



Viaje a Mi interior



Piedad Cámara Santiago
VOLVORETA LIBRE



Este pequeño ebook lo he escrito para ti, basándome en mi propia experiencia de un antes y un después. Te aseguro que mi vida cambio con todo lo que comparto en él.

Todo comenzó un día en el cual descubrí que el perdón era la base de todo, fue como algo mágico. Llevaba gran parte de mi vida buscando y buscando respuestas a mis preguntas y las hallé en solo una frase, *“la solución está dentro de ti”* ¿de mí? Sí, así fue. La solución estaba en mi capacidad de perdonar, de entender, de comprender, de empatizar, de amar, de sentir compasión... yo hasta ese momento no lo sabía, y todo esto no solo hacia los demás sino hacia mí misma, ique descubrimiento más revelador!, PerdonarME, RespetarME, EntenderME, ComprenderME, AmarMe, sentir Compasión y Empatía por MÍ, poner límites...Este fue el verdadero principio de todo lo demás que he ido descubriendo y poniendo en práctica para lograr tener una vida en plenitud, esto no quiere decir que no haya dificultades en mi devenir de la vida, aunque las dificultades aparezcan la plenitud se mantiene.

Espero que lo que a continuación comparto sea de ayuda para Ti, tanto como para Mí.

Autoestima desde los valores principales

PERDÓN: Lo primero sería entender el PERDÓN con mayúsculas, puede ser el primer paso para conectar verdaderamente con la autoestima sana, donde el propio criterio es el más acertado, donde la influencia del exterior no te tambalea, donde la honestidad por lo que verdaderamente quieres es un pilar importante e imprescindible, todo esto y muchos más matices definirían tener una autoestima sana.



Como hemos visto al principio el Perdón es uno de los pilares para sentir la libertad de SER verdaderamente quién somos.

Perdón a mí misma/o. En primera persona.

Cuántas veces después de tomar una decisión, decir algo, no decirlo, decir que no, decir que sí... me he sentido o me siento culpable.

Me recrimino a mí misma/o “Si hubiera hecho esto o aquello, si no lo hubiera hecho, dicho...”

Cuando me recrimino estas cosas aparece el sentimiento de la CULPABILIDAD, conectando con mis emociones de fracaso, negatividad, miedo... Si no trabajo dichos estados emocionales desde la comprensión, conocimiento, entendimiento... la imagen que se puede ir forjando de Mí misma/o es de menosprecio sintiéndome cada vez peor, incluso desapareciendo la estima por mi persona, el cariño, la valoración, provocando mucho sufrimiento.

Si soy capaz de PerdonarME, seré capaz de ResponsabilizarME de mis decisiones, y vivir en coherencia y armonía.

