



Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

Nunca pensé que cambiar, sería maravilloso...



Un día cualquiera del mes de abril de 1993, uno de mis clientes me llamó al Despacho:

"Manuel -me dijo-, este fin de semana organizo un seminario en el hotel Fénix. Quiero que vengas".

"Lo siento -le contesté-, este fin de semana tengo un viaje a Barcelona, no puedo ir".

"Manuel, tu viaje a Barcelona podrás hacerlo otro día, pero el viaje que te estoy proponiendo ahora, no lo olvidarás en la vida".

Nunca pensé que aquellas palabras cambiarían mi vida como lo han hecho. El seminario trataba sobre una técnica de respiración consciente llamada Renacimiento (*Rebirthing*).

Yo, hasta ese momento, no había oído hablar ni de "herramientas", ni de "técnicas", ni de "desarrollo personal", ni de nada de nada. Mi único interés era la curiosidad de descubrir algo más sobre aquel tipo, mi cliente, del que me llamaba la atención su personalidad, su forma de hablar, su sonrisa, su cercanía, su "magia".

Decidí participar en aquel encuentro y, os aseguro que no me marché de allí la primera tarde, porque sentía vergüenza pensando qué excusa podría dar a mi cliente para justificar mi ausencia.

¿Qué ocurrió? En ese mismo instante, no tenía palabras para explicarlo. La experiencia había sido intensa, novedosa, y me dejó con ganas de seguir experimentando, pero fue todo. Ciertamente, algo había pasado pero no sabía el qué. Con el tiempo, la explicación me parece simple. Fui confrontado con mi "mi caja de confort" o espacio vital en donde me sentía seguro, y cuestionado sobre el significado de mi vida hasta ese momento.

Hasta entonces, mi situación era "normal", empresario, con una hipoteca como la mayoría de la gente, recuperándome de una ruptura de relación de pareja, con las dificultades habituales de la vida cotidiana, pero aparentemente feliz. No me cuestionaba si mi vida podría ser mejor. Las cosas eran como eran. ¿Por qué desearía cambiar si había gente mucho peor que yo? Y, además, ¿qué podía hacer yo para cambiarla?

Pero me dejé llevar e inicié un camino largo e intenso de nuevas experiencias. Talleres, seminarios, formaciones, sesiones individuales, nuevas lecturas. Sentía que todo aquello me estaba cambiando sin saber muy bien cómo y sin tener muy claro hacia donde me dirigía. Lo único que sabía es que la forma en la que yo miraba el mundo y, supuestamente el mundo me miraba a mí, eran distintas. Y ocurrieron tantos cambios en tan poco que tiempo, que sentí miedo.

Tras varios meses de actividades diversas, decidí parar. Las cosas cambiaban muy rápido y sentía que perdía el control. Casi no me reconocía. Pensaba diferente. Me gustaban cosas diferentes. Mis relaciones eran diferentes. Todo era diferente.

Inconscientemente, me tomé unas vacaciones de varios meses. Nada de talleres ni seminarios, nada de lecturas inspiradoras ni de libros de autoayuda, nada de actividades "alternativas", quería volver a la "realidad": mi empresa, mis clientes, mi familia, volver a lo habitual, a lo conocido, a lo familiar.

No obstante, fue cuando comprendí que "no había marcha atrás". El mundo no había cambiado, pero yo sí. Mi escala de valores, mis juicios y opiniones, mis expectativas y metas. Descubría un Manuel desconocido hasta entonces que deseaba crecer, evolucionar, experimentar, vivir con más intensidad y pasión y, mejorar y mejorar cada día.

Comprendí, que el cambio me abría nuevas posibilidades. Que dejándome acompañar por él, la riqueza de mis experiencias era mayor. Que descubría nueva gente, nuevos lugares, nuevas formas de pensar y de entender las cosas. Descubría también mi ignorancia, que para seguir creciendo debía des-aprender y volver a aprender. Que mi paradigma y mi sistema de creencias estaban contruidos sobre la base de vivencias de las que, en muchos casos, solo había sacado conclusiones limitantes. Que mi forma de pensar impedía en ocasiones, mi expansión como hombre, como padre, como hijo, como esposo, como Ser.

Comprendí que el cambio, podía ser mi aliado, mi compañero y mi amigo.

Del resto de la historia hasta hoy, un día cualquiera de abril de 2010, seguramente formará parte de las memorias que algún día escribiré. Pero os aseguro que ha valido la pena. Cambiar, puede dar miedo, incluso pánico. Pero parafraseando a un conocido, *"lo único inevitable, es el cambio"*, ¿para qué te dejarías tú, acompañar por él?

Manuel Atienza Vizarro
Coach, experto en Respiración Ilimitada y
formador en Preguntas Creativas
www.redilimitada.com
678 55 68 91
oficina@redilimitada.com