

Maria De Marcos

DEL CAOS A LA

calma

UN ANTÍDOTO PARA ENCONTRAR LA CALMA

Acabo de quitarme los zapatos. ¡Puf! Hoy ha sido un día largo. Tan largo como cualquier otro. Estoy cansada. Mejor dicho: *vacía*. Necesito un descanso o unas vacaciones. Un año sabático también estaría bien: ¡un sabático de mí misma!

¿A ti también te pasa que...

Te quedas atrapada dentro de tu cabeza, dando vueltas que no te llevan a ninguna parte.

Te gustaría darle un giro a tu vida y no sabes cómo darle forma y hacerlo realidad.

Te asustan las grandes decisiones, esas que ponen a tu familia, a tu relación, a tu trabajo y a ti misma/o del revés?

Anhelamos los cambios.

Sin embargo, las transiciones, buscadas o no, nos dejan desnudos y tiritando debajo de la tormenta.

A media noche nos damos la vuelta buscando una mano a la que agarrarnos. Hablamos con amigos, nos ponemos ciegos de chocolate o nos volvemos locos buscando distracción y confort. Queremos sacudirnos esa incomodidad que es persistente, leal y, casi casi, obsesiva.

No hay donde escapar.

Lo que puedes hacer es correr a tu encuentro y abrazar lo que hay, tal y como es, en este momento.

Vamos a soltar un poquito y a sumergirnos. Juntos. Ahora.

Crucemos al otro lado y hagamos, sencillamente, lo que necesita ser hecho. Entonces podremos disfrutar de la vida tal y como es. Sin necesidad de edulcorantes.



Maria De Marcos

La vida es un viaje para descubrir quién eres y a dónde

perteneces

LA NATURALEZA DEL
C A O S

Tenía un miedo pavoroso de quedarme quieta y mirar de frente “el agujero” que sentía en el pecho.

Desde que tenía 4 ó 5 años había huido de mí misma para encajar en las expectativas de otros: mis padres, mis profesores.

Se me daba muy bien adivinar lo que esperaban que hiciera y hacerlo.

Lo que no se me daba bien era sentir lo que necesitaba, pedirlo o hacerlo.

Tenía 25 años cuando un amigo disparó la pregunta:

“Realmente, ¿tú qué quieres hacer?”

Ni idea.

Peor aún: “¿Cómo es posible que NUNCA me hubiera hecho esa pregunta?”

Estaba a muchos kilómetros de casa. Escondida. Intentando encajar sin pertenecer realmente. Sintiéndome rara e incluso un poquito orgullosa de serlo. Solitaria. Melancólica. Perdida.

La comida fue un refugio hasta que dejó de serlo.

Coleccionar títulos, también.

Más tarde sería igual con las parejas y los trabajos.

Recuerdo claramente las señales para *parar*.

Una vez que paré y me giré hacia mí, todo empezó a transformarse.

Ha sido un largo viaje desde entonces: abrazar mi cuerpo, susurrar mis canciones, despertar mis sentimientos, confiar en mi intuición. Llegar al otro lado de mí ha agudizado mi mente y me ha dado una dirección para navegar a través de la vida.

Tenemos la extraña idea de que la vida es una línea recta, en la que avanzamos, paso a paso, del punto A al punto B. Creemos que son los otros los que saben hacerlo.

Que somos nosotros los que estamos fallando.

Pero nadie está fallando.

Es la vida.

Con su llamada a la exploración y a la aventura, a la incertidumbre y a la libertad, a pertenecer y a transformarnos. La vida con sus grandes preguntas. La vida que -a través de tu hija- te pide dejar a un lado el teléfono: "¿Jugamos, mamá?"

Es la vida invitándonos a sentirnos vivos. Es la vida invocándonos para cuidar de la Vida. Eso es lo que es.

Aún me pierdo. Cuando me siento sobrepasada, paro y me sumerjo.

Vuelvo a la naturaleza.

A mí naturaleza.



¿Quieres venir?

