



Temo al futuro

Tengo el gusto de enviarte otras consideraciones cruciales de mi compañera Andrea Sydow.
Un abrazo.

Dolores Lucía Colón
Coach acreditada de Manifestación Radical
www.perdonradical.es
info@perdonradical.es

Temo el futuro

En los boletines anteriores me dediqué a los primeros cinco temas indicando las trampas que nos impiden vivir en el presente y sentirnos unidos.

En este boletín me dedico al sexto punto: Temo el futuro.

- 1) Insisto en tener la razón - pero solo yo siempre
- 2) No vivo en el presente
- 3) Juzgo a los demás - sin concienciarlo
- 4) Ignoro la noción de un plan divino
- 5) No escucho a mi voz interior
- 6) Temo el futuro**
- 7) Dejo que el miedo defina mi itinerario
- 8) Me tomo vacaciones frecuentes en Victimlandia
- 9) Me quejo con frecuencia
- 10) Me tomo todo a pecho y como algo personal

Es en el ahora que lo Divino se entrecruza con nuestra vida

Aplicando asiduamente el Perdón Radical con sus herramientas sencillas y eficaces logramos aclarar temas que tienen sus raíces en el pasado. Temas que nos han perseguido, bloqueado y robado nuestras energías además de impedirnos crear nuestra vida hoy plenamente.

Las herramientas del Perdón Radical nos capacitan para transformar nuestras historias de víctima en historias de gratitud. Cuando hemos aclarado el pasado y somos capaces de contemplar con mirada más apacible a los pequeños y grandes dramas de nuestra vida puede que aparezca cierto aburrimiento. Para este imprevisto tenemos a mano el pre-ocuparnos por el futuro.

El miedo y el tormento que sufrimos mientras imaginamos lo peor que puede pasarnos es infinitamente mayor que el dolor que vivenciamos cuando el temido hecho ocurre - si es que ocurre.

¿Qué pasa si pierdo mi trabajo? ¿Qué pasa si mi marido, mi esposa me abandonan, mis hijos enferman?

¿Qué pasa si no puedo pagar mis deudas?

El único momento que hay es el ahora. El único instante en el que lo Divino se entrecruza con lo humano - o sea con nuestra vida - es este exacto momento. Jamás estaremos en otro momento que no sea el de ahora. Hay dos días al año en los que no puedo hacer absolutamente nada. Estos días son ayer y mañana.

¿Quiere decir que deje de pagar mis seguros? ¿Quiere decir que deje de invertir en fondos para asegurar la futura formación de mis hijos? ¿Quiere decir que el medio ambiente me deja sin cuidado ya que da igual porque no hay mañana? La respuesta cada uno la lleva en su corazón y está de más contestarla con un NO claro y rotundo.

Sin embargo si vivo en el presente plenamente puedo estar seguro que siempre actuaré de forma apropiada en cada momento. ¿Y cómo se hace esto de estar presente? Escuchando cuando alguien nos habla. Sea quien sea. Diga lo que diga. Escucharle como si este encuentro fuera lo más fresco, lo más crujiente, lo más inaudito que me haya ocurrido hasta entonces. Mirar a la persona que tengo en frente como si la estuviese viendo y descubriendo por primera vez. Como si este fuera el primer encuentro. Como si lo que me esté diciendo fuera crucial para mi vida.

Estoy en el presente si registro - sin juzgar - cada una de mis sensaciones físicas. Sea el corazón abierto y radiante de energía en la presencia de un ser amado. Sea la quemazón de la vergüenza o decepción en el medio de un intercambio menos placentero.

Vivo en el presente si me detengo a escuchar mi verdad y a decirla de la forma más serena que sea capaz.

Es interesante saber que aunque algunas veces digamos NO a fin de cuentas estamos diciendo SI. SI a nosotros mismos articulando lo que en este momento es nuestra verdad.
Confío en la fuerza e inteligencia que hace que una semilla se transforme en un árbol y un embrión en un ser vivo complejo y completo y se encarga de que la tierra gire fielmente sobre su eje y alrededor del sol. Confío en que esta misma inteligencia esta conduciendo mi vida mientras yo hago lo mejor que pueda con ella en cada momento. Basta con comunicarme con ella y entregarme a ella.
Las pre-ocupaciones (ocuparse de antemano de una situación que ni sabemos con certeza si va a irrumpir en nuestra vida) así se transforman en confianza de que todo se desarrolla de acuerdo a un plan divino. Mi tarea consiste en participar en cada paso de este plan plena y atentamente, en vez de resistirme y encerrarme en el miedo al futuro.

En www.perdonradical.es encontrarás el libro de Colin Tipping *Perdón Radical* y herramientas gratuitas.

...continuará....

Andrea Sydow
Coach certificada de Perdón Radical

Coaches

Andrea Sydow es coach certificada y facilitadora de talleres de Perdón Radical en alemán y español. Si deseas información y/o pedir hora para una sesión individual de coaching envía un mensaje a info@sydow-coaching.de o llama al +49 177 463 1698.

Dolores Lucia Colón (Lola) es coach certificada y facilitadora de talleres de Manifestación Radical en español y francés, puedes contactar con ella escribiendo a info@perdonradical.es o llamando al 678 700 632.

Perdón Radical + Manifestación Radical = Autopotenciación.
El Perdón Radical para despejar el pasado y transformar el presente.
La Manifestación Radical para crear el futuro que de verdad quieres.

www.perdonradical.es
info@perdonradical.es