

¿Qué es lo que quieres llevar contigo en 2018?

Fue durante un congreso al que he asistido recientemente, en el que un conferenciante hablaba de esta mochila que llevamos a cuestas llena de cosas que nos pesan en la vida, tanto buenas como malas. Finalizó su presentación diciendo que él mismo había decidido llevar nada más que 4 cosas. Acabando con los resentimientos, arrepentimientos, la lista de cosas que debería haber hecho, las creencias, el pesimismo, etc. No era la primera vez que oí me este tipo de mensaje, pero esta vez llegó profundo en mí. Entonces me pregunté a mi misma, ¿qué voy a llevar conmigo en mi mochila? Precisamente, mi marido y yo estábamos de viaje en República Dominicana, de vacaciones, aunque mi marido fuera también un conferenciante durante el congreso sobre la Felicidad Laboral, en Santo Domingo. Habíamos pasado los últimos 5 días aprovechando esas playas magníficas, esas comidas exquisitas y disfrutando estando juntos sin agenda. ¡Una delicia!. El último día en dirección al aeropuerto vimos en la carretera, delante de nosotros, un camión. Era como cualquier otro camión, salvo que este no tenía puertas traseras, lo que nos permitía apreciar su carga: nada, el camión estaba completamente vacío. Como me gusta asociar el simbolismo a detalles de la vida cotidiana, se lo dije a mi marido: "Mira, ¡parece que hemos aprovechado bien nuestras vacaciones y que hemos hecho una buena limpieza!". Seguimos este camión durante unos cuantos kilómetros, mirando este vacío justo delante y recordé a Roberto y de su charla de las 4 cosas que decidió meter en su mochila. Entonces me dije a mi misma: ¿Qué son las 4 cosas que voy a meter en "mi" camión? La mochila se transformó en camión que mostraba sus puertas abiertas ante mí. 4 cosas, no 3, ni 5, nada simple. Así entonces, escogí los 4 elementos que más recordé durante estas vacaciones y que, a causa de lo cotidiano lleno de quehaceres, desaparecen en medio de toda la carga.

1- El amor: Dedicar tiempo a sentir este amor y esta alegría de amar al otro, el amor que tenemos delante de nosotros. Mi marido, mis hijos, mi madre, mis



amigos, las personas que puedo acompañar, etc. Sentir mi corazón vibrar de esta alegría de amar.

2- El servicio: Decir si a servir y a contribuir a un nuevo mundo. Esto también quiere decir entregarme al camino de mi alma y a seguirlo incluso cuando mi ego tiene dificultades para comprender este camino.

3- La gratitud: Dar y sentir las gracias por la vida, por los demás y por las pequeñas y grandes cosas que habitan en mi cotidiano.

4- Pequeños placeres: Saber aprovechar cada momento, saber saborear, tener placer, parar de estar seria y de hacer todo de una manera perfecta. ¡Relajar y disfrutar!, un poco como el eslogan de nuestro seminario “Stop, Breathe and Play”.

Ayer, en nuestro círculo de respiración IBF, James nos preguntó cual era nuestra intención para el 2018. Como respuesta, cogí el pequeño post-it que había colgado en la estantería donde estaban apuntados estos 4 elementos. ¿Y todo lo demás? ¡fuera!

Y a tí, ¿qué escoges para llevarte en 2018? ¿Cuáles son los 4 elementos que te acompañarán en la ruta del 2018? Imagina esta mochila, o este camión vacío y ¿qué escoges depositar en el? Anotalo, dibujalo... y cuando nuevas cosas quieran saltar en el camión, verifica si estas forman parte de tus 4 tesoros. Si no, transmutalos (si puedes hacerlo) o decide que no: lo siento, te dejo y continúo.

nota la simbología del numero 4: como las 4 ruedas de mi carrito, los 4 pies de una mesa, las 4 estaciones, los 4 elementos de la naturaleza, los 4 símbolos de los arcanos menores en el Tarot o juegos de cartas, etc. ¿Cuáles son tus 4 elecciones?