C O N E C T A

¿Te gustaría ir a un lugar en el que puede que nunca antes hayas estado?

Esa es la naturaleza de volver a casa: oler la rosa como si nunca antes la hubieras oído.

Este antídoto es una nota de voz para ti.

Descárgalo, busca un lugar tranquilo y guarda los siguientes 45 minutos para ti. Sin teléfono, ni interrupciones.

Esto es lo que necesitas:

Ten a mano papel y bolígrafo.


Ponte cómodo y dale al PLAY.

Cuando termines, levántate y haz lo que tienes que hacer. ¡Listo!

Si necesitas tomar notas, hazlo. Pero mantén la atmósfera del viaje.

Este tiempo es para conectar, sentir y hacer lo que necesites hacer. Puedes leer el resto del cuaderno en los próximos días.

Toda aventura comienza con un primer paso. Entremos.



HAZ CLICK AQUÍ
Y DESCARGAR
LA MEDITACIÓN

Tus notas...

ESCRIBE...

¿Cómo estoy ahora?

Estas son las palabras que me conmueven...

Esto es lo que significan para mí...

Esto es lo que deseo en este momento de mi vida..

Estas son las 3 cosas que voy a hacer para cuidar de mis necesidades, empezando ahora...

*“Con la aparición de este Amor y la voz de
esta Llamada
No dejaremos de explorar
Y el fin de toda nuestra exploración
Será llegar a donde empezamos
Y conocer el lugar por primera vez.
Tras la puerta desconocida, recordada
Cuando lo último de la tierra por descubrir
Sea eso que era el comienzo;
En el nacimiento del río más largo
La voz de la cascada escondida
Y los niños en el manzano
Desconocida, por no buscada
Pero oída, medio oída, en la quietud
Entre dos olas de mar.
Rápido, ahora, aquí, ahora, siempre –
Un estado de completa simplicidad
(Costando no menos que todo)
Y todo estará bien y
Toda forma de las cosas estará bien
Cuando las lenguas de llama se replieguen
Hacia el coronado nudo de fuego
Y el fuego y la rosa sean uno.”*

~ T.S Eliot



SIGUE
C O N E C T A D O

Has experimentado la naturaleza de la conexión.

Conectar contigo te acerca a tu fuerza interna y también a las fuerzas externas que están disponibles para ti.

Hónralas y utilízalas para seguir tu dirección.

Hay muchas oportunidades para dar forma y concretar tu dirección.

Si la llevas en tu corazón, se transformará en una intención suave y persistente.

Sólo asegúrate, de vez en cuando, de parar unos instantes y renovarla.

Riégala. Enciéndela. ¡Mira lo que sucede!

Entrena como un guerrero. Practicado con regularidad este antídoto te dará:

Conexión

Con quien eres
Con lo que necesitas

Claridad

Sobre tus prioridades
Sobre tus valores

Propósito

Atención, tiempo y foco en lo que es realmente importante
Flexibilidad y espontaneidad para abrazar los imprevistos

Fuerza

Vitalidad
Límites saludables

Alegría

Contacto con tu creatividad y tu propósito actual
Capacidad para contribuir a la vida y al bienestar de otros

