



Permiso que el miedo defina mi itinerario

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

En este boletín me dedico al séptimo punto: Permiso que el miedo defina mi itinerario.

- 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) Permiso 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

Tener coraje no quiere decir no tener miedo

Ser valiente quiere decir emprender algo a pesar del miedo, teniendo miedo y decidiendo hacerlo de todas maneras. O sea si asoma el miedo en el momento en que estamos a punto de emprender algo (¿cómo será que el miedo siempre sabe cuando estamos a punto de emprender algo? me pregunto yo) no seguir el miedo sino optar con seguir la intención de emprender. A esto le llamo coraje. Tener como meta no sentir miedo sería para mí proponerse una meta poco sabia. Sería como intentar diseñar un frondoso árbol que nunca derrame su sombra en una preciosa tarde de verano.

Rumi (místico persa 1207-1273) nos propone adentrarnos en nosotros mismos y movernos ahí en este espacio interior. No de la forma que el miedo hace movernos. No de la forma que un perro se acurruca para protegerse del frío pero como un águila que despega hacia las alturas.

El miedo hace que nos encerremos, hace que perpetuemos la oscuridad dentro de nosotros, hace que cerremos los ojos hacia lo que ocurre en nuestro paisaje interior. No es el afuera que nos imparte miedo, es el adentro. No son los acontecimientos que nos dan miedo, es nuestra interpretación de estos acontecimientos que nos atormenta.

El miedo siempre ganará mientras no lo miremos para conocerlo detalladamente. El miedo poco a poco se disuelve si lo encaramos con la mente abierta. Estando con la mente abierta aprendemos de él y nos conocemos mejor. El miedo se disipa cuando vivenciamos incondicionalmente cada momento y nos entregamos plenamente a lo que encontramos en esta vivencia. El miedo se esfuma cuando aceptamos y disfrutamos de todas las vibraciones y pulsaciones en su plenitud. Si queremos percibir sin juzgar lo que ocurre dentro de nosotros el sentir es el puente hacia esta experiencia.

¿Erradicaremos el miedo de nuestra vida en este planeta? Para algunos iluminados la respuesta probablemente sea un sí. A los demás mortales les propongo recorrer los mares y los caminos de la vida a pesar del miedo. Incluso le podemos decir: gracias por tu opinión, querido miedo y ahora me entrego con ganas a cada momento que mi vida me regala.

El Perdón Radical es una forma de comprensión que nos invita a cambiar de perspectiva y a contemplar los hechos desde un punto de vista más elevado. Las herramientas del Perdón Radical nos hacen dar un paso hacia atrás o hacia un lado para contemplar desde una cierta distancia lo que sucede. Tomamos la perspectiva de un águila y miramos hacia adentro.

Las sencillas y eficaces herramientas del Perdón Radical nos habilitan a regresar al presente y a entregarnos repletos de confianza en cada momento.

En www.perdónradical.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 Lucía 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