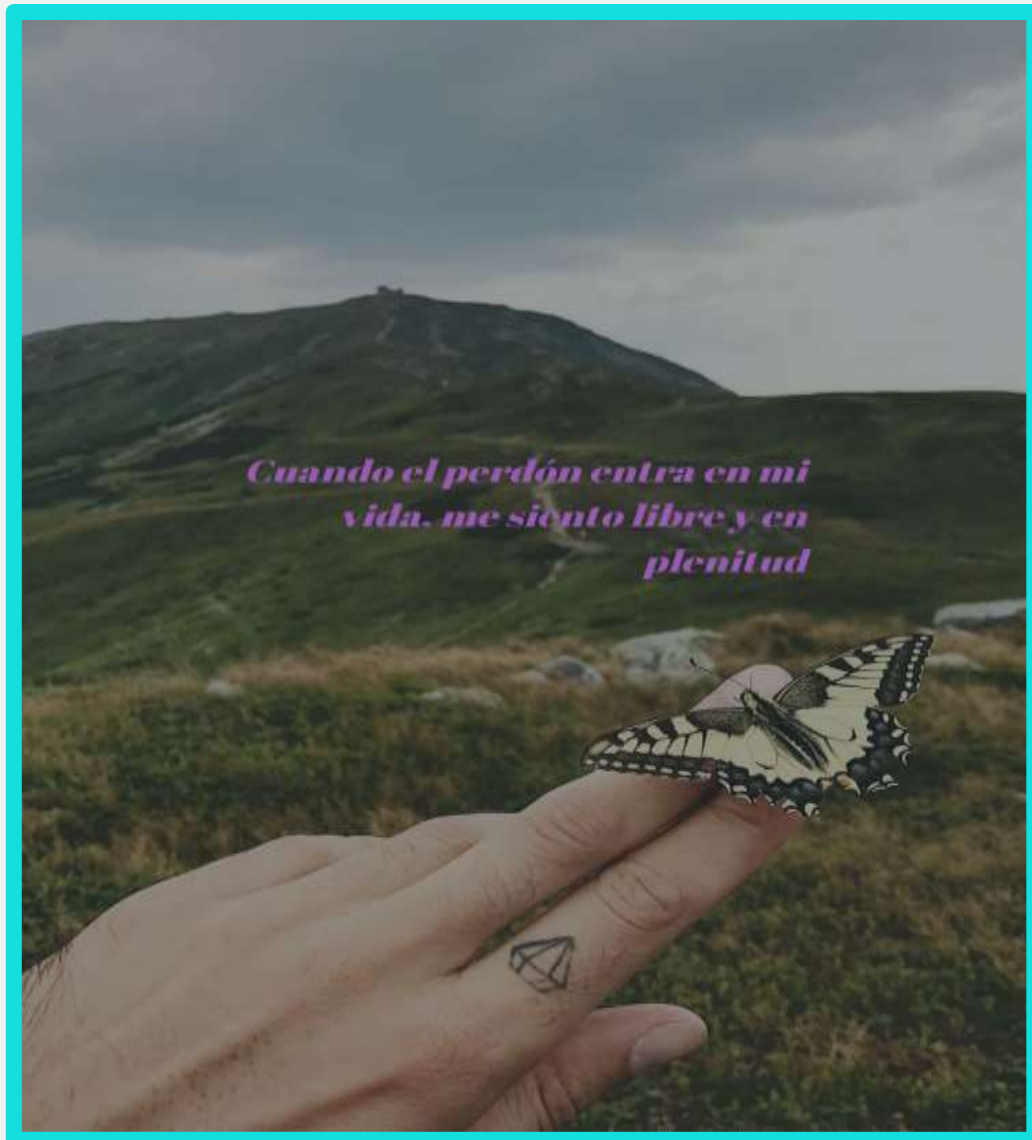


*La culpabilidad nos aísla
de nuestro verdadero
mundo interior*



Me perdono y me doy permiso para ser quien verdaderamente soy, un SER único y especial, con diferentes dificultades a la hora de relacionarme con mi mundo, y aunque me cueste deseo con todo mi Ser darME y dar lo mejor de Mí.





El perdón **ME** hace libre

El Perdón es uno de los primeros valores que hay que aprender para poder conquistar la Autoestima.

El PerdonarME y perdonar a las demás personas me libera de las ataduras del rencor, de la ira, la rabia, el miedo, etc, transformando mi mirada en una mirada abierta y llena de posibilidades.

Controlando dichas emociones para transformarlas dejaré de sufrir, puede que en mi vida haya dolor, pero no sufrimiento.



La Responsabilidad es una cualidad o valor de madurez, que es primordial en el camino del perdón. Cuando vivo mi vida desde la Responsabilidad, mis emociones pueden cambiar ya que lo que hago o deje de hacer, lo que digo o deje de decir, es decisión mía.

Responsabilizándome me doy la oportunidad de aprender de lo que he decidido, sea el resultado que sea.



¿Cómo gestionar y conectar con el Perdón?

El sentirME culpable no ME sirve de nada positivo, debo observar mis respuestas desde la introspección, y así aprender de mis decisiones, sean acertadas o no a primera vista.





Gracias a la introspección aparece el **Autoconocimiento**. Gracias a él comienzo a ver como ante ciertos Estímulos (E) aparece automáticamente una Respuesta (R). Debo descubrir mis (R) y ver que me aportan de beneficio, aunque después me sienta mal.

(R) gobernada por EL EGO.

El Ego es un compañero que está en nuestra vida muy presente, para identificarlo debemos observar nuestra (R)

YO EGOICO

- + Compulsivo fuera de control.
- + Te hace vivir en conflicto contigo y con los demás.
- + Rígido, repetitivo, controlado.
- + Es tu falsa identidad, el personaje.
- + Imposición de su verdad, su razón.



+ Su fijación es en la carencia, no en lo conseguido.

Alegaciones y preguntas

Pretendo que me respeten.

Yo, ¿haciendo lo que hago, me respeto?



Tengo miedo.

¿El miedo lo que hace es paralizarme, no resolviendo el conflicto?, ¿al paralizarme a lo que me hace daño le doy más fuerza?



¿Tengo rabia?. La rabia es una emoción que avisa de que algo está sucediendo en mi interior, una demanda no cubierta. Dicha emoción al no ser transformada se va acumulando en nuestro registro emocional provocando respuestas descontroladas y a veces detonadas por cosas que no tienen demasiada importancia. “La gota que colmó el vaso”

Probablemente me pongo a la altura del otro.



¡Quiero que me acepten, que me quieran como soy!

Yo, ¿me acepto cómo soy, me quiero?

¿Qué creencias tengo sobre mí?

¿Qué es lo que creo que piensan de mí los demás?





Él o ella, me han provocado.

Ante una provocación ¿no tengo herramientas para contestar según mis valores?





Ellos fueron juzgados y se mantuvieron pacíficos

Identificación del *Yo Esencial*, no Ego en mis (R)

YO ESENCIAL

- + Fluye espontáneamente, causa sensación de libertad.
- + Te hace sentir en armonía y unidad contigo y con el universo.
- + Espontáneo, flexible y aceptable.
- + Es tu yo auténtico.
- + Fluye desde la compasión y no desde el juicio.

