

Rachel Macy Stafford

EL ARTE DE VIVIR PLENAMENTE

Cómo liberarte de las cargas
y abrazar la felicidad



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología y autoayuda

EL ARTE DE VIVIR PLENAMENTE

Rachel Macy Stafford

1.ª edición: octubre de 2024

Título original: *Soul Shift*

Traducción: *Jordi Font*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Rachel Macy Stafford.

Publicado por acuerdo con Sounds True Inc.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-205-6

DL B 13533-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

ÁREAS DE EXPLORACIÓN	
Estás aquí	9
Un mapa de vida	15
Cómo utilizar esta guía	19
PRÁCTICA UNO: PRESENCIA	
Empieza aquí	25
Fíjate en...	42
PRÁCTICA DOS: AUTOESTIMA	
Empieza aquí	53
Atiende a...	71
PRÁCTICA TRES: DEJA IR LA PERFECCIÓN	
Empieza aquí	81
Acepta dónde...	99
PRÁCTICA CUATRO: SÉ AMABLE CONTIGO MISMO	
Empieza aquí	111
Identifica...	129
PRÁCTICA CINCO: SÉ TU YO AUTÉNTICO	
Empieza aquí	141
Reconecta para...	163
PRÁCTICA SEIS: AUTOPERDÓN	
Empieza aquí	175
Libérate para...	193
PRÁCTICA SIETE: SÉ RESPONSABLE DE TI MISMO	
Empieza aquí	205
Invierte en...	226
PRÁCTICA OCHO: OFRECE TU DON AL MUNDO	
Empieza aquí	239
Incentiva para...	262
Estás en casa	271
Recursos para el viaje	277
Agradecimientos	283
Acerca de la autora	291

A Banjo

*De alguna manera, sabías que para convertirme en la autora
en la que soñaba ser cuando era niña necesitaría un compañero,
pero no cualquier compañero: necesitaría un gato capaz
de hacer lo que ningún humano podría hacer jamás:*

*revelar el valor dentro de mí, para que puedan ser reclamadas
las partes que abandoné,
las partes que perdí,
las partes que escondí.*

*Banjo, eres el instrumento que necesitaba para ser
totalmente viva,
totalmente yo,
totalmente libre,
y lo haces con amor y sólo con amor.*

ESTÁS AQUÍ

Bienvenido, humano cansado. Sospecho que tienes este libro entre tus manos porque en realidad estás cansado, tal vez incluso más que cansado. Quizás estés francamente fatigado por la vida. Es posible que te sientas mal encaminado o un poco perdido, desorientado por las incesantes exigencias del mundo que gira, el interminable flujo de información y las atrocidades cotidianas. Quizás anheles que algo cambie, una manera de escapar de la presión para simplemente poder respirar.

No estás solo... en cómo te sientes.

En este momento, el mundo se siente completamente fuera de control, como si todos estuviéramos conduciendo por una carretera atestada de vehículos, parachoques contra parachoques, con construcciones a ambos lados; nos sentimos nerviosos, sin saber cuánto tiempo durará el tráfico, preocupándonos por cuándo llegaremos a nuestro destino y preguntándonos qué debemos hacer. Por muy tentador que parezca desear una salida, lo que realmente necesitamos es una *exploración* que nos devuelva a nuestro yo auténtico y a la alegría interior.

Dar el primer paso para recuperar tu camino hacia la alegría no es fácil, pero el hecho de que estés aquí conmigo buscándolo es suficiente para ponerte en el camino para encontrarlo.

No estás solo... en lo que buscas.

A lo largo de este viaje escucharás estas tres palabras: «No estás solo». Sí, esto es un *viaje*. Este no es sólo un libro con páginas para hojear y reflexionar, y luego olvidarse de ellas. Es una guía para que

la lleves contigo en un proceso de descubrimiento continuo que cobrará vida a través de tu introspección, autocompasión y pequeños y decididos pasos.

Estas páginas se convertirán en tu mapa hacia la alegría, la presencia, el propósito y la paz. Con mi mano sobre la tuya, exploraremos ocho áreas de práctica vitales en el viaje del cambio de alma:

- Presencia.
- Autoestima verdadera.
- Deja ir la perfección.
- Sé amable contigo mismo.
- Sé tu yo auténtico.
- Autoperdón.
- Autocuidado.
- Ofrece tu don al mundo.