DEL CAOS A LA CALMA

Tu Diario

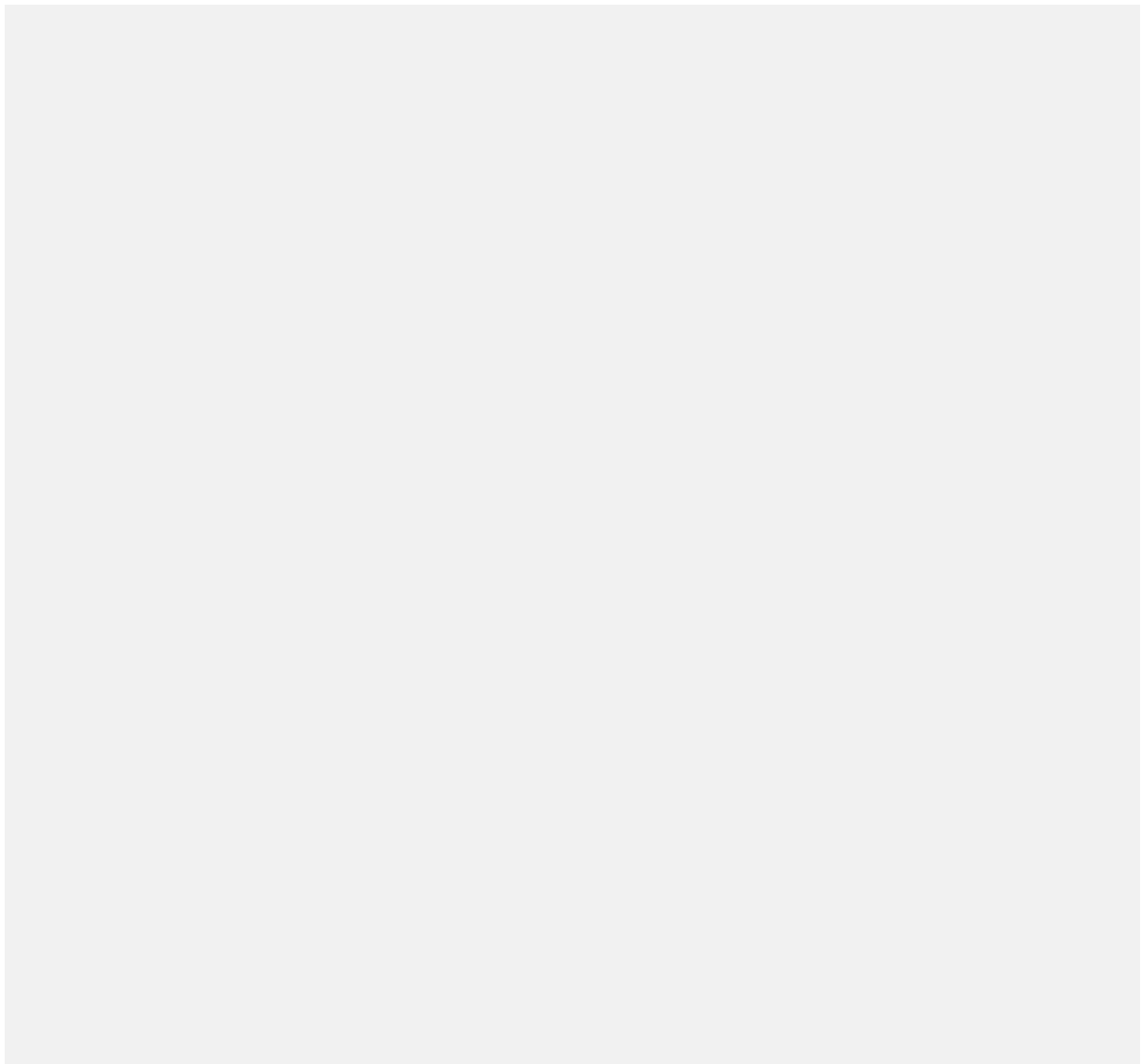


La claridad de tus señales corporales

Esta es la parte que se te puede atascar más. Especialmente, si desconectaste de tu cuerpo cuando eras muy pequeña y utilizas la cabeza como refugio. A veces es cuestión de práctica. Se paciente. Se amorosa. Invita a la expansión, pero nunca la fuerces. Y si intuyes que necesitas ayuda, búscala. Hay lugares que se visitan mejor con una compañera de viaje.

Comienza ahora. Túmbate en el suelo. Ponte cómoda: apoya tu cabeza sobre unos libros, dobla las piernas, apoya los pies en el suelo y deja las manos descansando sobre tu barriga. Siente el contacto con el suelo, la presión sobre tu piel, la temperatura, tu peso. Deja que el suelo te sujete. Date el tiempo y el espacio para estar ahí, sin más.