Cualidades/valores que debemos desarrollar para tener una vida plena y libre

ENTENDIMIENTO: PerdonarME y perdonar. Si en algún momento me hacen daño debo entender que he dejado que esa persona sobrepase mi autorespeto. Cuando entiendo desde mi yo esencial, y veo que la otra persona responde desde la rabia, odio, ira,



miedo... entender que actúa desde su propio dolor. No por esto debo disculpar lo que no está bien, ni aguantar, pero aumenta positivamente mi poder de decisión ante esa persona. El poder lo tengo yo, cómo quiero responder ante lo que sucede en mi vida.



Cuando Me conozco la visión hacia los demás es mucho más objetiva, entendiendo las repuestas con una inteligencia emocional mucho más abierta y enriquecedora, liberándome de juicios limitantes.



COMPRESIÓN: Es como el entendimiento aunque más profundo. Después de entenderME y entender a las demás personas se pasa al plano más profundo, el espiritual, la parte interna de mi YO Esencial, desde la experiencia interior.



Para poder Perdonar, entendimiento y comprensión

EMPATÍA: Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, siempre y cuando tenga el desapego suficiente para no entrar en su tristeza y llevármela conmigo. Cualidad muy ligada al entendimiento, comprensión, compasión.





AMOR: Tener un sentimiento de Amor hacía MÍ y hacía las demás personas, incluso por aquellas que he podido sentir dolor, tengo sentimientos de Amor, liberándome de esa cadena (cárcel mental y emocional) que me aporta el rencor, la ira, el odio



COMPASIÓN: Esta cualidad o valor no debe despertar en nosotros pena, podemos sentir tristeza por la situación de los demás o por la nuestra misma, pero nunca pena. Podemos sentir tristeza ayudándonos a desarrollar cualidades para estar al servicio de los demás o al servicio de mí para aliviar y eliminar el sufrimiento. La compasión es ser capaz de acercarme a mí cuando sufro o a la persona o personas que sufren, desde el respeto, el amor, la comprensión, la empatía, pero nunca desde la pena. La compasión es el Amor en acción. Algo nos conmueve en nuestro interior y hacemos todo lo posible por ayudar, colaborar, quitar el sufrimiento de la persona sin ponernos por encima de ella.



Estoy para compartir y para ayudar



DETERMINACIÓN: Es la facultad de poner un punto y final a algún acontecimiento que nos está robando la paz y la serenidad (la energía vital). Algo me preocupa y tengo la determinación de ocuparme de ello, no aumentando el dolor y sufrimiento de dicho acontecimiento.

La determinación nos ayuda a soltar pensamientos y por ende actitudes las cuales nos esclavizan, limitándonos a la hora de relacionarnos con nuestro mundo interior y exterior. Nos obliga a cambiar los discursos que llevamos mucho tiempo manteniendo y además creyendo que son realidades absolutas, dándonos la oportunidad de comenzar a ver nuevos matices en nuestra vida.

La palabra es muy poderosa, tan poderosa que es creadora de nuestra realidad.



Te animo que después de haber leído todo lo anterior te pares a reflexionar y te preguntes.

¿Tengo aún cosas que perdonarme y perdonar?
¿Comprendo desde dónde respondo o responden los demás, desde el Yo Egoico o desde el Yo Esencial?
¿Siento Amor hacia mí incluso cuando creo que me he equivocado? ¿Puedo sentir Amor hacia alguien que no se porta como yo considero que está bien ocasionándome dolor? ¿Siento pena o tristeza por mí o por los demás? ¿La compasión está en mi registro a la hora de relacionarme?...
Todas estas preguntas te ayudarán a saber desde donde estas relacionándote, desde una mirada limitada o por el contrario desde una mirada abierta y potenciadora.

Mi forma de ver la vida cambio con todo lo que arriba he compartido contigo, por ende la forma de relacionarme con el mundo cambiando positivamente y estoy muy feliz por ello.

Si quieres cambiar tu visión para relacionarte desde la libertad, la plenitud, el respeto, la alegría, el equilibrio...no dudes en ponerte en contacto conmigo y te acompañaré en tu transitar por el camino de tu transformación y cambio.

Puedes encontrar más información de las terapias que realizo, testimonios de personas a las cuales he acompañado en su cambio, reflexiones, enlaces de videos, artículos en mi página web volvoretalibre.com



No dudes, y si dudas ponte en contacto conmigo y hablaremos de lo que podemos hacer juntas/os. Si me llamas tendremos una conversación de 30 minutos gratuita para orientarte y encontrar lo que mejor se ajuste a tus necesidades.

Ah y recuerda:

“La solución está dentro de Ti”

“Cuando tú cambias, tu mundo cambia”



Piedad Cámara “Volvoreta Libre”

Cuando el gusano se transforma en mariposa, después de pasar por su dura metamorfosis, deja atrás el dolor, dolor necesario para que sus alas se vayan conformando, se vayan oxigenando, desprendiéndose de sus limitaciones para por fin abrirlas y comenzar a volar para ser ella misma

una mariposa libre

