrededor de ti y de la otra persona
un círculo que simboliza una bola de luz resplande-
ciente como en el ejemplo de al lado.



De inmediato, dibuja un círculo de luz resplande-
ciente en torno a vosotros dos, así como líneas que
os unan por vuestros centros de energía o chakras,
como en el ejemplo.

12



Por último, corta el dibujo por la mitad igual que
en el ejemplo.

No nos desvinculamos de la persona, sino que cortamos
los vínculos de dependencia, de la prisión interior que se
había levantado. Esta técnica es muy poderosa, pues habla al
inconsciente.

YO

El otro

13

Quizá eres de los que nunca están satisfechos con lo que hacen, con lo que crean o producen. Un "hada mala" te ha echado un conjuro:



Desde ese día, ya no te has sentido nunca contento de ti mismo. Ya jamás has estado satisfecho de lo que habías creado o, peor aún, no te has atrevido ni siquiera a hacer nada. Has guardado los pinceles, vendido la guitarra o dejado secar los colores. Como no podías ser Vincent van Gogh, ¡no valía la pena ni intentarlo!

El hada buena te dice ahora:



Con tu mano izquierda, si eres diestro, escribe 5 veces: « ¡Tengo derecho a ser yo! »

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Y con la mano derecha, si eres diestro, escribe 5 veces:

« Me libero de las expectativas que los demás tengan de mí. »

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Únicamente tú puedes crear calidad en tu vida. No siempre eres dueño de cuanto te sucede, pero sí eres quien decide la actitud que has de adoptar. Quizá también te sientas muchas veces culpable por no lograr "contentar" a quienes te rodean, por no satisfacer las exigencias de tu jefe, de tus compañeros...

Si eres creyente, tienes la desagradable impresión de no ser todo lo que deberías ser, de no conseguir complacer a todo el mundo, ¡de no "serlo todo para todos"!

Sabes muy bien que has iniciado una tarea imposible y, sin embargo, persistes en ella. Abraham Lincoln ya decía: « Se puede complacer a algunas personas todo el tiempo, a todo el mundo algunas veces, pero nunca a todo el mundo todo el tiempo. »

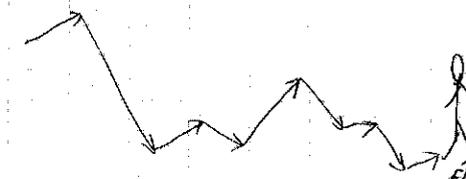
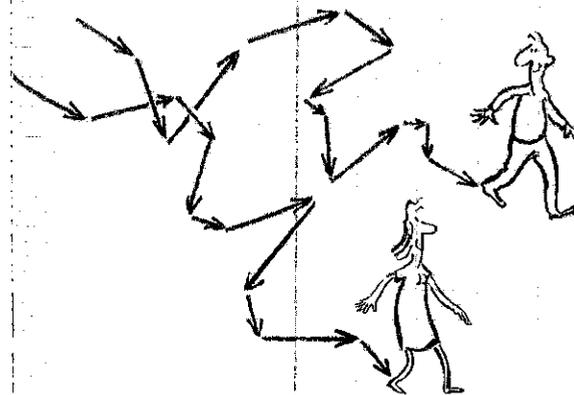


¡Me libero de mi complejo de culpabilidad!

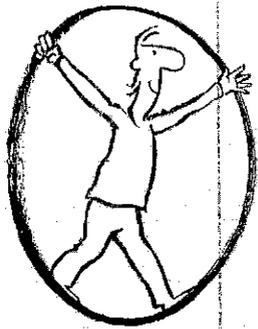


De acuerdo, es agradable ser agradable, ¡pero no al precio de faltarte al respeto a ti mismo! Si se puede ser agradable tomándose además a uno mismo en consideración, ¡es como si te salieran alas!

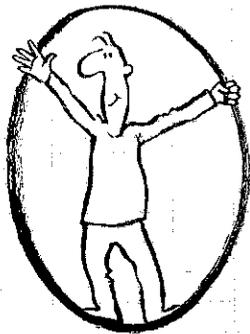
Una manera de liberarte de tu culpabilidad es aceptar la libertad del otro.



Dibuja la línea que escoges seguir en relación a él.



Mi territorio

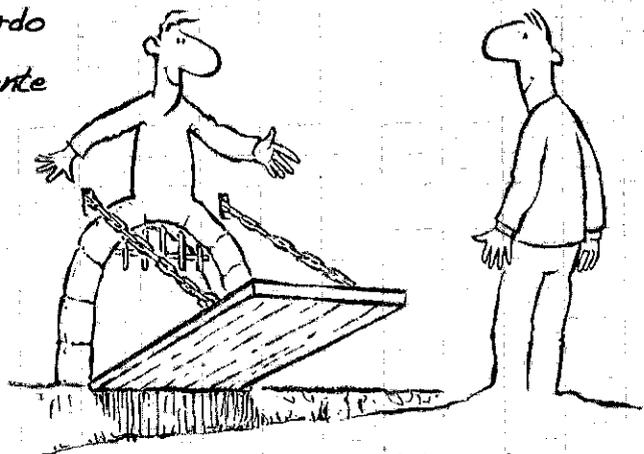


Su territorio

¡Yo no tengo que vivir su vida!

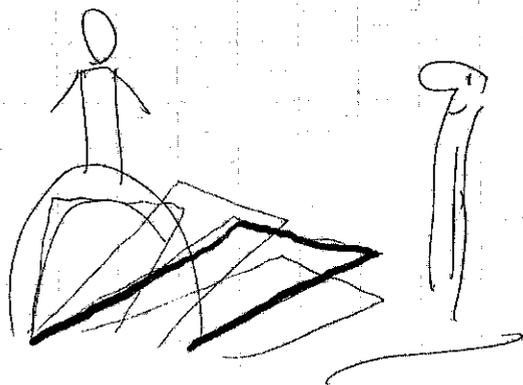
Puedo levantar puentes siempre que sean levadizos y garanticen la libertad de ambos.

« ¿Estás de acuerdo en que baje el puente levadizo? »



- ¡No, no de momento! »

Escoge bajar el puente repasando los trazos con rotulador.



¡Liberémonos de las heridas que hemos sufrido!

Hay muchas maneras de lograrlo:

• **Reconsiderar la herida planteándose dos preguntas:**

1. « ¿Verdaderamente me querían herir? »
Quizá sus palabras han ido más allá de sus pensamientos, y aunque me haya tomado como blanco, tal vez su malestar interior lo llevó a cometer acciones que yo percibí como heridas, traiciones, malas pasadas.
2. ¿Qué sabemos verdaderamente de la motivación profunda de las personas?

Tanto si me han querido herir, como si no, puedo liberarme de mi herida gracias al ejercicio siguiente:

En un lugar calmado donde estés solo, de pie, bien equilibrado, decides "vaciar" tu corazón de todas sus heridas.

De 10 a 12 veces, con la mano derecha en el corazón, inspiras profundamente y expiras emitiendo el sonido "¡Ah!" con todas tus fuerzas.

En cada expiración, mientras emites ese sonido, imaginas que te liberas de todas esas heridas, que las expulsas.

Después concédete unos momentos de calma sentándote cómodamente o tumbándote durante algunos minutos...

• Recorrer a la visualización

Hay otro modo de soltar lastre: es lo que se denomina visualización. He aquí una que puede resultarte muy útil **para liberarte de recuerdos negativos**:

Siéntate en una postura cómoda y con la espalda recta... Deja que tus ojos se cierren... Céntrate en tu respiración... Se trata simplemente de ser consciente.

En la inspiración, repite mentalmente: « *Inspiro, siento la calma...* » y en la expiración: « *Expiro, estoy bien...* ». Se trata de repetirlo una decena de veces.