Si simplemente la lectura de estas áreas de práctica te resulta agobiante, permíteme asegurarte que este proceso de exploración no es una carrera ni requiere que te comprometas con un itinerario fijado. Las ocho áreas de práctica en el viaje del cambio de alma están diseñadas para que las explores a tu propio ritmo, tantas veces como sea necesario, de la manera que te parezca más auténtica. A través de este enfoque flexible y a tu propio ritmo podrás descubrir verdades sanadoras y crear caminos florecientes hacia una vida con posibilidades ilimitadas.

Antes de comenzar tu viaje de cambio de alma, es importante enfatizar algo:

Estás aquí.

¿Sabes dónde comienza una ruta de senderismo, de ciclismo o de paseo a caballo? Es el punto de partida del sendero. Allí, a menudo puedes encontrar un mapa grande con una descripción general de los senderos y las fuentes de agua que puedes hallar a lo largo del camino. En ese mapa hay una flechita que señala un punto que dice «ESTÁS AQUÍ».

Fijémonos por un momento en ese punto.

Estás aquí, y eso es significativo.

Sólo puedo imaginar lo que te ha costado llegar a este lugar: has tenido que sacar tiempo de tu agenda. Has tenido que hacer una inversión económica. Has tenido que acallar al crítico interior, reflexionar con vulnerabilidad sobre qué podrías necesitar y salir de tu zona de confort. En otras palabras, no has llegado aquí por casualidad. Has elegido presentarte en este momento y te has comprometido a ello.

Estás aquí y eso es valiente.

Y aquí estoy yo, celebrando tu llegada y reconociendo el coraje que se necesita para emprender un nuevo viaje. Si eres como yo, entrar en territorio desconocido puede resultar estresante. Quizás te estés preguntando: «¿Es aquí donde debería estar? ¿Llego a tiempo? ¿Estoy preparado?».

Créeme cuando te digo que sí, que estás en el lugar adecuado... en el momento perfecto... y has llegado en la forma ideal, tal como eres.

Gracias por estar dispuesto a atravesar un nuevo territorio para estar aquí en este momento. Si alguien reconoce la importancia de salir de la zona de confort, ése soy yo. Soy un fanático de la familiaridad. Anhele la coherencia. Me gusta tener un plan. Saber qué esperar me aporta paz. Pero, como leerás en las páginas siguientes, las oportunidades para crecer y convertirnos en quienes debemos ser no suelen surgir cuando nos aferramos a lo que es seguro y rutinario. Estoy bastante seguro de que no estaría aquí, escribiéndote estas palabras, si me hubiera apegado a un terreno familiar. Ahora bien, no me malinterpretes: no ha sido como si voluntariamente *hubiera elegido* aventurarme fuera de mi zona de confort. Tres personas han intervenido en mi vida para sacarme de allí: mi marido, Scott, y mis dos hijas, Natalie y Avery.

Mirando atrás, tenía cierta idea de en qué me estaba metiendo cuando, en 1996, me casé con un hombre que no daba importancia a los traslados de última hora por trabajo de un estado a otro en aras del «desarrollo profesional». Cuando nuestras hijas comenzaron la escuela, vivimos en Indiana, Ohio, Florida y Alabama. Una vez tras otra, me tuve que enfrentar a la incomodidad de echar raíces sólo para arrancarlas y replantarlas en tierra nueva.

Y si el desplazamiento físico no presentaba suficientes desafíos, pronto se hizo evidente que el temperamento de mis hijas también me obligaría a vivir en áreas desconocidas. Natalie, con su feroz indepen-

dencia, su sed de conocimiento y su placer por la aventura, creaba desafíos diarios. Avery, con su alma empática, sus grandes emociones y su ritmo a paso de tortuga, me ponía a prueba de una manera que nunca me habían puesto. Las naturalezas inherentes de mis hijas eran muy diferentes, pero igualmente desafiantes para mi deseo de previsibilidad. Sin embargo, cuanto más intentaba controlar las inclinaciones naturales de mis hijas, más dolor e incomodidad provocaba.

