

FANTASÍA ANASTRÓFICA

MEJOR ACTÍVATE

LA AUTO-ESTIMA no significa perfección, es detectar algo que va en contra y detenerlo.

DESENGÁNCHEATE, lo que provocas es contra ti, los demás son responsables de sus actos y sentimientos.

PODRÍAS LLEGAR A SER CORRESPONSABLE pero no culpable, no eres mala.

PERMITE QUE TE VEAN no como la "buena del cuento" necesitando que "el otro" se vea feo ante los demás.

EVITA VIVIR PENSANDO que atesoras una ganancia financiera, notarás que es poco cuando decidas accionar tus capacidades y habilidades.

BUSCA ATENCIÓN de gente que te trate como mujer, no importando tu rol.

A TODO LO QUE ATENTE CONTRA TU MENTE, cuerpo y espíritu, cámbialo de inmediato sin aprehensión.

PERDÓNATE Y LIBÉRATE de las malas decisiones.

ERES DIGNA DE RECIBIR EL AMOR, salud y opulencia.

CONVIÉRTETE en la mejor versión de ti misma con respeto y gratitud.

SI TE DESCONECTAS DE LA REALIDAD, te conectas con las fantasías para salvaguardar tu ego.

AYÚDALE A DIOS a que se cumpla su plan. Dios está en ti.

POR MARU LOZANO CARBONELL

Esto es esperar algo bueno en el futuro. Lo contrario a la fantasía catastrófica. ¿Esperas sentadita a que todo cambie?

En otro enfoque de auto-estima, es saber lo que merezco y luchar por ello. ¿Cómo voy entonces? ¿Lastimando al otro? ¿Abriendo puertas y dándole la bienvenida a lo bueno? ¿Voy desgastando mi energía y mi tiempo en seres que no valen la pena? El tiempo es irrecuperable y lo

que se hizo con él va marcando dentro de nosotros cicatrices que turban el trayecto.

Si no estamos en nuestro lugar, estamos en otro y nos enredamos, empezamos a permitir y soportar cosas no deseadas. ¡Nos hacemos daño! Un ejemplo simple: "No está mi estilista, permíto que me atienda otro, me deja fea y luego pienso con disgusto, "¿por qué me dejé?".

¿Es ser buena gente? ¿Se trata de ser linda y noble? ¿Me va a dar más amigos? ¿Me querrán más?

No lograr la auto-estima podría estar relacionada con nuestra incapacidad de saltar algo estorboso y negati-



vo, puede ser una mala experiencia, un asunto que no se cerró o bien todavía traemos grabadas las creencias de nuestros superiores calando hondo.

Una analogía de cómo no luchamos por lo que merecemos: Estás viendo que sale humo, ves las flamas, sientes el calor, sigues quieta, puedes salir por la ventana pero prefieres ver cómo se quema la cortina, los libros y hasta que te arde la mitad del cuerpo te avientas a otro espacio más seguro. Es decir, tienes la costumbre de ver lo malo y además, abrigas la esperanza pasiva de ver cómo te salvan; si no lo hacen y ves que corren sin ti, ¡lloras! ¡Te consumes! ¡Te lastimas!

Y es que la esperanza es el deseo puesto en acción y depende cien por ciento de que pidas, de que te muevas, de que cambies el hábito, te sueltes, vivas un duelo corto y sigas ubicando en tu interior dónde, cómo y con quién quieres estar.

No podríamos ubicar un "sí" en tanto no localicemos y soltemos el "no". Al saber que es el peligro en medio del fuego lo que molesta, entonces puedes irte al opuesto positivo y pensar en la seguridad en medio de un ambiente libre de riesgo y entonces sí, hasta trasposarías paredes.

Nosotras sabemos perfectamente que

AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Veo que mi madre siempre usa los mismos pants, come de pié junto a la estufa, sufre por no poder complacer los gustos de todos al punto de recalentar las tortillas mientras mi papá come sentado en la cabecera de la mesa cuestionándole todo, descalificándola y amenazándola siempre. Una vez la defendí y mi mamá me suplicó que la dejara a ella manejar las cosas. ¿Quiere manejar el arte de voltear tortillas todo el tiempo?

Gael Ruiz, 17 años

en una relación de amor, de trabajo, de amistad e incluso las de familia, hay veces que las cosas no cambiarán. Si no ahorraste tu tiempo y te quedaste de más, ahora tendrías que ocuparte de asumir y vivir las nuevas consecuencias. También haces coraza bajo el estilo de: "Ahora se aguanta, aquí me quedo porque ya le invertí mucho a esto". ¿Qué aparece? La fantasía catastrófica.

En este caso, no se trata de desaparecer angustias ni eliminar experiencias que tendremos que vivir en algún momento, se trata de explorarlas, conocerlas e integrarlas con aprendizaje porque son pilares que en nosotros debemos robustecer para sostenernos. **M**

*La autora es Tifer Coach especialista en orientación de grupos, desarrollo humano y Gestalt. Docencia en nivel medio superior y capacitación empresarial.