Piensa en una situación, una persona, un sentimiento o un recuerdo que te oprima, del que no logras desahucarte. Especifica bien de qué se trata: el perro de los vecinos, que ladra en mitad de la noche; ese compañero que te ha traicionado; tu hijo, que ha dejado los estudios; la dificultad para entenderte con tu suegra... Considera lo que te molesta particularmente en este tipo de situación.

Después, tras haber precisado cada uno de esos puntos, deja que tus ojos se abran, coge un folio y dibuja la situación con trazos muy muy simples.

Anota debajo del dibujo: « *Me niego a continuar albergando miedos, sentimientos de cólera y de tristeza originados por esta situación.* »

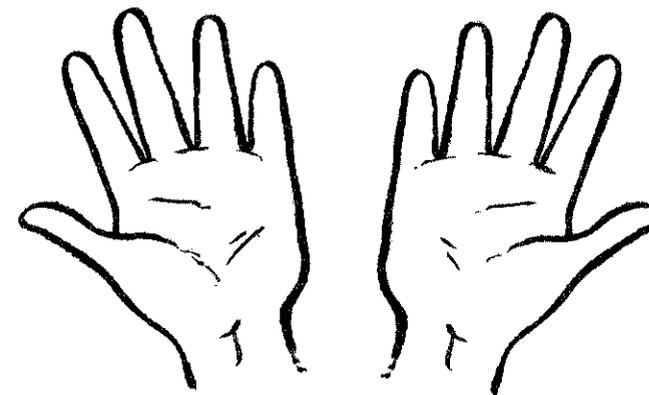
Después, con ayuda de un rotulador negro, haz un círculo en torno a tu dibujo. Considera la situación durante unos segundos y por última vez. De inmediato, arruga el folio y tíralo lejos o quémalo. Es una manera de "cortar" el vínculo enfermizo de la persona ligada a tal situación. ¡La mente encuentra así una imagen y una acción de la que puede acordarse y facilitar la liberación!

• Volver a encontrar la calma interior

Puede también suceder que nos sintamos heridos por una actitud de indiferencia, de rechazo o de ausencia de agradecimiento por parte de personas a las que hemos ayudado, para las que nos hemos desvivido, por las que nos hemos « sacrificado ». Es importante recordar que la dación verdadera no espera nada a cambio, que es mejor no dar que hacerlo esperando gratitud.

Si conoces este tipo de heridas, puedes liberarte de ellas con el **ejercicio** siguiente:

Siéntate confortablemente, en calma, inspira y expira normalmente 5-6 veces. Después, durante la inspiración, di: « *Inspiro, siento la calma* », y en la expiración « *Expiro, estoy bien* ». Por último, abre las manos con las palmas hacia arriba, y repite 5 veces: « *Doy y no espero nada a cambio.* »



Sentirás de inmediato que una gran calma se apodera de ti, y a partir de ese instante, cada vez que des algo a alguien, podrás repetirte: « *Doy y no espero nada a cambio* ». ¡Comprobarás rápidamente el resultado por la calma que te inundará!

• Dibujar tus heridas

Puedes incluso liberarte de una herida realizando el ejercicio siguiente:

Dibuja tu herida. ¿Qué forma tiene? ¿De qué color es? ¿Cuáles son sus dimensiones?

Deja que acudan las respuestas a estas preguntas. Tómate tu tiempo...

Después arranca la página y, según las circunstancias, rómpela en mil pedazos para tirarlos enseguida o quémala imaginando que tu resentimiento y tu herida se consumen al mismo tiempo.

MI HERIDA:



• El regalo

Imagina ahora que recibes un paquete con un bonito envoltorio. Lo abres y te encuentras con una carta escrita sobre pergamino que dice lo siguiente:

Querido amigo/querida amiga:

Enhorabuena por lo que has hecho. Has tenido el valor de destruir ese recuerdo doloroso, o de comenzar a hacerlo. Tengo una buena noticia que darte. Bajo el problema, bajo la herida, había un regalo para ti: gracias a lo que has vivido, has aprendido algo, te has abierto más a ti mismo y a los demás. Solo tú sabes cuál es la naturaleza de este regalo, miralo bien y acéptalo. Después, explíctalo a continuación:

Lo que he descubierto a través de esta herida, de este problema, es:

Así, sé que puedo decir cada mañana:

« Yo me libero de todo y tengo confianza. »

• Redescubrir la serenidad interior

Quizá después, en lo más profundo de ti, encuentres el deseo de ir aún más lejos que la liberación, podrás ir hacia el... (cherchez le mot vertical)

depósito
trompeta
árbol
bandolera
almidón
neptuno

Sí, por encima de tu liberación, está el **perdón**.

Perdonar no es un acto de la voluntad, es un camino que se recorre interiormente, un camino de liberación. Es una posibilidad, una manera de volver a hallar la serenidad en lo más profundo de ti.

Perdonar es avanzar pacientemente por un camino pedregoso compuesto de etapas como:

1. Decidir no vengarse y acabar con las actitudes ofensivas.
2. Aceptar la realidad de que has sido herido.
3. Ser consciente de lo que has perdido (confianza en ti, confianza en el otro, por ejemplo) para aceptarlo.
4. Aceptar tus emociones (cólera, tristeza, miedo).
5. Comenzar por perdonarte a ti mismo.
6. Comenzar a comprender a tu ofensor.
7. Dar un sentido a lo que se ha producido.
8. Pasar página.

¡Liberate del deseo de controlar a los demás y tu entorno!

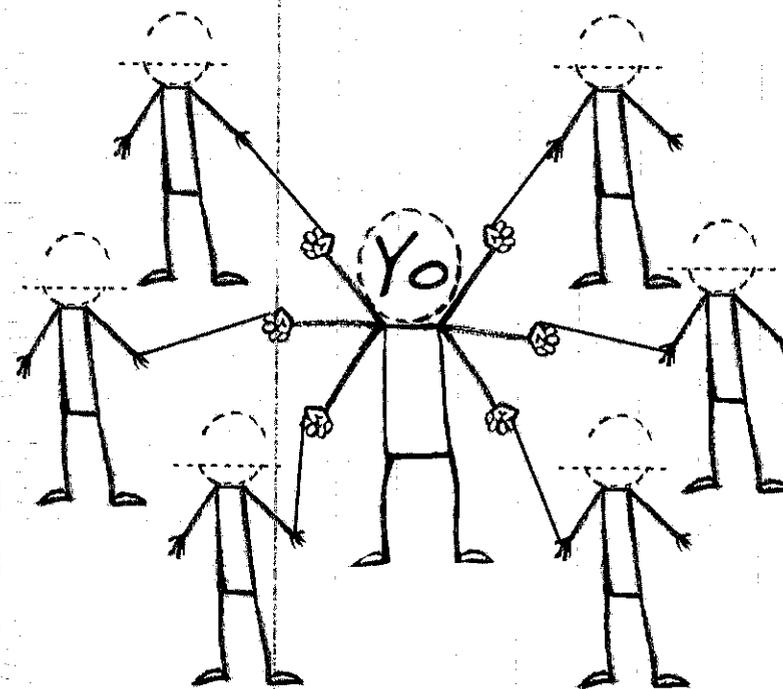
A todos nos encanta controlar. Es nuestro modo de tranquilizarnos, de disminuir nuestra ansiedad. Controlar a los demás es decirles:

- « Deberías... »
- « Quiero que tú... »
- « Debes... »
- « No hay que hacerlo así... »

Queremos controlar a los demás y sin embargo no nos gusta que nos controlen.