Nunca olvidaré que en 2010 le conté a mi hermana Rebecca lo que estaba descubriendo y los cambios que era consciente que necesitaba aplicar. Rebecca sabía que yo había soñado con ser escritora desde pequeña y yo sabía que ella sería una confidente segura.

«He estado escribiendo estos descubrimientos crudos y reveladores –le confié–, y siento como si algo significativo estuviera sucediendo».

«Rachel –me dijo mi hermana en voz baja pero segura–. ¡Deberías empezar a escribir un blog! Básicamente es un diario *online* en el que los escritores comparten sus pensamientos y los lectores pueden comentar, como si fuera una conversación. Cada vez es más popular y conozco a varias personas a las que realmente les vendrían bien tus palabras».

A los pocos días, Rebecca me envió un libro sobre cómo escribir un blog paso a paso con una nota personal sobre su fe en mí. Después de una extensa investigación y la ayuda de algunos amigos expertos en tecnología, comencé un blog titulado *Hands Free Mama*.¹ El título resume la búsqueda en la que me encontraba: dejar a un lado lo que *no* importaba para poder entender lo que *sí* importaba.

Unos meses después, recibí una petición de una mujer de mi comunidad para hablar sobre mi experiencia con *Hands Free*. Mi pensamiento inmediato fue «Uff... ¿Qué parte del “blog *online*” te hace pensar que me gustaría compartir esta información con una audiencia en directo?».

Ya resultaba bastante difícil publicar mis reflexiones vulnerables *online*. ¿Explicarlas en voz alta y ver la reacción de la gente? No, gracias. Sin mencionar que tengo problemas de dislexia y que esta mujer vivía fuera del radio de tres kilómetros en el que normalmente me movía. (Como ya he dicho, mi zona de confort era bastante reducida).

1. Se podría traducir como «Mamá manos libres». (*N. del T.*)

Pero esta persona estaba segura de que su grupo necesitaba escuchar mi historia, y su creencia se repetía como una voz persistente dentro de mí que me iba diciendo desde hacía tiempo: «Sólo preséntate y confía en que quedará claro cualquier cosa que deba pasar después».

Equipada con un mapa impreso a la vieja usanza y un sistema de navegación GPS de última generación, recorrí con éxito la corta distancia. Inmediatamente me condujeron a una sala en la que se esperaba que me dirigiera a un grupo de treinta mujeres que no conocía de nada. Cuando comencé a explicar mi historia, se me aceleró el corazón y mi voz empezó a temblar, lo que alimentó la incertidumbre de que tal vez no lo conseguiría. Al escudriñar la sala a la espera de comentarios, noté que una mujer asentía con la cabeza. Advertí que ella sentía una conexión con lo que estaba diciendo me dio el coraje para continuar. Y luego, unos minutos más tarde, se secó una lágrima, como si mi historia fuera su historia y estuviéramos juntas en esto.

A partir de esa experiencia, acepté esta verdad liberadora: **cuando vemos las cicatrices de los demás, nos queremos más.**

Cuando nos mostramos como nuestro yo más auténtico, permitimos que otros revelen su verdadero yo. Es en esos momentos vulnerables de conexión auténtica cuando se siente la verdadera pertenencia.

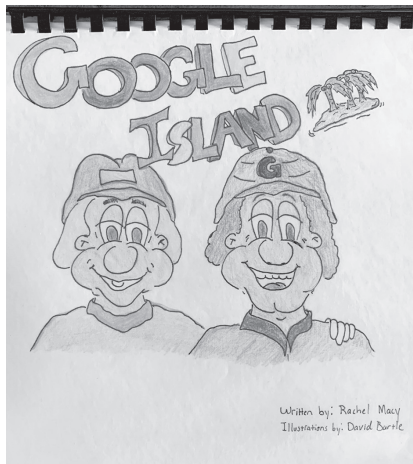
Esto era lo contrario de lo que había creído toda mi vida hasta ese momento. Pensaba que tenía que ocultar mis inseguridades y vulnerabilidades para poder ser aceptada. Sin embargo, en ese momento no podía negar el hilo de conexión que sentía con una completa desconocida en nuestro momento de vulnerabilidad compartida.

Mi punto con su punto, llevándome a una conexión más auténtica.