¿Cómo te hace sentir? ¿Qué te viene a la cabeza? Muévete con suavidad. Abrazate.



Explora el significado de las palabras

En la próxima página vas a encontrar la lista de necesidades que Marshall Rosenberg utiliza en su trabajo sobre la Comunicación no Violenta.

Siéntete libre de hacer los cambios que necesites.

Si tu idioma materno no es el español, te recomiendo que la traduzcas a tu propio idioma.

Aunque entiendas el significado de las palabras, resonarán de un modo diferente en tu cuerpo. Pruébalo.

En mi experiencia, la primera conexión con estas palabras es bastante física e intuitiva: sientes si una palabra “te encaja” o no.

Ponte que escuchas la palabra “agua” y tu cuerpo se expande.

O “reconocimiento” y te conmueves.

O “libertad” y te emocionas.

Otras palabras te dejarán indiferente - de hecho, la mayoría de ellas.

Un siguiente paso importante es explorar el significado que esas palabras tienen para ti.

¿Qué imágenes, sentimientos y conexiones te traen? ¿En qué te hacen pensar?

Añade todos los pequeños detalles que necesites.

Y experimenta con ello en la vida real.

También puedes contrastar con lo que otros tienen que decir al respecto.

Estoy segura de que encontrarás un buen libro o una charla TED sobre el tema; esto puede ser muy inspirador y enriquecer tu punto de vista.

LISTA DE NECESIDADES

Conexión

Aceptación
Agradecimiento
Coherencia
Colaboración
Compasión
Comunicación
Conocer
Ser conocida/o
Conexión
Confianza
Consideración
Cooperación
Empatía
Entender
Ser entendida/o
Estabilidad
Inclusión
Pertenencia
Realidad compartida
Reciprocidad
Respeto / Auto respeto
Seguridad emocional
Ver y ser vista/o

Bienestar físico

Abrigo
Agua
Aire
Comodidad
Descanso
Sueño
Espacio
Expresión sexual
Intimidad
Movimiento
Ejercicio
Protección
Refugio
Seguridad
Silencio

Cercanía

Afecto
Amor
Apoyo
Calidez
Cercanía
Compañía
Comunidad
Contacto físico
Cuidado
Delicadeza
Interdependencia
Intimidad
Proximidad
Reconocimiento

Autonomía

Elección
Espacio
Espontaneidad
Independencia
Libertad
Respeto

Celebración

Alegría
Celebración
Diversión
Humor

Integridad

Autenticidad
Honestidad
Identidad
Presencia
Sinceridad
Solidaridad
Transparencia

Sentido

Aprendizaje
Autoexpresión
Capacidad
Claridad
Clausura
Conmemoración
Comprensión
Consciencia
Contribución
Creatividad
Crecimiento
Descubrimiento
Duelo
Efectividad
Eficacia
Esperanza
Estímulo
Exploración
Importar
Participación
Realización
Reto
Objetivo
Variedad