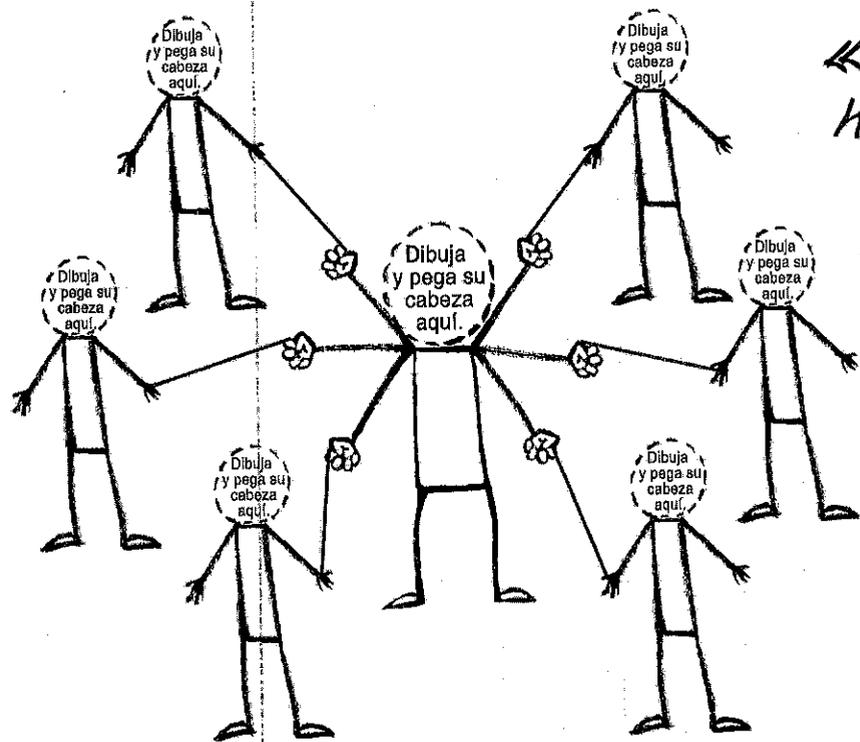
Primera etapa:

¿Quién ha intentado controlarte en tu vida?



Pon nombres en cada figura. ¿Por cuáles te dejas controlar todavía?

Coge un rotulador rojo y tacha las cuerdas que te atan a los que intentan controlarte.



« ¡Vaya! ¡qué hermosa es la libertad! »

Pon un CD que te guste, ¡y empieza a bailar!



Dibuja tu cabeza



y continúa tu danza con un bolígrafo por toda la página

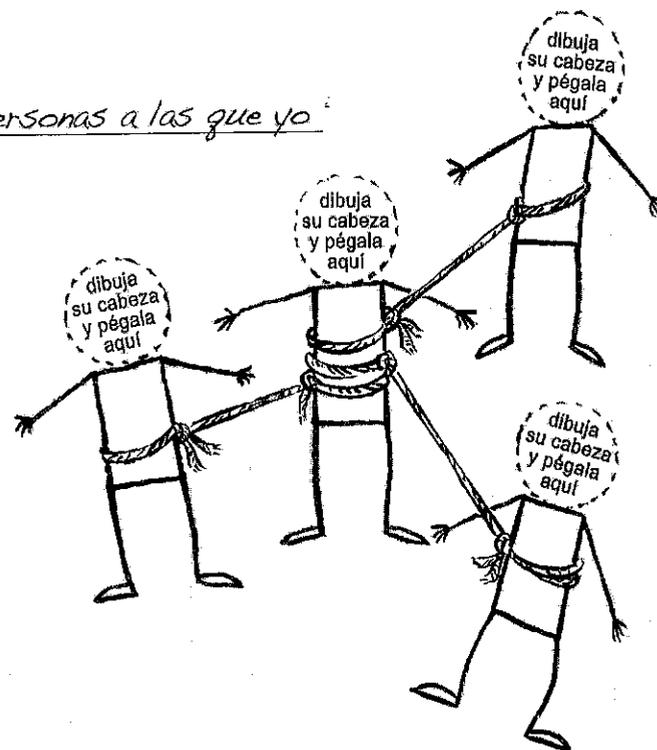
Segunda etapa:

¿Quiénes son las personas a las que yo

intento controlar?

en mi familia:

en el trabajo:



¡Vuelve a coger el rotulador rojo y tacha las cuerdas de control con las que mantienes cautivos a los que te rodean!

Escribe 5 veces:

« Me libero y te libero. Alcanzo la paz. »

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¡Liberate del deseo de tener razón!



« ¡Tengo razón! »

¿Cuántas veces al día repites estas palabras?

O alguna de sus variantes:

- « ¡Tenía yo la razón! »
- « Eres tú quien se equivoca! »

Si quieres ser feliz, ¡no te preocupes por tener o no razón! Vive tu vida y deja que los demás vivan la suya. Si los quieres, ¡has de darles la libertad! ¡Liberate, pues, del deseo de tener razón!

Tener razón

Equivocarse

Yo tengo razón

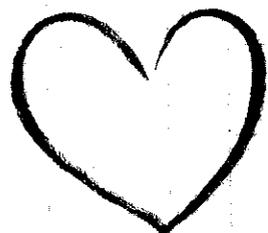
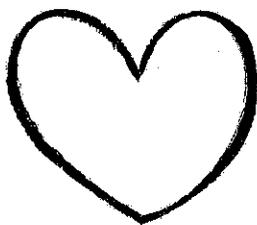
Yo tenía razón

Verás como tengo razón

¡Coge un rotulador negro y tacha estas palabras!

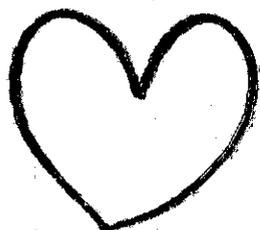
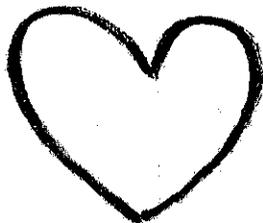
Escoge una frase que puedas utilizar en lugar de hablar de razón y de equivocación, y ¡practícala!

Gracias por decirme cómo ves las cosas.

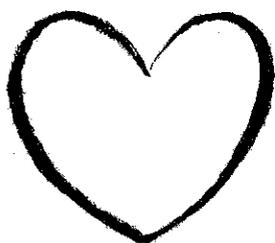


¡Es interesante!

Veo las cosas de otro modo, gracias por darme tu punto de vista.



Gracias por abrir mis horizontes.



Gracias por compartir tu opinión conmigo.

Con un rotulador verde o rosa, rodea con florecillas la frase que prefieras.

¡Liberate de todo en la vida diaria!

A veces, las pequeñas contrariedades de la vida diaria convierten la liberación en algo difícil de realizar:

- una persona se cuele en la fila en la que estás esperando,
- el vendedor te trata como si fueses un intruso más que un cliente,
- un conductor atolondrado no te cede la prioridad,
- pierdes el autobús,
- tu amigo o tu amiga se retrasan,
- un niño llora durante todo el trayecto de un vuelo de tres horas,
- el camarero no te ha oído bien y te trae lo que no habías pedido,
- ¡llueve cuando querías pasear!

