

TALLERES DE CONSTELACIONES FAMILIARES Y CONCIENCIA EVOLUTIVA

(BELÉN IMAZ)



Desde este enfoque los seres humanos somos Conciencias en Evolución permanente y el proceso de autoconocimiento personal es para siempre. El objetivo último es sanarnos además de colocarnos en el camino de crecer personalmente, es decir "**evolucionar**".

¿Cómo podemos hacerlo?

Desvinculándonos del miedo adquirido a través de memorias familiares y de nuestra propia existencia vida tras vida, y desarrollando nuestros talentos y aquello que nos hace sentir bien.

Hemos venido a disfrutar y a desarrollar lo mejor de nosotros.

Estos talleres ofrecen la posibilidad de dar un paso en nuestro proceso de autoconocimiento. Pueden servirme para concretar un asunto, dar claridad a un conflicto, o quizás coger la fuerza necesaria para una acción que vengo postergando.

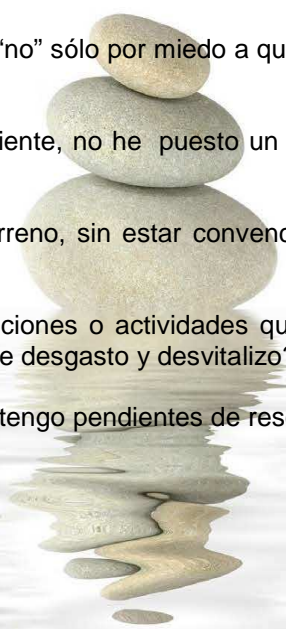
Puede ser un paso en la reconciliación con nosotros mismos y nuestro sistema familiar, quizás cerrar un asunto pendiente y definir o concretar hacia dónde quiero dirigir mi vida.

Suelto todas las expectativas y me centro, sobre todo, en aquello que me sirve en este momento presente para hacer mi vida más ligera y fácil.

RECUPERAR EL PODER INTERIOR. LA CONCIENCIA DE LOS LÍMITES

Los límites están dentro de la energía de amar.

- ¿Cuántas veces no he dicho que "no" sólo por miedo a que el otro o los otros me rechacen o por temor a que me retiren su amor?
- ¿Cuántas veces he sido complaciente, no he puesto un límite necesario y he cargado con lo que no me correspondía?
- ¿Cuántas veces he cedido un terreno, sin estar convencido de ello quedándome desvitalizado y sin energía?
- ¿Sé distinguir entre aquellas relaciones o actividades que me recargan, me nutren, me satisfacen y aquellas con las que siento que me desgasto y desvitalizo?
- ¿Qué asuntos y conversaciones tengo pendientes de resolver?



Empiezo a reconocer que algunas relaciones interpersonales son una fuente de desgaste, como si se tratara de chupadores de nuestra vitalidad, de nuestro bienestar y que esa energía que estamos utilizando allí podríamos ponerla en algo más beneficioso y provechoso.

El desgaste que nos supone una relación es un buen indicador de si está predominando el respeto saludable o la invasión patológica.

¿Cuál es la distancia adecuada en esta relación?

Si conozco mis límites puedo tomar la distancia necesaria para sentirme cómodo en una relación ya estemos hablando de relaciones con nuestros padres, pareja, hijos, amigos, compañeros.... En esta toma de distancia no está implícito el enfado, pero sí la firmeza y la claridad. Se trata de sostener mi verdad sin imposición.

Ante esta nueva actitud no me lo van a poner fácil y es posible que pongan sobre mí la etiqueta de egoísta.

Sin embargo se trata más bien de un amoroso encuentro con uno mismo donde mi objetivo es cuidarme, mirar por mí, aumentar mi capacidad de escucha interna, para después poder estar bien con los demás.

Difícilmente puedo amar a los demás si no he desarrollado el amor por mí mismo.

El poder interior comienza por el autoconocimiento y saber estar en amable compañía conmigo mismo. No se trata de un aislamiento como huida. Es más bien el reconocimiento de que mi mejor compañero soy yo.

A través de esa conciencia de mi mismo, de ese autoconocimiento sintiendo que permanezco centrado, sin desgastarme en las relaciones interpersonales, mi poder personal aumenta.

Cuanto más me conozco, más puedo ser más yo mismo.

Ser yo mismo tiene que ver con saber lo que quiero, lo que me gusta, lo que me hace sentir bien, lo que me aporta ligereza y actuar en consecuencia. Este actuar en consecuencia es básico, ya que a veces podemos quedarnos solamente en lo sé y no actúo.

¿Qué me gusta hacer? ¿Cuáles son mis talentos? ¿Soy capaz de reconocerlos? ¿Soy capaz de valorarlos? Todo ello es necesario para poder desarrollar mi proyecto de vida.

Bibliografía:

- **"La energía de amar"** (Paloma Cabadas - Ediciones irreverentes)