Empecé a hacerme preguntas: «Si sigo dando pasos decididos para salir de mi zona de confort, ¿qué otros puntos de mi vida podrían conectarse? ¿Y cómo sería el panorama en su conjunto si nosotros, como seres humanos, decidiéramos unir nuestros puntos con valentía, con decisión, con defectos y llenos de esperanza?».

UN MAPA DE VIDA

Poco después de esa primera charla, comencé a recibir más invitaciones para hablar a adultos sobre cómo vivir una vida menos distraída... y también para hablar a niños.



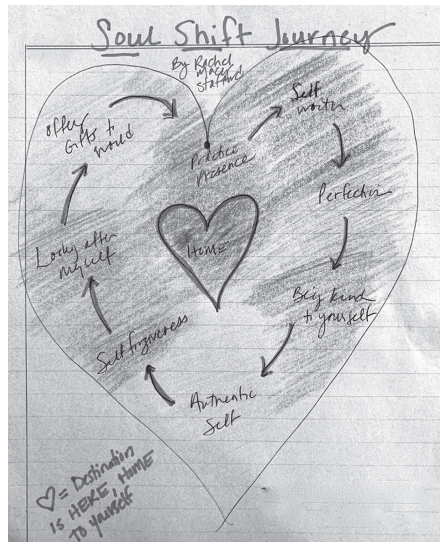
Antes de mi primera visita a un aula, rebusqué en una vieja caja de recuerdos de la infancia. Pronto encontré lo que estaba buscando: el primer libro que había escrito. Mucho antes de que la palabra *Google* se convirtiera en verbo («googlear» o «guglear»), a mi cerebro de secundaria simplemente le gustaba el sonido cómico de la palabra. Decidí que *Google Island* era el título perfecto para un libro de rimas sobre una

sociedad utópica en la que las personas aprenden a ser amables las unas con las otras siendo amables consigo mismas. Escribí los versos poéticos para este divertido proyecto escolar y contraté a mi mejor amigo, Dave, para que hiciera las ilustraciones.

Recuperar este libro cuando me volví a poner a escribir tras un paréntesis de treinta años me pareció oportuno. Al leer mis inocentes y jóvenes palabras, sentí de inmediato un tironcito en mi corazón de adulto. Seguía resonando el mensaje de una historia que había escrito de joven, pero con una nueva perspectiva que sólo la versión adulta de mí podía comprender.

Recordé mi visión de un mundo en el que el amor, la bondad y la aceptación fueran transformadores tanto individual como colectivamente, pero las ilustraciones de mi joven amigo me parecían ahora un poco forzadas.

Decidí sentarme con una caja de lápices de colores y traté de canalizar mi visión joven junto con mis experiencias vitales. Con trazos amplios y sombreados detallados, dibujé el lugar que había imaginado en mi mente con tonos verdes azulados, rosas, azules, verdes, amarillos, naranjas, morados y rojos. Cuando terminé, mi alegría interior afirmó su nueva y correcta forma física. Había rediseñado mi isla utópica para que pareciera un mapa en forma de corazón, formado por ocho zonas separadas pero conectadas entre sí.



Visualmente, estaba redefiniendo mi historia de una manera que aclaraba y ampliaba las duras lecciones que había aprendido de las luchas internas a las que me había enfrentado: que para prosperar como nuestro yo más auténtico, primero debemos viajar con valentía a través de algunos territorios aterradores pero que definen el carácter (presencia, dignidad, humanidad, bondad, autenticidad, perdón, autocuidado y propósito). Del mismo modo que nuestro corazón humano bombea oxígeno y los nutrientes vitales que necesitamos para que prosperen todas las áreas de nuestro cuerpo, nuestro viaje mental, emocional y espiritual debe tener un corazón que bombee energía curativa desde y hacia nuestra alma.

Fueron necesarios años de profunda introspección y pequeños y decididos pasos, pero por fin la visión que había conjurado cuando era una joven soñadora había cobrado vida. Mejor aún, esta visión renovada no era una utopía estática pensada sólo para sueños, sino más bien un proceso de crecimiento dinámico impulsado por el corazón humano y capaz de transformar vidas y comunidades.

