



Frenesí y Noche de Paz

Todos los símbolos de la Navidad cuentan la historia de nuestra propia luz en el belén de nuestro corazón. El árbol entre otras cosas representa al buen maestro interior, realizado y dando frutos.

Por eso, el periodo navideño se vive mejor si recordamos de vez en cuando que es sobre todo una celebración íntima, con los demás y con nosotros mismos. Es mejor no estresarse y bajar de revoluciones, sentarse en la alfombra a **estar** y jugar con los niños, a **estar** y tomar sin prisas un chocolate caliente con la abuela, a **estar** y centrarse en lo que nuestras manos hacen, ayudando en la cocina, conversando. **Estando de verdad** los momentos destilan licores para el corazón. Procuremos **estar** de verdad en el momento en estos días y los viviremos con más intensidad, felicidad y satisfacción.

Estos días se van a agitar muchos temas familiares, abiertamente o solapadamente. ¡Prepárate y aprovecha las oportunidades! Mira y apóyate en tu interior en esta época en que demasiadas personas se llenan de ansiedad por cómo y qué comprar para las celebraciones y los regalos. Se avecinan reuniones y ágapes. En alguno "habrá que" dar besos o conversación a allegados o personas del trabajo que nos resultan pesados, desagradables e incluso insufribles.

Es pensando en todo eso que vengo al rescate preventivo.

Cuando notes que te angustias, porque no puedes comprar todo lo que te gustaría o que te vas a encontrar con cierta persona, o que crees "debes" llamar a tal o cual y no te apetece nada, RECUERDA: respira hondo varias veces, toma distancia y céntrate.

Tienes valor propio no necesitas demostrarlo.

En lugar de ponerte triste por la presunta falta de algo, dale la vuelta al tema y dentro de ti grita con excitación:

¡Yuhu, una oportunidad ideal para entrenar los músculos espirituales!

Pon la mente en punto muerto, vuelve a tu centro, da un paso emocional hacia atrás, mira las cosas y la gente desde dentro, sospecha que hay algo perfecto en todo esto, una oportunidad de despertar y de crecimiento, y ve a todas partes con un fajo de plantillas de perdón radical "bajo el brazo". O al menos memoriza el proceso de los 4 pasos: "Vaya lo que he creado", "Nota mis juicios y me quiero igual", "Algún regalo de conciencia y crecimiento hay en esto para mí", respiro hondo y "Elijo el poder de la paz".

Probablemente esa persona que te incomoda te está ofreciendo sin saberlo la ocasión de conectar con algo olvidado, reprimido, bloqueado y tóxico dentro de ti. Las más de las veces una condena tuya hacia ti mismo/a. Si te sientes muy mal y el proceso de los 4 pasos no parece suficiente y si no encuentras mejor refugio, atrinchérate el rato necesario en el baño, porque su cerrojo se respeta, y rellena una plantilla. Allí podrás darle al botón "Pausa" y recobrar luz y sosiego.

¿Buscas alternativas de regalos? piensa en el libro El Perdón Radical. Puedes pedirlo [AQUI](#).

¿A quién le podría venir bien?

Este libro tiene vida propia y sabe esperar. Si en un primer momento no parece "oportuno" para el receptor, como tampoco me lo pareció a mí (ver [Mi Experiencia](#)) no te preocupes, hará su camino. El libro es travieso como un duende y famoso por "saltar" oportunamente de la estantería a las manos de quien lo necesita.

De corazón nos deseo a todos recorrer estas fiestas con amor, alegría y compañerismo incluso familiar. **Estando presentes** en cada instante, compartiendo, aprendiendo sin forzar, sin expectativas.

Un regalo de crecimiento y libertad te espera oculto en cualquier circunstancia.

¡Felices oscuridades preñadas de luz!

Un afectuoso abrazo,

Lola

Coach Método Colin Tipping

info@perdonradical.es

www.perdonradical.es