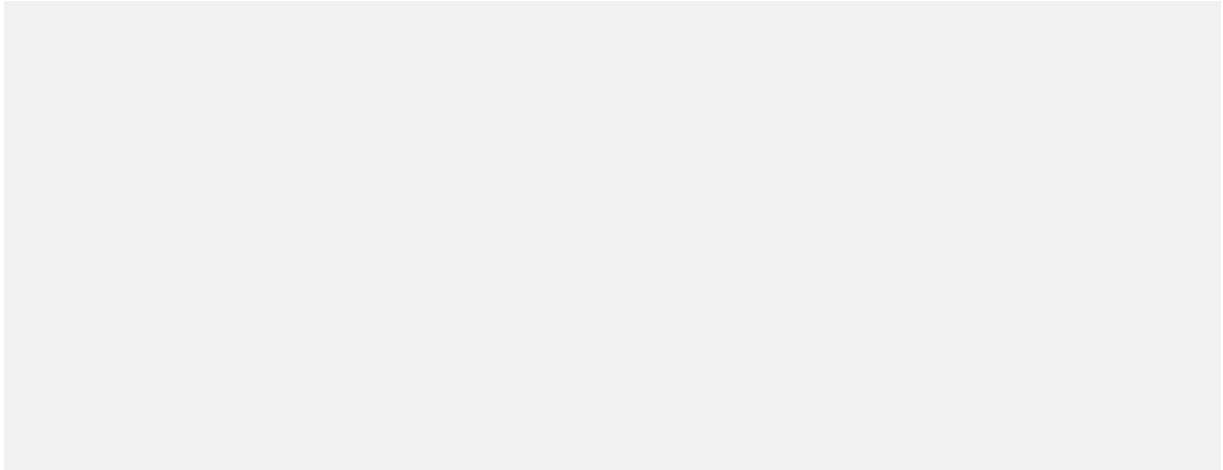
Paz

Armonía
Belleza
Comunión
Equilibrio
Espiritualidad
Igualdad
Inspiración
Orden
Placer
Soledad
Tranquilidad

El significado de lo que siento

A veces nos come la pregunta de si lo que sentimos es o no correcto. De si es justo o me estaré equivocando. Las necesidades no son ni buenas, ni malas. Son. Intenta familiarizarte con ellas, conocerlas, experimentarlas, jugar con ellas y darles espacio.

¿Qué sensación despiertan en ti? ¿Qué significan para ti? ¿Qué te señalan? ¿Hacia dónde te guían?

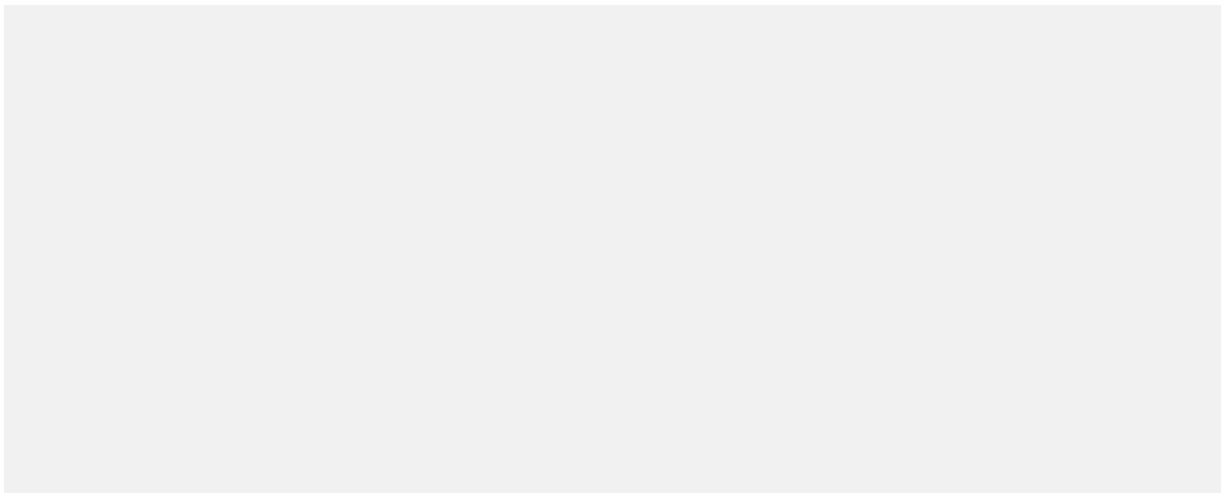


¿Cómo hago esto realidad?

Eso depende de ti.

Una verdadera necesidad no depende de nadie más. “Necesito que mi pareja haga tal o cual cosa” no es una necesidad. Necesito conexión, si lo es.