A pesar de lo emocionada que estaba por la forma en que se materializó esta visión, sabía que tenía que ir más allá de limitarme a entregar copias del mapa a mis compañeros de viaje. Mi llamada era guiar corazones dispuestos a través de estas ocho áreas **con una verdad poderosa que sirviera como nuestro principio rector: cuando permitimos que nuestras verdades más íntimas afloren a la superficie, las barreras se derrumban, el pasado pierde su control y finalmente somos libres para crear caminos de sanación por los que podemos viajar juntos siendo plenamente nosotros mismos como individuos completos, incluyendo nuestro yo más personal.**

Ésta es la esencia de *Cambio de alma*, un viaje de descubrimiento y respuesta a las verdades más profundas de una manera que inspira un cambio positivo y una transformación intensa que te cambiará la vida.

Y... aquí estás tú. Recorramos juntos este camino.

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Mientras te preparas para embarcarte en el viaje del cambio de alma, me gustaría ofrecerte algunas normas útiles.

NORMA 1: PERSONALIZA TU CAMINO

Descubrirás que las imágenes que he proporcionado para este viaje son las de un idílico jardín botánico en forma de corazón. Consta de ocho áreas distintas de exploración que se superponen y están conectadas por caminos de piedra.

Cuando estés en cada área, practicarás el mismo proceso de descubrimiento de pequeños pasos. Me refiero a estos ejercicios como peldaños, y son cuatro. Sus títulos en cada una de las ocho áreas son los siguientes:

Primer peldaño (un lugar para simplemente ser)

Segundo peldaño (un lugar para tomar conciencia)

Tercer peldaño (un lugar para preparar el camino)

Cuarto peldaño (un lugar para salir)

El objetivo de cada área de práctica es alcanzar **Un punto tranquilo** (un lugar para asimilar las cosas). En esa área, encontrarás tres historias incentivadoras en las que podrás imbuirte y tomar «notas para reflexionar».

Sabrás que has llegado al final de un área de práctica cuando veas la sección «Seguridad en tu bolsillo». Se trata unas breves palabras de aliento para que la lleves contigo a medida que progresas hacia la siguiente área de exploración.

Aunque la imaginería que he pensado para el viaje del cambio de alma es la de un jardín, la tuya puede ser cualquier lugar tranquilo en el que te sientas seguro para pasear, explorar, contemplar, respirar y crecer.

También puedes analizar las ocho áreas en el orden que quieras. Sólo has de tener en cuenta que existe una progresión natural de una práctica a la siguiente. En última instancia, las herramientas y los conocimientos que recopilas formarán tu propio mapa de vida (situado al final del libro), que utilizarás para recuperar la alegría para la que naciste para aportar al mundo.

NORMA 2: RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO

Mi enfoque de enseñanza utiliza anécdotas personales, que incluyen historias sobre mi familia, mi trabajo, mi infancia, mi fe. De todos modos, la esencia de este proceso transformador no se encuentra en estos detalles personales, sino en los puntos en común que todos compartimos: emoción, lucha, crecimiento, conexión. Si bien los detalles de mi historia pueden parecer diferentes a los tuyos, el hilo que nos conecta y el trabajo que nos transforma es la experiencia de ser humanos.

NORMA 3: EXPLORA CON AUTOCOMPASIÓN

Después de compartir un concepto de cambio de alma de mi propia experiencia personal, te invitaré a explorar tus propias experiencias a través de ejercicios de redacción, anotaciones en bocetos (toma de notas visuales) y esquemas mentales. Cuando encuentres inquietud, ternura, sorpresa o desafío durante estos ejercicios introspectivos, sé amable y gentil contigo mismo. Tras estos sentimientos incómodos hay

información que te guiará y te iluminará en tu viaje de sanación, así que no tengas miedo de tenerlos.

NORMA 4: VISUALIZA TU VIAJE

Y, finalmente, como muestra mi historia, las ilustraciones visuales pueden aportar un contexto adicional a nuestros sentimientos y realizar nuestras palabras. Serás consciente de que cada nueva área de práctica comienza con una portadilla que contiene un marcador de jardín de rocas con un símbolo que representa la práctica. Utiliza la espaciosa portadilla para anotar cualquier idea y observación que hagas en esa área de exploración. Finalmente, los descubrimientos que realices en cada sección se combinarán para formar parte de una visión más amplia, tu mapa de vida. Observa cómo tu viaje de cambio de alma cobra vida constantemente, tanto en el papel como en la vida cotidiana.