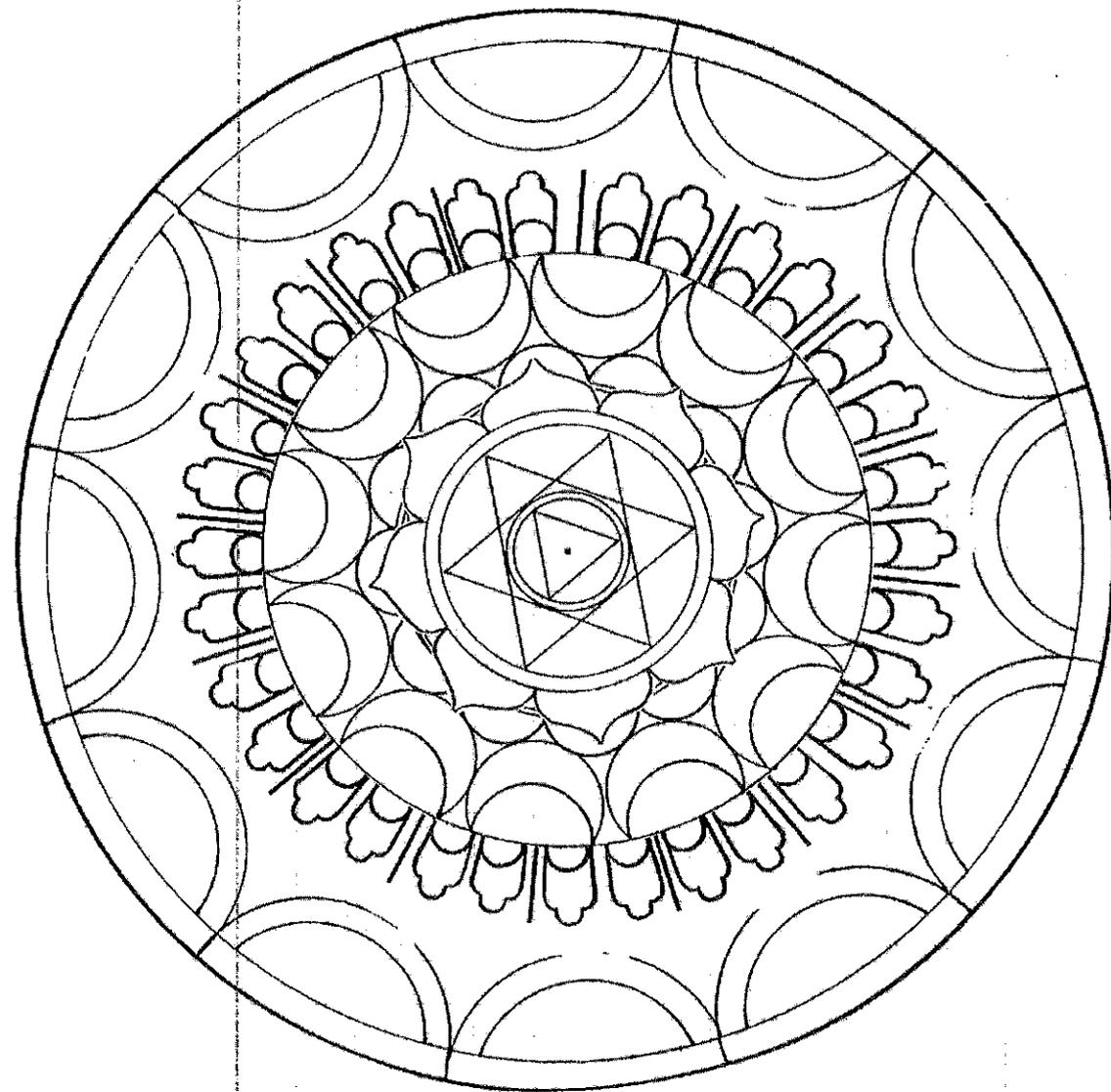
¿Qué haces?

¿Qué dices?

Oh, claro que puedes expresar tu descontento, hacer saber lo que sientes, poner al otro en su lugar, hacer valer tus derechos... pero también puedes desentenderte, es decir, decidir que la paz es más importante que el conflicto, que lo esencial de la vida no reside en esos detalles, y que: «¡Hoy es un buen día para estar vivo!» Liberarse es dejar que las cosas fluyan, es concentrarse en lo que hay de positivo, de bello y de bueno.

32

Si sientes que tienes dificultades para alcanzar la paz interior, colorea el mandala de la página siguiente, es un medio infalible para volver a encontrar la calma.



33

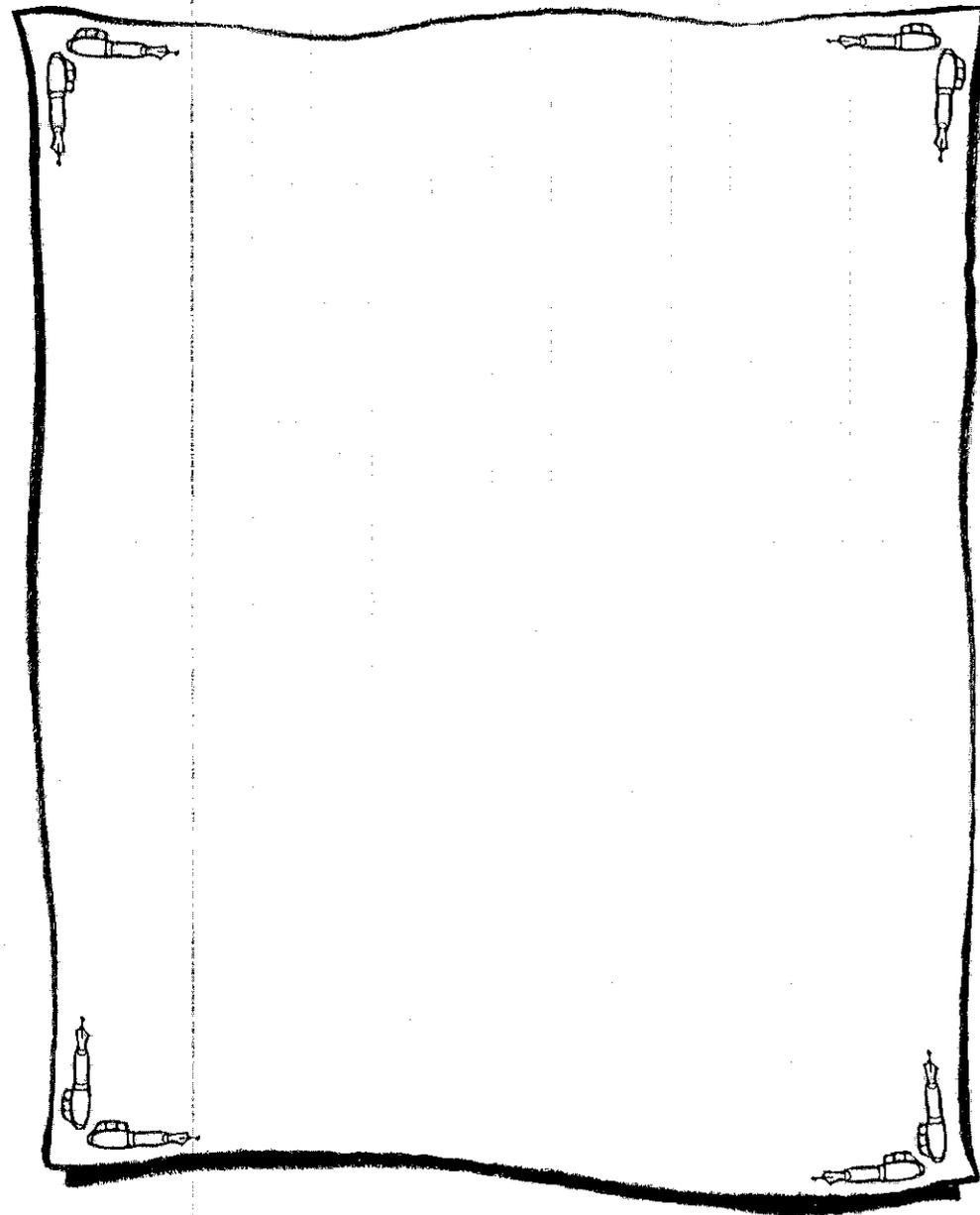
*Libérate en las grandes pruebas:
enfermedades, separaciones, duelos...*

¿Cómo se puede hablar de liberación en situaciones tan dolorosas? A primera vista, es imposible. Sin embargo, todos los seres humanos desean una buena calidad de vida, la posibilidad de vivir sin sufrimiento. Desde el alba de los tiempos y en todas las grandes sabidurías del mundo, se sabe que la causa del sufrimiento de los humanos es su resistencia a lo que es.

