



Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

Haciendo Grandes Cambios



Me ha sorprendido últimamente ver cuánta gente con la que me encuentro están haciendo grandes cambios. Algunos están cambiando de carrera en mitad de sus vidas, mientras otras se trasladan a nuevas ciudades o países, y otros se enfrentan a la pérdida de un progenitor, un divorcio, o un nido vacío, es decir, un hogar donde los hijos han crecido y se independizan. Todos estos cambios son grandes transiciones en la vida y parecen estar sucediendo con más y más frecuencia.

¿Qué es lo principal que hay que saber sobre hacer cambios como éstos? ¿Cómo podemos avanzar en la vida de forma que también avance nuestra evolución como seres conscientes, y al mismo tiempo, nos llene más profundamente en lugar de dejarnos llenos de duda y pesar?

El ingrediente principal es mirar con esperanza el futuro. Si eres optimista por naturaleza, automáticamente te sentirás entusiasmado acerca del cambio, sintiendo que siempre se te guía hacia una situación mejor. Sin embargo, alguna gente está tan ansiosa por llegar a lo siguiente que apenas se fijan en lo que dejan atrás. Este tipo de negación, aunque de algún modo pueda aportar algo, también puede ser contraproducente y perjudicial. Por ejemplo, si abandonas una relación y entras en otra, aunque tu nueva relación pueda ser feliz al principio, aquello que haya quedado sin resolver en la relación anterior puede resurgir cuando menos lo esperes.

Es importante que completemos el pasado a medida que avanzamos. Ya sea con el duelo de la pérdida de un progenitor o alguien amado, limpiando la casa a la que dices adiós, o aprendiendo las lecciones de un matrimonio fallido, cuanto más conscientemente cierras la puerta de tu pasado, más se mueve el viaje de tu vida en una dirección positiva.

Por otro lado, para alguna gente es muy difícil soltar el pasado. No son optimistas de cara al futuro. Al contrario, pueden ser pesimistas e incluso catastrofistas cuando miran hacia adelante. Si eres este tipo de persona, tenderás a atarte al pasado demasiado tiempo, posponiendo cambios necesarios, aferrándote a lo que ya no te sirve, y prefiriendo la infelicidad conocida al futuro por conocer. Puede que vivas un duelo excesivamente largo, viviendo en tus recuerdos sentimentales más que abriéndote a la visión de un futuro más brillante.

Igual como es necesario parar, mirar atrás, agradecer y despedirse, es igualmente importante girar la esquina, soltar y cruzar el puente hacia la nueva etapa de tu vida.

Doy mucho valor a hacer una lista de gratitud cuando completo una fase y avanzo hacia la siguiente. Por ejemplo, si me mudo de una casa a otra, escribo todas mis buenas experiencias, los recuerdos, lo importante del tiempo que viví en mi casa. Al mismo tiempo, hago otra lista de todo lo que quiero en mi nueva casa - físicamente, espiritualmente y emocionalmente-. De esta forma hago una transición consciente de un hogar al otro.

A veces es necesario perdonar el pasado antes de hacer un gran cambio. El perdón es la llave de la felicidad. Si dejas una situación donde no eres feliz, no te vas enfadado o herido. Por ejemplo, si te trasladas a otro país porque tu país natal se ha hecho

insoponible, deberías perdonar a tu país completamente (y quizás a tu madre también) para hacer una transición tranquila. Lo mismo si cambias de trabajo. Si cambias un trabajo con el que estás resentido por otro, no te lleves ese resentimiento contigo. Perdona.

Puede ser útil escribir una carta de completación cuando haces un gran cambio. Puedes escribirla a la persona amada que se ha ido, a un antiguo compañero, un viejo trabajo o jefe, así como también al sitio donde has vivido y que ahora abandonas. Expresa tu amor y gratitud, tus emociones y tu perdón, tu aprecio, reconocimiento y las cosas que aprendiste y que nunca olvidarás. Una letra así puede ser muy transformadora.

Hacer un gran cambio es algo muy emotivo. Para mí, como Renacedor Profesional, relaciono la emoción del cambio con la pasión del nacimiento, el primer gran cambio de nuestras vidas, cuando nos movimos desde el mundo interior de nuestras madres hacia un entorno terrestre. Aprendimos a respirar con los pulmones y a comer con la boca en lugar de con del cordón umbilical que nos ligaba a nuestras madres.

El camino del cambio es una experiencia de renacimiento. Así que haz una respiración profunda, honra de donde vienes y ábrete a lo que llega ahora.

Bob Mandel
(Traducción de Marta Laurent)

Apartado de Correos 2028, 28080 Madrid; móvil: 678 55 68 91 ; oficina@redilimitada.com; www.redilimitada.com