SEGURIDAD EN TU BOLSILLO

Querido compañero, ha llegado el momento de comenzar tu viaje de cambio de alma. Si todavía tienes dudas sobre el momento o tu preparación, deja de apretar los puños y libera el peso de la duda utilizando estas plegarias para que vaya bien el viaje:

- Que no hayas experimentado una relación cercana y amorosa no significa que no puedas cultivarla.
- Que no hayas oído a las personas reconocer sus errores no significa que no puedas aceptar tu humanidad.
- Que te hayan querido condicionalmente no significa que tengas que seguir demostrando tu valía.
- Que te hayas sentido incomprendido en la vida no significa que seas demasiado complicado.
- Que te hayan negado tus sentimientos no significa que sea demasiado tarde para satisfacer tus necesidades.

- Que hayas cometido errores no significa que éstas te definan para siempre.
- Que hayas tomado un camino equivocado no significa que tengas que mantener el rumbo.

Puedes salir de la concurrida y rápida autopista, y comenzar a confiar en su sistema de navegación interno. El hecho de que estés leyendo esta frase es una prueba de que ya has dado los primeros pasos. *Ya has comenzado a cambiar.*

Las respuestas diarias de amor y presencia, por pequeñas o imperfectas que parezcan, están creando un camino mejor.

Los patrones dañinos que estás superando –no de manera perfecta, pero sí de todo corazón– están creando una vida con sentido.

Con conciencia y compasión, es posible crear esperanza y sanación para el presente *y* el pasado, para ti *y* para tus seres queridos.

Que la transformación parezca imposible desde donde te encuentras ahora no significa que tus pasos cansados pero valientes no se conviertan, con el tiempo, en un alegre viaje de recuperación.

Estás aquí.

Estoy aquí.

Juntos hay esperanza.

Mi mano en la tuya,

Rachel

PRÁCTICA UNO
PRESENCIA



EMPIEZA AQUÍ...

Empiezo con el amor. Empiezo con la respiración.
Empiezo por estirar mi cuerpo que me sostiene a pesar de los dolores.
Empiezo con una mano sobre mi corazón.
Empiezo por el perdón.
Empiezo desde cero.
Empiezo con una taza de té y una página nueva e impecable.
Empiezo con una liberación entre lágrimas.
Empiezo con el viento en la cara y la gratitud en los labios.
Empiezo mirando hacia arriba, no hacia abajo.
Hoy, la vida me llama a tomar mi propio camino
–yendo a mi propio ritmo,
deteniéndome cuando sea necesario,
observando las señales, las personas y las visiones destinadas a mí.
Hoy, la vida me llama a tomar mi propio camino
–y doy este valiente paso declarando...
El amor está donde empiezo.
Que sea también hacia donde voy.
El amor ES el camino.

Desde que recuperé *Google Island*, el libro que escribí cuando era niña, he hecho un esfuerzo intencionado para conectarme con esa versión más joven de mí, a la que ahora llamo «mi chica soñadora». Éste era el «yo» que supo *desde* muy temprana edad que responder con amor a mí misma y a quienes me rodeaban me aportaba alegría. Estos últimos años he pasado mucho tiempo recordando cómo era mi chica soñadora.

No podía pasar junto a un gato callejero sin hablar con él.

Se maravillaba de los sonidos que hacía con el violín y el arco.

Le encantaba sentir una ráfaga de viento cuando se columpiaba tan alto como podía.

Corría sin manías bajo el aspersor en traje de baño, sin avergonzarse de su cuerpo rechoncho y con de pecas.

Y, sobre todo, la alegría de mi chica soñadora radicaba en llenar cuadernos de espiral con observaciones, historias y sueños.

No puedo precisar exactamente cuándo decidí que estas inclinaciones no eran aceptables y, por lo tanto, debía abandonarlas. Estoy bastante segura de que fue en la adolescencia cuando comencé a asumir los roles que tuvieron la aprobación del mundo (roles como el de planificadora, el de triunfadora, el de hospedadora, el de colaboradora o el de aplicada) y cuando los elogios tuvieron prioridad sobre el placer.

Y estos roles fueron sólo el comienzo. En los aproximadamente veinte años que siguieron, asumí tantos papeles y expectativas que no tendría

que haber sido una sorpresa que todo resultara demasiado pesado para soportarlo.