Tómate un instante para colorear este texto:

LO que CAUSA
SUFRIMIENTO ^{ES} Oponer
RESISTENCIA a LO que ES

Escribe en el espacio en blanco tus reacciones a esta frase:



Después, identifica lo que te hace sufrir en este momento...

Lo que me hace sufrir en este momento:

¿Reconoces alguna resistencia? Por ejemplo: « Sufro porque no he podido tener hijos, ¡me parece injusto! Habría sido una buena madre, y hay muchos padres que tienen hijos ¡sin haber deseado verdaderamente tenerlos! »

La resistencia, aquí, es la no aceptación de la realidad.

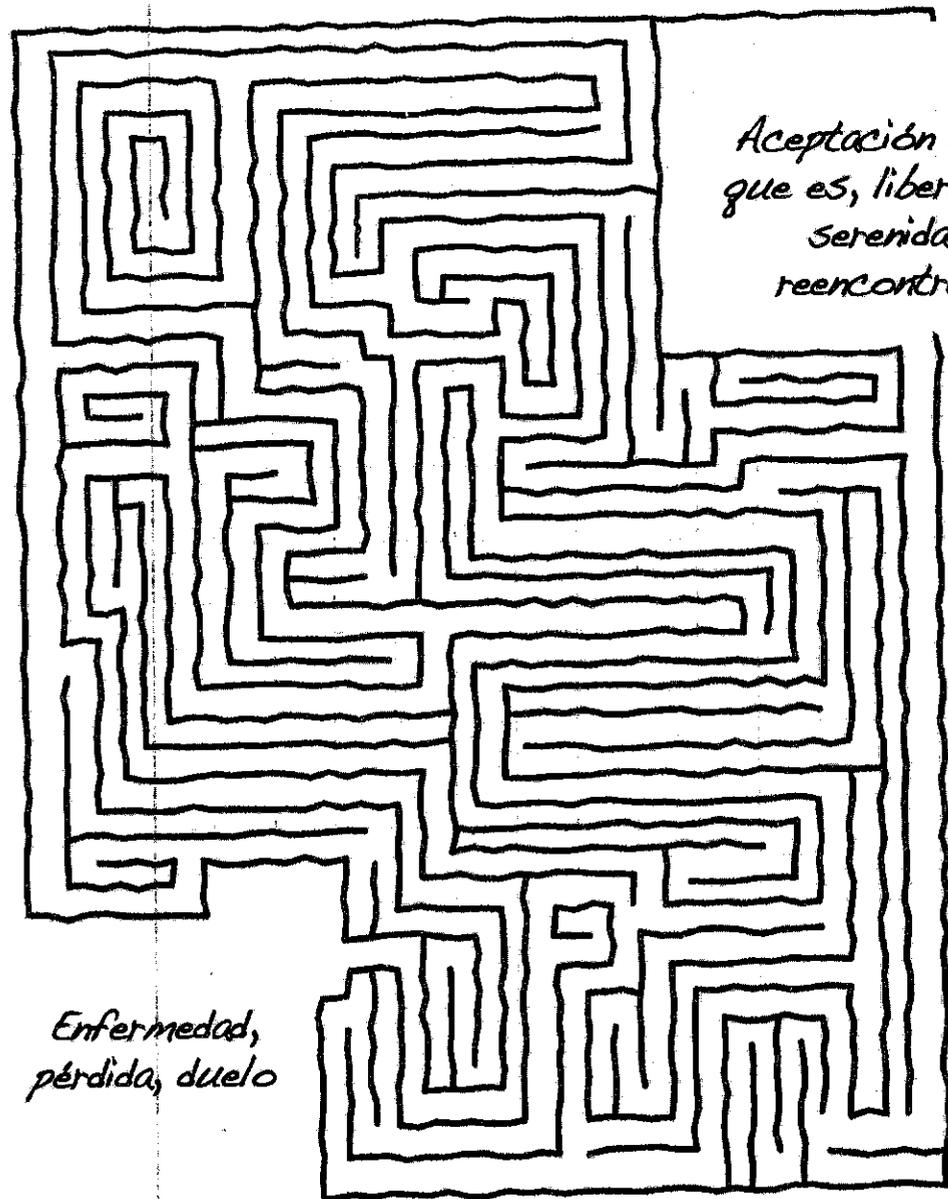
Sí, ¡es una frustración enorme! Sí, ¡es una carencia que se ha de vivir! ¡Y es la realidad!

Poco a poco, la solución hacia la plenitud interior es la aceptación de lo que es.

Se trata de un camino, a veces largo, a veces doloroso, que comporta callejones sin salida. Hay entonces que deshacer lo andado y buscar la salida. Podemos encontrarla, se llama *aceptación de lo que es, liberación, serenidad reencontrada.*

¡Y volvemos a entrar en el movimiento hacia la vida!

Con un rotulador verde, ¡entra en el laberinto y busca la salida!



Aceptación de lo
que es, liberación,
serenidad
reencotrada

38

Enfermedad,
pérdida, duelo

En duelos difíciles (repentinos, por suicidio, por ejemplo)

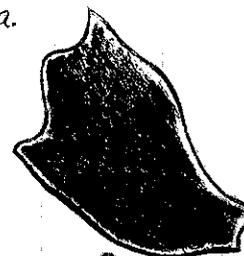
Aquí también hay un largo camino por recorrer, un camino de rabia, de tristeza, de dudas. Después llega el momento de pasar página, de conservar el recuerdo, sin sufrimiento, de conservar todo lo que era bueno y hermoso, de agradecer todo lo que hemos recibido de quien nos ha dejado.

Se trata de quitarnos la «capa del duelo» que nos aleja de los sabores de la vida.

Ha llegado el tiempo de la liberación.



¡Estoy escondida bajo
la capa del duelo!



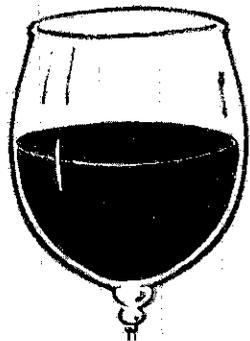
¡Voy a reencontrar los
sabores de la vida!

39

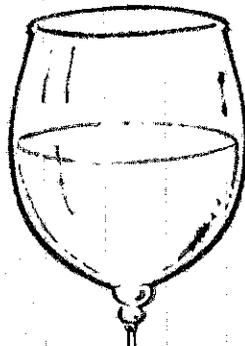
La persona que amábamos sigue ahí, presente en nuestro corazón, y para nosotros ha llegado el momento de vivir, de reencontrar los sabores de la vida, del tiempo de vida que se nos ha concedido.

Haz una lista de los 8 sabores de la vida que prefieres.

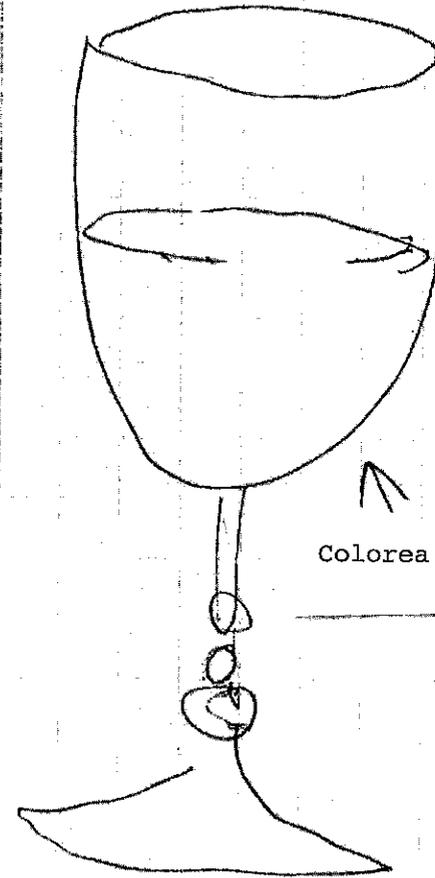
- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |



¡Elijo ver la copa medio llena!



