

# ¡TE LO PASO!

POR MARÍA E. LOZANO

¿Eres de las personas que pasan los regalos? ¿Cedes el mejor asiento a los demás? ¿Eres la última en servirte de comer? ¿Cedes el lugar quedándote al último? Llámese casa, oficina, círculo social, familiar o donde sea, sentirse poco merecedora no es precisamente ser muy buena persona.

Es cierto que hay una cultura del esfuerzo muy arraigada que implica que las cosas, para merecerlas, hay

que ganárselas. Y otras como: "Su-  
fre en la tierra para que seas recompensada en el cielo". En fin, hay un sinnúmero de creencias y tipos de educación que nos "obligan" al "deber ser" y en ocasiones, el simple regalo de pasar primero por algún lugar, nos hace indignas y hasta pena nos da porque sentimos que no hicimos nada por gozar ese privilegio.

¿La base?  
¡Autoestima alta! porque el

último peldaño de ésta se refiere a la auto-realización, es decir, lo que hacemos por nosotras mismas y que por ello nos sentimos plenas. Una vez que hemos ofrecido, entonces gozamos recibir.

Olvidémonos del premio-castigo que nos condicionaba. Algo así como: "Si eres buena y cumples la expectativa que tengo sobre ti, entonces serás premiada. Pero a la hora que la realidad no se parece a esa creencia inyectada, nos arrinconamos y autocastigamos porque pensamos que seguramente algo hicimos mal. Recordemos que mientras más grande es la expectativa,

que ganárselas. Y otras como: "Su-  
fre en la tierra para que seas recompensada en el cielo". En fin, hay un sinnúmero de creencias y tipos de educación que nos "obligan" al "deber ser" y en ocasiones, el simple regalo de pasar primero por algún lugar, nos hace indignas y hasta pena nos da porque sentimos que no hicimos nada por gozar ese privilegio.

Si no hubo esfuerzo, trabajo o sacrificio, entonces no se es vallosa, incluso nos da coraje cuando alguien disfruta de beneficios que le cayeron de la nada mientras acá estamos sudando la gota gorda ¿verdad?

¿Es conveniente ver sólo en los demás y olvidarnos de nosotras mismas? Merecer está basado en lo que "creemos que somos". ¡Aguas con lo que pensamos! Porque la percepción de lo que generamos hace nuestra realidad. Encontrar ese equilibrio entre dar y recibir es lo ideal para estar en armonía con el amor, el respeto, la dignidad, el éxito, el reconocimiento, la aceptación, el dinero, los obsequios, el descanso, ratos de esparcimiento, y demás.

## POR LO PRONTO:

- Déjate amar, acariciar, sentir.
- Procura que se respeten tu espacio, tiempo y lugares especiales para ti.
- Evita escuchar y estar en situaciones tóxicas o incómodas en la medida de lo posible.
- Goza los triunfos, celébralos.
- Agradece los piropos y muestras de reconocimiento.
- Disfruta la aceptación de la gente que te valora y olvida a los difíciles.
- Deja de privarte de ciertos gustos y goza esa sensación un tanto olvidada.
- Recibe los regalos, ábrelos, úsalos y siente el amor de la gente a través de ellos.

- Descansa.
- Diviértete, llama a esa gente que te hace reír y estar alegre en esos lugares que inyectan energía positiva, que te agradan y que has dejado pasar.

más grande la desilusión.

¿Qué tan fuerte te suena el hecho de que "dar nos otorga poder y recibir nos hace perder dicho poder"? ¿Nos haría vulnerables y quedaríamos en deuda con los otros? ¡Practiquemos un poco! Si das mucho, aprende a recibir; poco a poco verías qué justo y qué rico es darle al otro el inmenso placer de hacerte feliz en algún sentido.

## AL INTERIOR DE UN HIJO

Hace tiempo fui de visita a casa de mis abuelos, casi toda la familia se encontraba reunida porque era su cumpleaños número 62. Algunos familiares estuvieron ahorrando para poder comprarle una nueva casa, todo transcurría normal hasta que llegó el tío "Carlos" con su familia y sus pertenencias, mencionando que había tenido un desacuerdo con su casero y no tenía a donde ir. Inmediatamente la abuela le ofreció su casa nueva a lo que él no se negó; desde entonces ya ha pasado un año y medio y él no ha desocupado la casa de

la abuela. Creo que dar y ayudar es bueno pero no olvidando el propio beneficio y la intención que la gente tiene

Darlen Aramburo, 15 años