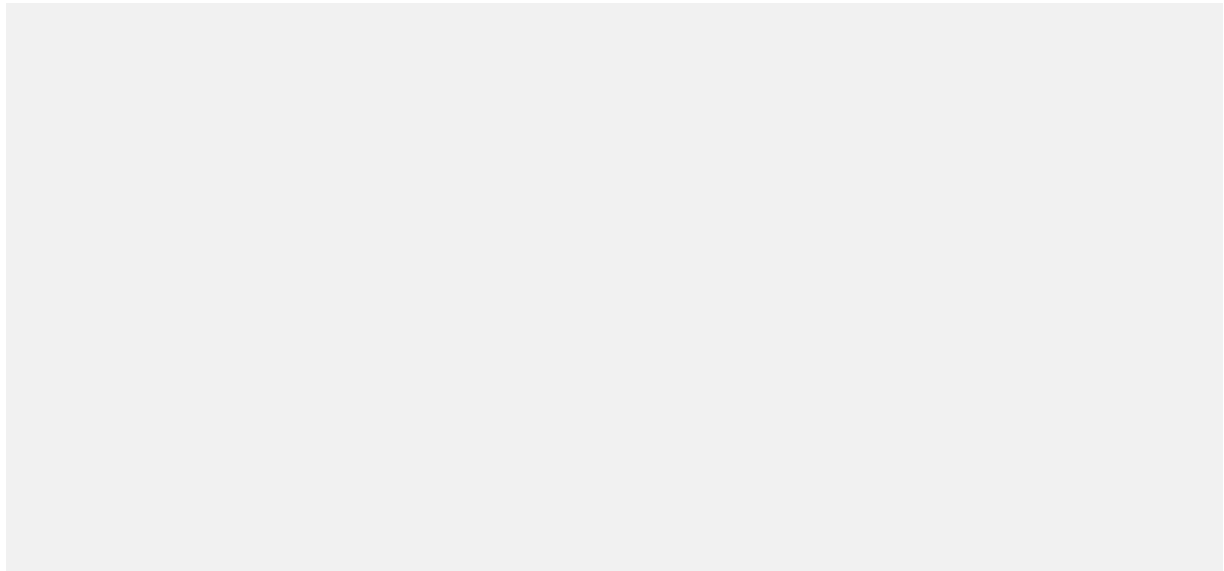
¿Qué te está impidiendo conectar?



Necesidades de ahora o de siempre

Algunas necesidades están ligadas al aquí y al ahora. Otras a este periodo de tu vida. Otras las reconocerás como tan tuyas que son casi, casi tu segunda naturaleza.

¿Qué dicen acerca de tus valores y de lo que te mueve realmente en la vida? ¿Cómo las incluyes en tu trabajo y en tu vida?



¿Necesitas ideas sobre cómo cuidar tu necesidad?

Normalmente tenemos demasiado de algo y demasiado poco de lo contrario. El ritmo lo es todo cuando se trata de crear una vida equilibrada y saludable.

Un segundo antídoto en sí mismo y por méritos propios.

Supongamos que... ¿Has estado todo el día en casa? Sal a la calle.

¿Llevas todo el día de un lado a otro? Recógete.

¿Muchas horas detrás de la pantalla? ¡No más pantallas!

¡No más leer y pensar! Construye algo, trabaja en el jardín, cocina, mueve el cuerpo vigorosa o suavemente.

¿Llevas todo el día en piloto automático? Despierta la intuición bailando, cantando, vistiéndote para la ocasión, dándote un masaje, jugando.

¿Cómo podrías crear un ritmo realista que te siente bien en tu día a día y en tus semanas? ¿Puedes reservar ahora mismo el tiempo en tu agenda?

¿Cómo vas hasta aquí?

Espero que hayas disfrutado leyendo “Del Caos a la Calma” tanto como yo he disfrutado escribiéndolo para ti.

Simplemente recuerda, no es tanto lo que HACES como el modo en el que lo haces.

Todo lo que haces conectada con todo tu ser amplifica la alegría en tu vida.

Así de poderoso y así de simple.

La vida no es un problema para ser resuelto, es una aventura para ser vivida. Estamos juntas en esto.

¿Quieres seguir conmigo?

Déjame una nota: maria@mariademarcos.com

Con amor,

Maria De Marcos