¡Mejor que verla medio vacía!



Colorea este espacio. Tendrás una copa medio llena.

¿Qué recursos te quedan por desarrollar?

Descubre las 7 diferencias



« ¡Voy a liberarme! »

El juego de las 7 diferencias: Soluciones

1. Falta un cajón.
2. Falta un zapato.
3. Pone « muy urgente » en vez de « urgente ».
4. Falta un bolígrafo.
5. En el montón de la izquierda, un cuaderno es diferente.
6. Falta una flor en el vestido.
7. Faltan las cejas.

¿¿¿Liberarse, liberarse...???

Sucede a veces que no se sabe bien de qué deberíamos liberarnos. Tan solo nos sentimos mal, desanimados o tristes. La vida ya no tiene el sabor de antes, pero no sabemos verdaderamente por qué.

Hay una pequeña sigla, muy útil, que aprendimos en un curso en los Estados Unidos: FOG. Fog, en inglés, significa « niebla ». A veces se ve en las autopistas americanas: « Caution: fog » - « ¡Cuidado con la niebla! »

La **F** de fog se refiere a fear que quiere decir « miedo »

¿Cuáles son los miedos reales o imaginarios que te impiden liberarte?

¿Para qué te sirven esos miedos? ¿Los guardas porque quizá te son útiles? ¿Quizá te impiden lanzarte, asumir riesgos o tener conflictos con tu entorno? ¡Tú sabrás qué papel juegan!

El miedo a...
me es útil porque me protege de...

El miedo a...
me es útil porque me protege de...

¿Los deseas conservar??

Sí No

Si es que sí, ¿durante cuánto tiempo?

Si es que no, ¿cómo vas a protegerte sin ellos?

Volvamos a las tres letras de FOG.

La **O** es la primera letra de la palabra *obligaciones*.

¿Tienes obligaciones y no puedes liberarte de ellas!

¿Quién te ha impuesto esas obligaciones?

...
...
...

¿Repites muchas veces « Estoy obligado a »?

Sí No

¿Cuáles son tus « verdaderas obligaciones »?

Apúntalas aquí:

VERDADERAS OBLIGACIONES:

¿Cuáles son las "obligaciones" que te resultan una carga y de las que podrías liberarte?

¿A nivel familiar?

NIVEL FAMILIAR

¿A nivel profesional o asociativo??

NIVEL PROFESIONAL O ASOCIATIVO:

¿A nivel personal?

NIVEL PERSONAL:

¿A nivel de amistades?

NIVEL DE AMISTADES:

¿A nivel religioso?

NIVEL RELIGIOSO:

¿Qué es lo que dices para aceptar todas estas obligaciones?

Ahora puedes decidir considerar todas estas obligaciones y conservar tan solo las indispensables y/o las que estén en coherencia con « quien verdaderamente eres ».

Coge un bolígrafo rojo y tacha todas las obligaciones que puedes eliminar. ¿Es difícil? ¿Algo te lo impide?

Es la última de las tres letras de la palabra FOG.

La **G** de guilt, que significa « culpabilidad ».

¿Por qué vives con miedos y aceptas obligaciones inútiles? Porque si te liberas de todo eso, te sientes culpable.

- Culpable de no serlo todo para todos.
- Culpable de no decidir algo diferente a lo que tus padres decidieron para ti.
- Culpable de causar disgusto a alguien.

¡La culpabilidad es el enemigo nº 1 de la liberación!

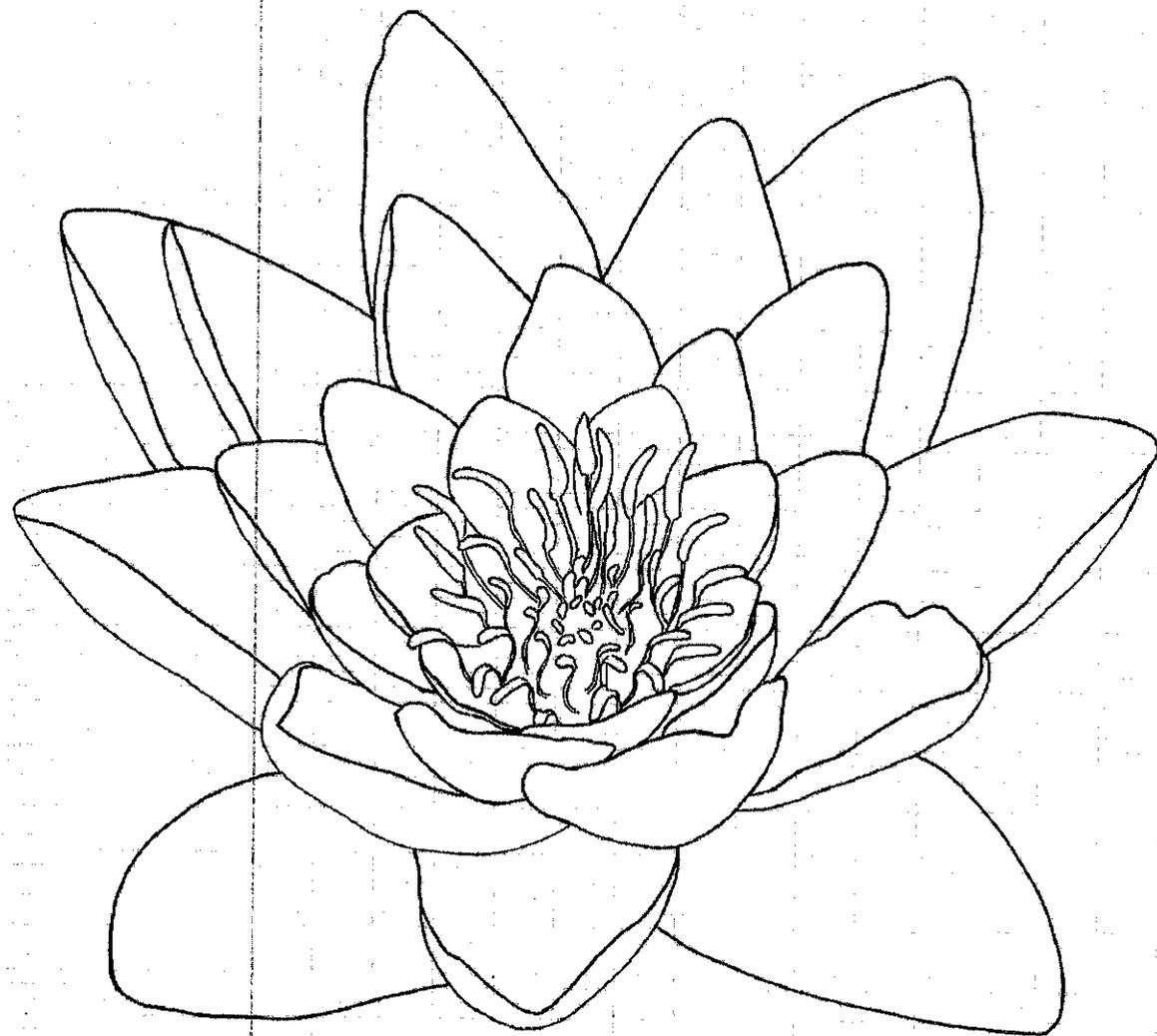
¡Que te liberes de tus miedos y tus obligaciones puede no convenir a algunas personas de tu entorno!

