Somos instantes en el Universo, para vivir conscientemente.

A veces el camino no se torna tan fácil, pero disfrutar el proceso es comenzar a entender.
Siempre hay un lugar dónde te inspiras y te sientes con esa paz, dónde encuentras ese reconocimiento en ti mismo, ese lugar es tu corazón que con el paso del tiempo ha aprendido a resguardarse de los eventos dolorosos.
Algunos autores comparan al corazón con una cebolla que con cada evento aprende a resguardarse con cada capa y poco a poco se endurece por sentimientos de rechazo, descontrol, desamor y cuando necesitamos entrar en él, está completamente endurecido o escondido.
Es como un acto natural ese resguardo de tu corazón, cuando a veces nos sentimos agredidos por alguna situación, un rechazo, una enfermedad, un divorcio o cualquier evento doloroso que experimentes en tu vida, comienza un acto natural de sentir una inseguridad de que aquello que dolió o nos lastimó, nos devastó y lo guardamos.
Y siempre la mayoría de mis pacientes me pregunta ¿cómo hacer para reiníciame y recomenzar?, y lo importante que es el proceso por el cual estas comenzando a entender el aprendizaje mayor de las situaciones que te acontecen para salir siempre con la fortaleza necesaria a esa experiencia que atrajo tu energía, tu mente, tu vida.
Siempre comienzo diciendo que hay una voz misteriosa dentro de ti que te ayuda a seguir en el camino y tú eliges intuitivamente.
Y se que en este momento te identificas con tu razón de ser, de sentir, de hacer y moverte para dar pasos de entendimientos a tu vida.
Comenzar con un perdón a ti mismo por olvidarte, por no haber sabido valorar lo que significa el verdadero amor, disculparte por aquellas noches que gracias al insomnio te hiciste daño, que llorabas en silencio por tu propia ausencia, y a pesar de que estabas ahí no sabias escucharte, y cada vez te herías con tus lamentos, esas lagrimas llenas de dolor por causa de tu olvido.
Solo tenemos una sola vida para amar, para sonreír y para vivir, pero ¿cómo hacerlo?
Aprender a curarse uno mismo y recuperar nuestra salud emocional, física y espiritual, parecería un tema rutinario y sin sentido y realmente es caminar con la vida, tener un entendimiento de cada situación por la que decidimos pasar y salir con las enseñanzas precisas.
Nos hemos olvidado de nuestra capacidad de asombro y de encontrar respuestas a estas experiencias que inconscientemente hemos traído a nuestra vida y la importancia de saber que cada uno de nosotros tenemos dentro ese liderazgo personal, para experimentar la paz interior que tanto anhelamos y sobre todo necesitamos sanar.
Es un proceso espontáneo y natural el sanarse, el encontrar el entendimiento perfecto y a tiempo, para seguir viviendo conscientemente y en evolución.
La importancia de estar en contacto con la experiencia vivida y que nos lleve a la reparación de nuestra alma y a este proceso, hace que desarrollemos un gran potencial de regeneración emocional y espiritual provocando una profunda transformación.
La importancia de reconocerte en el universo para despertar en ti tu propia conciencia para sanarte a ti mismo.

Entonces desde ese enfoque estaremos en una vida llena de experiencias que vivimos con gran intensidad. Y ahora te das cuenta que nada va mal en tu vida, aunque parezca que todo se derrumba, un nuevo comienzo inminente esta por realizar esa transformación o cambio que necesitas experimentar para volver a recomenzar y retomarte con más conciencia y sobre todo con amor.
Es aquí en donde está el aprendizaje mayor, no en la carencia sino en el empoderamiento que el hecho de pasar por esa experiencia es de crecimiento a tu vida y en evolución a tu espíritu para continuar viviendo de una manera consciente y llena de experiencias.
Reinventarte constantemente con creatividad en tu vida, es la elección de un buen camino que preferimos para continuar con los aprendizajes y apoderarlos en enseñanzas.
Con un gran compromiso contigo mismo, para rescatarte y continuar con tus aspiraciones en las que continuamente puedan cambiar según esas experiencias de vida, que inconscientemente atrajiste a tu energía para tu gran entendimiento.
Siempre hay comienzos y finales, lugares y destinos donde caminar, un refugio a donde llegar a ese lugar que reconoce tu presencia y tu esencia, entonces estar en ti es reconocer un camino lleno de posibilidades para emprender ese nuevo camino que te espera mucho más enriquecido por las experiencias que has vivido.
Inspírate a ser mejor cada día, a veces rendirte ante la vida es válido, para retomarte con mas fuerza y lo importante de interiorizar y reconocer tu avance aún y cuando sientas que estas devastado, cuantas veces has llorado por no saber que rumbo tomar o decisiones que hacer y ahí en ese lugar te reinicias o sueltas todo.
“En el momento en que mas deseas abandonar es el instante en que debes encontrar la fuerza en tu interior para seguir adelante”.

Issa Anima
Terapeuta Holística
Creadora del Centro Holístico Nueva Tierra
Terapias Alternativas
Durango, Dgo.
Master en Yoga – Meditación
Docente en Colegio Hispanoamericano
@centronuevatierra8
20 de febrero 2021