

## Activa el gen de la prosperidad.

Lo único que debería enseñarse es a no tener miedo, el máximo responsable de las enfermedades. Vivekananda.

Son sólo indicaciones. Quizás un cable para que reinicies la conexión. Parte de un diálogo que todos podemos tener entre el maestro y el discípulo tonto que llevamos dentro. Ahora que las bolsas caen, los sectores se paralizan, la palabra crisis circula junto al paro despertando fantasmas, hay gente que vive en paz ¿cómo lo hacen?, enfocándose sólo en lo que quieren. Ahora, ¿y si no cuando?. Sabiendo que el mapa no es el territorio, va por aquí.

**Sencillez.** Las cosas son más fáciles de lo que imaginas. Basta estar presente y hacer lo que toca en cada instante. El sobre esfuerzo, la angustia, la creencia de que todo es complicado son el camino perfecto para que así ocurra, los primeros enemigos que vencer están ahí, todos dentro.

**Regresar a lo auténtico.** Acuérdate de lo que hacías bien cuando eras pequeño/a. Los talentos con los que has venido son irrepetibles. Eso de lo que podrías vivir bien pasa por lo que le puedas dar al mundo con alegría.

**Paciencia.** Las mejores victorias se dan en el terreno de contactar con lo que te está pasando. No huyas. Tampoco te hundas. Deja que las emociones fluyan, son sólo eso, algo que se mueve. Ires y venires de un río quieto que todo lo contempla. Date tiempo, haz algo que te aleje del rumia que rumia desgasta tu energía. Rebusca en los bolsillos y encontrarás fe en ti y confianza en la vida. Descansa en esa fuerza, ten la certeza que te sostendrá como siempre lo ha hecho.

**Respira.** No olvides de tomar cantidades de aire fresco. Las ventanas de los pulmones de par en par alejan la tristeza, que en el peor de los casos es sólo un mal hábito. La sucesión de pensamientos negativos crea depre.

**Sé concreto.** El coaching está de moda, pero siempre ha sido así, si sabemos a donde vamos, llegaremos a ese sitio antes.

**Querer lo posible.** Cuando se plantean fantasías inalcanzables, el tortazo con la realidad impide la ligereza. Y se pierde hasta el humor, lo más preciso.

**Mantente alerta.** No te dejes comer el tarro por el inconsciente colectivo (era imprescindible una referencia a Jung), tu vecina, las noticias, los abuelos. El paro existe cuando te paras. La vibración que convocas con tus pensamientos es lo que atraes a tu mundo. Deja la pesadez en un sitio donde pueda desaparecer fácilmente ¿la basura?.

**Pide abundancia.** Sin gritar que la Fuente no necesita megáfonos, puedes decirselo hasta en un ascensor del Corte Inglés, o en silencio mientras miras las estrellas. Si te mueves con valentía le gustará y el amor pondrá toda la sincronicidad que necesiten tus pasos. Déjale todas las preocupaciones a la conciencia, si te entregas de verdad a su amoroso cuidado, estará en deuda contigo, el amor no puede ser de otra manera. Sin olvidar que querer sólo lo necesario es quitarse muchos pesos de encima.

**Aceptar.** Si te has quedado sin trabajo, acepta la incertidumbre del momento que vives. Pero acuérdate de cantar en la ducha, de ponerte guapo/a y de sonreírle a la florista de la esquina, esa sonrisa es justo lo que necesitas para empezar un buen día.

**Dá.** Sobre todo da... humor, abrazos, ayuda, esperanza, da todo lo que quieras recibir. Te volverá.

**No te quejes.** Aumenta la sensación de impotencia, debilita la determinación y te vuelves un peso pesado para el que te cruce.

**Quiérete.** Nos movemos en las polaridades, que tan bien contempla la Gestalt, poca autoestima esconde a veces orgullo y vanidad, suelen ser las dos caras de la misma moneda. Es cierto que somos únicos, pero no mejores que nadie, tenemos unas cualidades específicas que nos permiten desarrollar algo con facilidad, verse así descansa.

**No eres eterno.** Acuérdate de que esto se acaba. Y no sabemos cuando. La muerte no existe en nuestra cultura, se la niega, sin embargo es la mejor consejera. La conciencia de ella equilibra y aligera. Buena aliada para ayudarnos a hacer lo mejor.

**Ahorra energía.** Si dejamos de mirar al otro con los ojos de lo que le falta, la crítica, si vivimos con más humildad, puede que nos sobre energía para enfocarla en algo provechoso.

**Soltar.** Es aprender a amar la incertidumbre. La vida no depende de nuestro esfuerzo, sino de la voluntad que crea los mundos, cuando lo que sea no fluye, cambiar de dirección es de sabios. Sólo si dejamos de agarrarnos, lo nuevo irrumpe y nos sorprende. Es el mejor ejercicio para aprender a entrenarse hacia el final.

La abundancia es un estado de ser, un gen que la gracia va creando cuando aprendemos a bailar con la existencia. “Porque si dedicas la vida a perseguir un sueño, la propia vida te lo devolverá convertido en realidad. Y si ese sueño está dedicado al beneficio de los demás, el viento siempre acabará soplando a tu favor”. Jaime Sanllorente en Sonrisas de Bombay, ed. Plataforma Editorial. Sé olvido de ti y camina. Enfócate sólo en lo que amas y volverá a ti multiplicado.

**Margarita Llamazares**

**Psi & Company**  
**Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal.**  
**Valencia-Madrid**

**Email | [contact@margaritallamazares.net](mailto:contact@margaritallamazares.net)**