Si te liberases de las obligaciones que has tachado en rojo, ¿cuáles de las personas cercanas a ti te intentarían culpabilizar?

¿Por qué y con qué motivos?

¿Te compensa para que te mantengas en la incomodidad de los miedos, las obligaciones y la culpabilidad?

No respondas de inmediato, tómate un tiempo mientras pones una música agradable que te guste, te sitúas en un lugar confortable con una caja de lápices de colores o con una cajita de acuarelas, y te concedes un momento de meditación activa silenciosa coloreando esta flor de loto. Durante este tiempo, deja que la pregunta se asiente en ti.



Extraído del Manuel de thérapie par
le mandala de Ruediger Dahlke,
Le Courrier du livre, París, 2000.

Probablemente ahora ya tienes la respuesta.

- Si has contestado: "Sí, mantengo mis obligaciones, pues no quiero sentirme culpable", aún no ha llegado el momento de que sigas avanzando hacia la liberación.
- Si has contestado: "No, este sentimiento de culpabilidad no va a impedirme ir a por todas, liberarme de las obligaciones y de los miedos inútiles que contaminan mi vida", entonces es momento de decidir qué voy a decir y a quién.

Es posible decir que no, con firmeza y buenas palabras, a las obligaciones que nos oprimen. Puede hacerse oralmente o por escrito según las circunstancias. Por ejemplo:

« Después de diez años de participación voluntaria en la guardería infantil, he decidido abandonar esta actividad para dedicarme a otras prioridades en mi vida. »

Lo esencial, cuando uno quiere deshacerse de ciertas obligaciones, es haberlo « decidido », después expresarlo de manera firme sin dar excusas. Todo ser humano tiene derecho a escoger y a tomar decisiones sobre la base de sus elecciones.

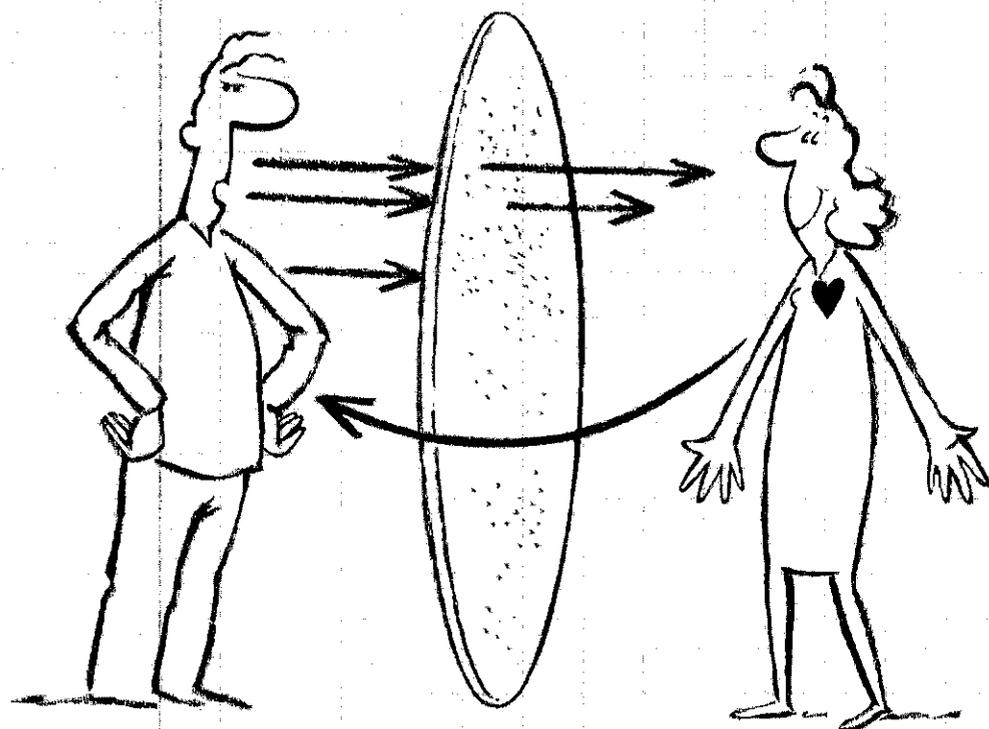
Liberarse de obligaciones que nos oprimen proporciona un magnífico sentimiento de libertad. Sin embargo, no siempre es agradable, sobre todo al principio, pues quienes se beneficiaban de nuestros compromisos no siempre van a aceptar tan fácilmente perder lo que les ofrecíamos. Ahí es donde es necesario comprender bien que lo que dice el otro sólo le afecta a él. Y no « ponerse en su lugar ». Por ejemplo:

« Me sorprende mucho que una persona como tú, que tiene tiempo y facultades, renuncie a ponerlas al servicio de la guardería, que necesita tantos voluntarios. ¡Deberías pensar en las madres sobrecargadas de trabajo que necesitan confiarnos a sus hijos! »

¿Cuál es tu respuesta?

Entender y no ponerte en su lugar podría ser:

«¡Puedo entender tu sorpresa, en efecto he decidido dedicar mi tiempo y mis fuerzas a otras prioridades!»



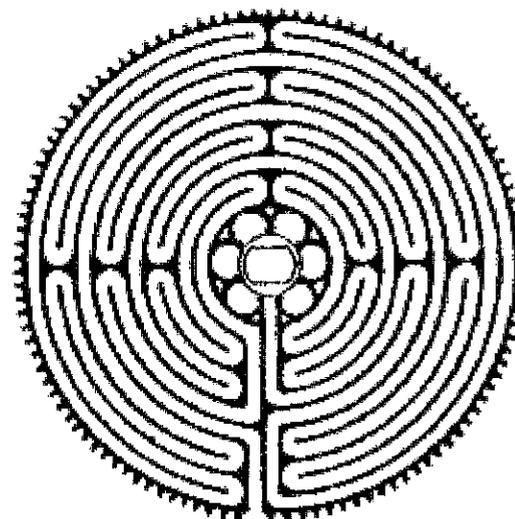
Filtro que me permite entender al otro sin sentirme afectado emocionalmente

¡Liberarse para redescubrir lo esencial!

Liberarse de los miedos, de las obligaciones inútiles y de la culpabilidad tiene un inmenso beneficio, es la posibilidad de alcanzar una mayor paz interior y una mayor serenidad. Es también disminuir el estrés, la ansiedad y el desánimo.

Liberarse permite descargarse de lo inútil, redescubrirse, redescubrir lo esencial.

Redescubrir lo esencial. En todo tiempo, los humanos han emprendido esta búsqueda. Uno de los más bellos símbolos de la misma es el laberinto de la catedral de Notre-Dame de Chartres, que data del siglo XIII.



Te proponemos recorrerlo con un bolígrafo de color, meditando sobre este "esencial", sobre lo que representa para ti.

¡La libertad interior es la verdadera felicidad!

Es la capacidad de liberarse de todo.

Para concluir este cuaderno, te proponemos el siguiente ejercicio a modo de autoevaluación.

1. Cuando oigo las palabras «liberarse de todo», pienso en:

...
...
...
...

2. Para mí, la liberación esencial es:

...
...
...
...

3. He comprendido que puedo acercarme a ella así:

...
...
...
...

4. Las dificultades que puedo encontrar en mis intentos de liberarme de todo son:

...
...
...
...

5. Mis recursos esenciales para alcanzar la libertad interior son:

...
...
...
...

6. Lo que ganaré si me libero de lo que me oprime es:

...
...
...
...

7. Desde hoy, voy a comenzar por:

...
...
...
...