Pero lo fue. Todavía puedo verme en mi punto límite: la maestra, la compañera, la madre, la hija, la hermana, la voluntaria, la completista, la malabarista, la complaciente, la reparadora, todos desmoronándose a la vez durante un entrenamiento matutino, mis roles bien elaborados derrumbándose tan rápidamente que ni siquiera intenté mantenerlos.

Lo que alimentó mi crisis fue una pregunta que me hacían a menudo: «¿Cómo puedes hacerlo todo?». Siempre me lo había tomado como un cumplido, pero no ese día concreto. A los treinta y ocho años, había llegado al límite y esa pregunta que me acababan de hacer me obligó a parar y enfrentarme a la respuesta de la que había estado huyendo.

Podía «hacerlo todo» porque me perdí vivir: me perdí reír, jugar, crear, conectar, crear recuerdos... vivir... amar... y lo que me perdí no lo puedo recuperar.

Esta verdad era tan desgarradora que me vi obligada a parar. Caí de rodillas y lloré por todo lo que había estado perdiendo y el desolado lugar en el que me encontraba.

Fue en ese momento cuando decidí decir la verdad. Ahora, mirando hacia atrás, soy consciente de la importancia de esa respuesta. Por una vez, no esquivé el dolor y la incomodidad. Me permití sentirlo, dejar que la verdad me iluminara, motivo por el cual las lágrimas de desesperación se transformaron en lágrimas de alivio.

Había perdido mi conexión con mi chica soñadora, la trepadora de árboles, la que rellenaba cuadernos, la que hacía música, la que plantaba semillas, pero ella no se había ido. ¡Oh no! Todavía seguía conmigo, a mi lado, con la mano sobre el corazón.

Sólo necesitaba algo de tiempo... espacio... y permiso para volver a conectar con ella.

Querido compañero de cambio de alma, ¿te resulta familiar ese pensamiento? Porque ésta es la realidad: a medida que nos vamos alejando de la infancia, aumentan las exigencias y el estrés de vivir. Olvidamos que tenemos el poder de decir sí a lo que proporciona placer a nuestro corazón y nuestra alma, nos hace sentir vivos y nos aporta paz.

¡Pero para vivir una vida auténtica, alegre y decidida, debemos recordar cómo decir sí a esas mismas cosas!

Podemos hacerlo a través de la práctica de la presencia, una elección intencional para alejar temporalmente las distracciones y estar totalmente presentes en los momentos de nuestra vida.

A las pocas horas de mi emotivo entrenamiento matutino, tomé esta decisión por mí misma.

Estaba preparando la comida. Mi hija pequeña, Avery, que en ese momento estaba a punto de cumplir cuatro años, se encontraba en el sofá viendo *El Rey León*. Tenía el ordenador en marcha, el teléfono estaba sonando y yo estaba pensando en todas las cosas que tenía que hacer ese día. En ese momento, levanté la vista y noté –realmente noté– a mi niña. «Ve y quédate con ella. No hay nada más importante en este momento», dijo una voz clara dentro de mí.

Sin cerrar la bolsa de pan ni mirar el reloj, dejé el cuchillo sobre el bote de crema de cacahuete y fui a abrazar a mi hija.

Lo que pasó después fue algo que nadie había hecho en toda mi vida: mi hija se llevó mi mano a los labios y besó suavemente la palma de mi mano, como si estuviera ofreciendo un silencioso pero poderoso reconocimiento de mi presencia.

«Es destacable», pensé.

Se me inundaron los ojos de lágrimas.

Estaba muy agradecida de no perderme ese momento y era consciente de que no quería perderme más.

Este fuerte deseo de no perderme la vida desencadenó mi práctica de la presencia.

Por supuesto, en ese momento no sabía que se convertiría en mi práctica de la presencia... Lo llamé «ir con las manos libres», una expresión inspirada en ese momento del beso en la mano.

Puede parecer contradictorio para el proceso, pero como planificadora que soy, necesitaba un plan. Siendo realistas, sabía que no podía reformar mi vida, renunciar a la tecnología o abandonar todas mis obligaciones y responsabilidades, pero esa respuesta inicial que di para hacer caso a la voz interior demostraba que para mí era posible y práctico dedicar pequeños momentos de tiempo a simplemente estar presente.

