

Ap
ANGELA POTES

RECURSOS DE COMPASIÓN PARA MOMENTOS DE DIFICULTAD

GUÍA PRÁCTICA PARA ATRAVESAR DIFICULTADES



COMPÁRTELO SI SIENTES QUE ES ÚTIL PARA OTROS.

ELEGIR EL AMOR EN MOMENTOS DE DIFICULTAD

*INSPIRADA EN COMPASIÓN Y
PRESENCIA*

Es muy fácil dárnoslas de sabe- lo- todo espirituales, repetir mantras y afirmaciones positivas. La realidad es que, en momentos de dificultad, lo que sientes te aprisiona, y no te deja estar en paz.

Desde la conciencia, ser humano indica darte cuenta que sientes, y que eso es normal. Es una invitación a abrazar tu experiencia tal y como la vives, e indagar tu sistema de pensamiento para elegir el amor.

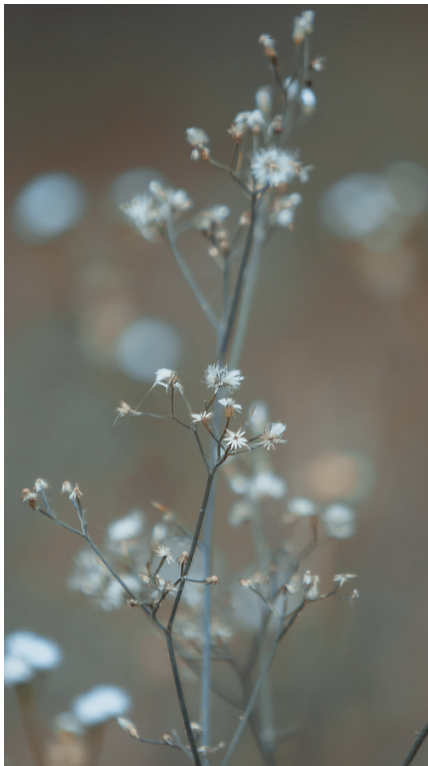


Existen dos sistemas de pensamiento, uno es el **amor** y el otro es el **miedo**. Nuestra responsabilidad es darnos cuenta de lo que elegimos en un momento dado y nutrir la decisión para elegir el amor.

Elegir el amor requiere de voluntad, requiere de querer recordar quien realmente eres. Parece ser mas fácil elegir el amor cuando las cosas marchan tranquilamente que en momentos de dificultad.

Tranquilo, a todos nos pasa.

**ESTA GUÍA ESTÁ DIRIGIDA A
ATRAVESAR UNA
EXPERIENCIA DE DIFICULTAD
DESDE EL AMOR.**



1. RECONOCE QUE NO ES PERSONAL NI ES TU CULPA

Nadie elige experimentar situaciones de dolor. Lo que si elegimos es atravesarla desde el sufrimiento o no.

Esto hace parte de nuestra experiencia sin lugar a dudas. Es vital que comprendas que la mente automáticamente elige aferrarse a lo inconsciente, al sistema de miedo. Esto ocurre en nuestras ideas, e impacta nuestras emociones y conductas.

No es tu culpa que el programa sea tan fuerte. **No es personal, ni es un castigo.**

2. DESPIERTA LA CONCIENCIA DEL CUERPO O DÉJATE SER

Tu rol consiste en estar retomando tu consciencia de **observador**, en presencia, lo mayormente posible. Al estar presentes damos un paso atrás y nos desprendemos poco a poco de la situación.

- Dirige la atención hacia el cuerpo y empieza con respiraciones conscientes. Después de un par de minutos escanéate de cabeza hasta los pies, siempre con la respiración consciente.
- También puedes mover el cuerpo de manera consciente, dirigiendo la respiración al movimiento.

Date unos minutos de prueba y si no es posible, **déjate ser**. Detente y pide ayuda. Esta elección también es amor.



No te esfuerces a salir de una situación de dolor si sientes que es demasiado. Luego podrás retomar. El amor no exige nada.

3. SIENTE:

¿QUÉ SIENTES ANTE LA SITUACIÓN?

Escribe todo lo que sientes. Tomate un espacio a solas donde te puedas tomar unos minutos. Respira y escribe:

Siento... miedo, angustia, frustración, cólera, rabia, ira, abandono, rechazo, tristeza, abuso...

Escribe absolutamente todo lo que sientas y date el permiso a ser honesto, sin juzgarte ni a querer cambiar nada de ti.



4. ESCRIBE:

¿QUÉ TE DICE LA MENTE?

La mente en su locura nos cuenta muchas cosas. Lo hace porque teme, porque se siente sola y separada.

Escribe las ideas que te lleguen.

Ejemplos:

Si mi pareja me deja, me muero.

Si mi salud no mejora, no valgo nada.

Si no trabajo duro, no tendré dinero...

5. CUESTIONA: RETOMA TU PODER

Si crees que ... (Ejemplo- *mi pareja me deja, yo me muero.*)... **¿Qué dice esto de ti?**

¿Cuál es la creencia detrás?

Ejemplo: *Que no soy suficiente, que no soy capaz, que no soy amado, que no soy valioso, que estoy solo, etc.*





SIGUE CUESTIONANDO:

¿QUIERES PAZ O TENER LA RAZÓN?

- Es 100% real que...

¿No soy suficiente, no soy capaz, no soy amado, no soy valioso, estoy solo, etc.?

- ¿Cómo te hace sentir sostener ese pensamiento?
- ¿Quién serías si dejaras ir ese pensamiento?
- ¿Estás dispuesto a dejarlo ir?
- **¿De qué te das cuenta?**

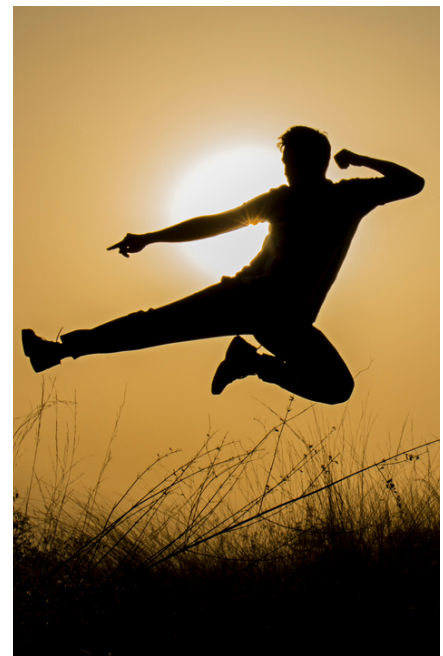
6. NUTRE TUS RECURSOS DESDE EL AMOR Y TOMA ACCIÓN

Ahora que te has permitido sentir y te has indagado, estás dispuesto a ver las cosas de otra manera.

Desde este estado, siente cuál es la acción más amorosa a seguir, con quien debas comunicarte, o como debas organizarte.

Confía en tu respuesta y nutre este proceso siguiendo los pasos todas las veces que sea necesario.

Si la experiencia de conflicto sigue presente, repasa los pasos 4, 5 y 6. A medida que la conciencia se va ampliando en nosotros, elegiremos con amor con mayor naturalidad y agudeza. Recuerda que el camino es un proceso, no una carrera y se requiere una práctica constante.



Si estás interesado en explorar tu situación de una manera individual, agenda tu cita en www.angelapotes.com.