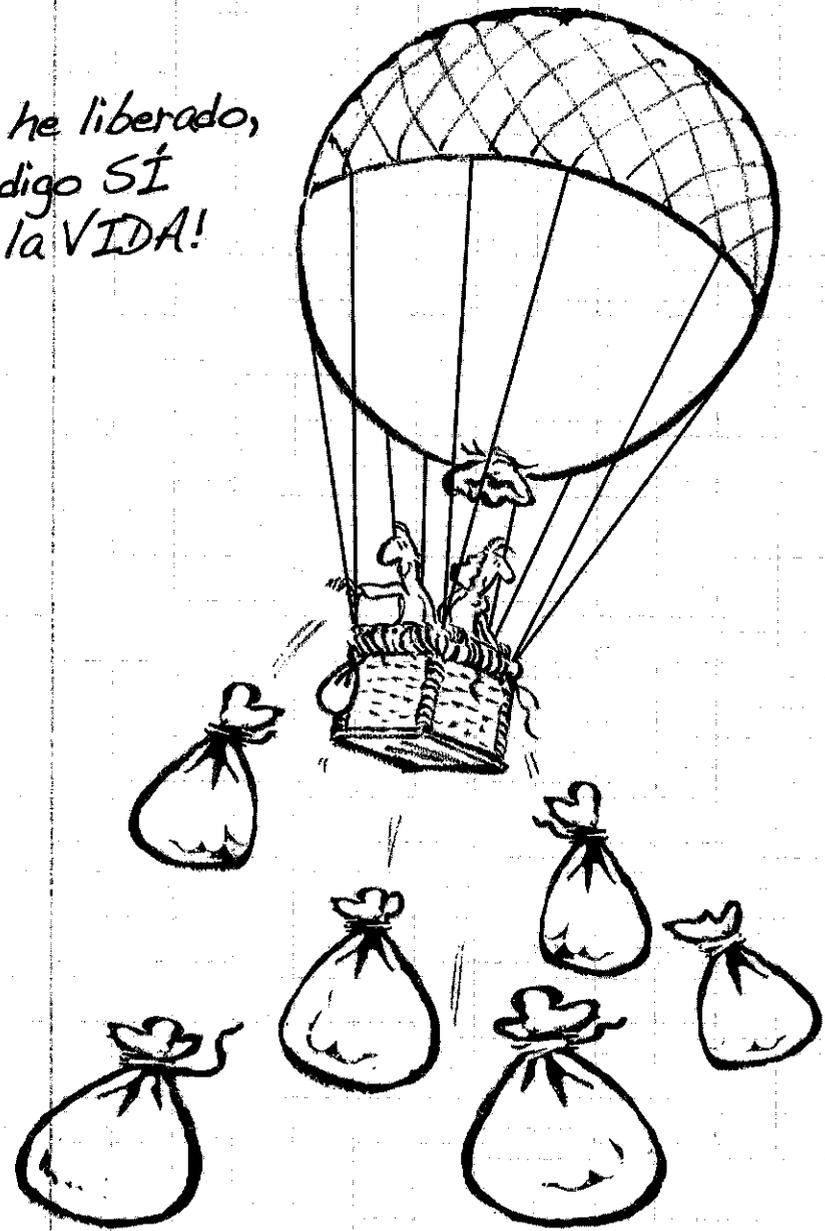
Recorta las afirmaciones siguientes y escoge una cada día.

Hoy acepto lo que es	Hoy, perdono	Hoy, me libero de mis resistencias
Hoy, confio	Hoy, doy las gracias	Hoy, me libero de la duda
Hoy, confio en mí	Hoy, me abro a lo que venga	Hoy, digo que sí
Hoy, no critico a nadie	Hoy, me libero de lo inútil	Hoy, me doy una nueva libertad
Hoy, me libero de una norma inútil	Hoy, acepto ser imperfecto	Hoy, doy sin esperar nada a cambio
Hoy, me concentro en el amor	Hoy es un buen día para estar vivo	

Hoy es el único día que cuenta

Me he liberado de los elementos siguientes.
Escríbelos en los fardos que caen.

¡Me he liberado,
digo SÍ
a la VIDA!



Liberarse de todo

Liberarse de todo no es dejar de preocuparse de las otras personas, sino simplemente saber que el otro es otro y que su vida le pertenece.

Liberarse de todo no es cortar mi vínculo con los demás, sino simplemente renunciar a controlarlos.

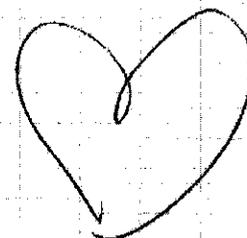
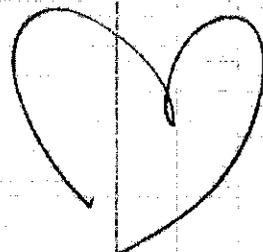
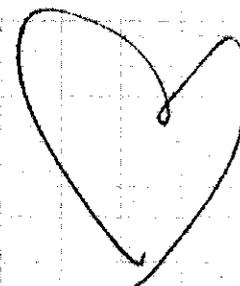
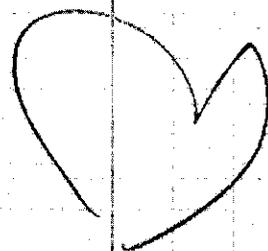
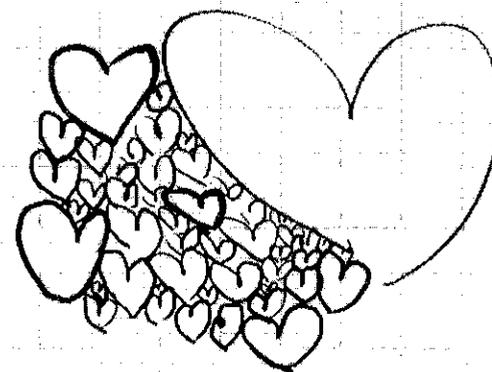
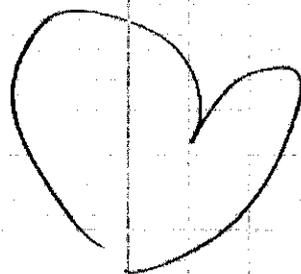
Liberarse de todo no es tender a la indiferencia o el egotismo, sino ocuparme de lo que me pertenece.

Liberarse de todo es admitir que no soy todopoderoso y que el resultado de mis acciones no está en mis manos.

Liberarse de todo es aceptar la realidad, aun cuando no corresponda a mis deseos.

Liberarse de todo no es lamentarse por el pasado y temer el futuro, sino vivir plenamente, completamente el presente.

Liberarse de todo es temer menos y amar más.



Dibuja en la página tantos corazones como puedas.

En conclusión

Esperamos que al final de este recorrido interactivo y lúdico, hayas podido dominar la noción de liberarse de todo.

A modo de conclusión de este cuaderno de ejercicios -pues no hay conclusión a la actitud personal para liberarse de todo- nos gustaría dejarte este pensamiento a fin de que pueda servir de recordatorio en los días y los meses próximos:

« ¡ La capacidad de liberarse de todo, la capacidad de confiar, de adaptarse positivamente para asumir la responsabilidad de dar sentido a la vida, al instante que pasa, es estar listo para decir SÍ, para aceptar la vida con todo lo que traiga consigo! »

A ti, lector desconocido, te deseamos serenidad y alegría de vivir.

Rosette Poletti y Barbara Dobbs

En esta colección

Cuaderno de ejercicios para aprender a ser feliz. Yves-Alexander Thalmann

Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima. Rosette Poletti y Barbara Dobbs

Cuaderno de ejercicios para vivir relajado. Rosette Poletti y Barbara Dobbs

Cuaderno de ejercicios para ser tolerante con uno mismo. Anne van Stappen