Como maestra con experiencia con de estudiantes con problemas de conducta y baja autoestima, conocía el impacto de pasos pequeños y realizables en la creación de caminos nuevos y positivos. El cambio comienza con una acción comportamental, y cuando cambias tu comportamiento, tu perspectiva también comienza a cambiar. En mi caso, empecé con períodos de diez minutos durante los cuales dejaba a un lado el teléfono, el ordenador y la agenda para estar totalmente presente y abierta a la conexión.

Era imposible no darse cuenta de cómo una elección producía una oleada de resultados positivos. Por ejemplo, después de abrir mi asiento plegable en la competición de natación de mi hija mayor, decidí no salir al trabajo en un intento de maximizar el tiempo libre. Al ver mi regazo y que disponía de mi atención, Avery me preguntó si podía sentarse encima. Abrazarla me hizo sentir en paz y conectada con ella. Cuando la competición se retrasó, no perdí los estribos porque mi plan se malograra. Por el contrario, mis hijas y yo nos levantamos y le preguntamos al entrenador cómo podíamos echar una mano, lo cual pareció agradecer.

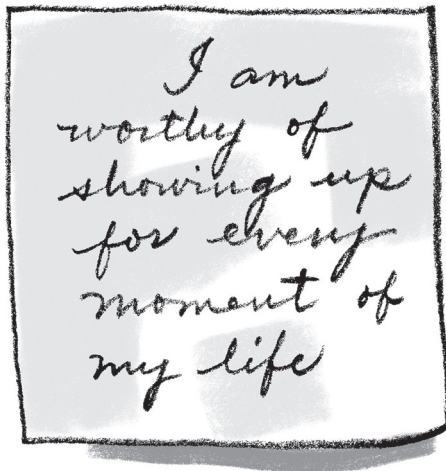
Esa noche llegamos a casa más tarde de lo esperado, pero no grité ni sentí esa presión interna... lo que hizo que me quedara dormida sin el dolor del arrepentimiento. Con la decisión de estar totalmente presente, se creó una serie de experiencias significativas que duraron mucho más allá de un momento puntual.

Mientras continuaba practicando la elección de la presencia conectiva sobre la productividad, la eficiencia, la distracción y el control, me di cuenta de que una y otra vez acompañaba una sensación de paz a esa elección; era como si estuviera recibiendo un mensaje interno de aliento de mi alma, que me decía: «Esto se siente acorde a cómo quiero vivir».

Ahora bien, ¿significa esto que a partir de ese momento la vida fue un camino de rosas? En absoluto. Los hábitos y las creencias dañinos que había seguido durante décadas estaban profundamente arraigados y la vida me seguía presentando desafíos inesperados. Así pues, evidentemente, hubo ocasiones en las que no elegí una respuesta cariñosa, compasiva o positiva ante los conflictos o los grandes sentimientos. Pero... estaba practicando.

Y aquí radicaba la diferencia: cuando me encontraba con una idea externa dolorosa (una expresión hiriente, un comentario inquietante, un recuerdo perturbador, un sentimiento de inquietud), no lo apartaba. La diferencia era... que lo reconocía. Me permitía *sentir* mi respuesta al malestar sin juzgarme, para que pudiera utilizarse como información para guiarme e iluminarme.

Gracias a esta voluntad de estar presente en todo (los momentos extraordinarios y los momentos mundanos, los momentos de paz y los momentos incómodos), pude pasar de la dolorosa verdad de que **echo de menos mi vida** a una verdad nueva y sanadora:



(«Soy digna de aparecer en cada momento de mi vida»).

¿Sabes lo que esta verdad hizo por mí? Me salvó la vida. Salvó mis relaciones. Me volvió a conectar con mi chica soñadora perdida. Me dio el coraje para seguir saliendo de mi zona de confort para decirle a la gente que también es digna de estar presente en cada momento de su vida.

Lo que acabo de ilustrar y lo que experimentarás de primera mano a medida que avances en tu viaje de cambio de alma es que para pasar de una verdad dolorosa a una verdad nueva y sanadora se deben implementar pasos prácticos. Me refiero a estos pequeños pasos como «cambios de hábitos». A menudo, crear conciencia es el precursor del cambio de hábito, como fue mi caso en la práctica de la presencia.