

# Plan de Acción

## EXTRAORDINARIA

### EL CAMBIO

MARIA TOLMO

Coach, conferenciante y escritora de *Una princesa en el espejo* || [www.mariatolmo.com](http://www.mariatolmo.com)

### *Me doy permiso para liberar.*

El proceso de dejar ir las emociones es más simple de lo que parece, sin embargo, se vuelve difícil porque nuestra mente lo complica, queriendo analizar, queriendo saber, queriendo buscar algo complejo... ¡No lo es!

Solo es necesario que tengas la intención consciente de darte permiso para entregar todos tus bloqueos. Recuerda: tener emociones es natural, el cuerpo sabe cómo soltar la emoción, solo deja que suceda.

Cuando empieces a practicar es conveniente que busques espacios y momentos a solas para liberar las emociones. Siéntate cómodamente con los pies firmes en el suelo, la espalda bien apoyada, las palmas de las manos hacia abajo abiertas, sobre los muslos. Puedes cerrar los ojos, si te ayuda a no distraerte, pero lo ideal es que con el tiempo lo hagas con los ojos abiertos. Haz dos o tres respiraciones profundas y prepárate para realizar los siguientes tres pasos.

Si lo prefieres puedes descargarte el audio de esta práctica pulsando este botón:

DESCARGAR AUDIO

#### 1 DATE PERMISO PARA SENTIR

Conecta con tu cuerpo y reconoce la emoción o sensación, acéptala. Date permiso para sentir la sensación, sin resistirte, reprimirla, analizarla, airearla, temerla, condenarla o moralizar sobre ella. Se trata solo de una sensación, no la juzgues.

Date permiso para sentir: tristeza, miedo, rabia, envidia, celos, una presión en el pecho o un nudo en la garganta, lo que sea. Si lo puedes definir, ¡fantástico! si no lo puedes definir, ¡fantástico también!

Ahora hazte estas preguntas:

- ▶ ¿Sabría aceptar este sentimiento lo mejor que pueda?
- ▶ ¿Podría permitir que este sentimiento estuviera aquí?
- ▶ ¿Podría aceptarlo?

Estas preguntas solo te plantean si es posible emprender esta acción. Puedes responder *sí* o *no*, ambas son aceptables. Aunque digas *no*, estarás soltando.

Esta técnica consiste en darte permiso para sentir lo que sea que estés sintiendo y entregar todos los esfuerzos por modificarla de alguna manera. No te resistas a tener esa sensación porque es la resistencia la que la mantiene activa. Cuando renuncias a resistir o a tratar de cambiar la sensación, esta se convertirá en un nuevo sentimiento, te sentirás más ligera y, a medida que la energía que hay tras ella se disipe, irá desapareciendo.

## 2 DÉJALO IR

El segundo paso es soltar la emoción. No te enfoques en la sensación, fija tu atención en expandir tu cuerpo, imagina una estrella en lo alto del cielo y mira hacia ella con determinación. Imagina un punto en el centro de la tierra y ve hacia él.

Deja que tu cuerpo abarque toda la habitación, toda la casa, todo el barrio, toda la comarca, todo el país, todo el continente, todo el planeta, todo el sistema solar, toda la Vía Láctea. Expande tu conciencia hasta abarcar todo el universo.

Date permiso para dejar ir todos los sentimientos o sensaciones físicas. Deja que vuelen, que se desprendan de ti, afloja, suelta la carga del pasado.

Has de estar dispuesta a soltar y a dejar en manos de la energía divina, la solución a todos tus problemas. Tu cuerpo no es un almacén, está vivo, es un canal que se carga con la energía del cielo y de la tierra. Y si tu cuerpo está atascado, está lleno de pensamientos y emociones inútiles, la energía vital no puede fluir con facilidad.

Al principio, si te cuesta soltar puedes hacerte estas preguntas:

- ▶ ¿Podría soltar este sentimiento?, ¿lo haría?, ¿estoy dispuesta a soltar este sentimiento o sensación?, ¿lo soltaría?, ¿cuándo?
- ▶ ¿Sabría soltar este sentimiento?, ¿lo haría?, ¿estoy dispuesta a soltar este sentimiento o sensación?, ¿la soltaría?, ¿cuándo?

Repite estas preguntas, durante unos minutos, sin prisa, pero sin pausa, por ejemplo:

- ▶ **Una primera ronda de preguntas:** ¿Podría soltar la rabia? *No.* ¿La soltaría? *No.* ¿Cuándo? *No sé.*
- ▶ **La segunda ronda:** ¿Sabría soltar la rabia lo mejor que pueda? *Sí.* ¿Estoy dispuesta a soltarla? *Sí.* ¿La soltaría? *No.* ¿Cuándo? *No sé.*
- ▶ **Otra ronda más:** ¿Sabría aceptar este sentimiento de enfado lo mejor que pueda? *Sí.* ¿Sabría soltarlo? *Sí.* ¿Lo soltaría? *Sí.* ¿Cuándo? *Ahora.*

Con cada ronda de preguntas, el cuerpo afloja y la intensidad del sentimiento disminuye.

Y lo repites, así de simple, nada más, no tienes que imaginar nada, tu cuerpo ya sabe cómo dejar ir las emociones. Es probable que, a medida que lo liberes, el sentimiento cambie. Puedes empezar sintiendo rabia y al cabo de unos minutos sentir tristeza, no pasa nada, es normal.

Solo acepta esa emoción lo mejor que puedas y déjala partir. Cuando sientas que no queda más de este sentimiento, pasa a otro sentimiento o déjalo por el momento.

Cuando tengas más práctica, no será necesario que te hagas las preguntas: cuando sientas la emoción o la sensación, simplemente, acéptala, suspira, afloja, dale espacio, expande tu cuerpo, deja que se vaya y quédate ahí unos minutos, disfrutando, así de sencillo.

### 3 PERCIBE LA QUIETUD

Ahora, con los ojos abiertos, percibe la quietud. Es el campo de la creación, donde todo se origina, disfruta de ello. Siente la presencia divina en el espacio, siente el pulso de la vida.

Si aparecen nuevos pensamientos o sentimientos no pasa nada, acéptalos y ve más allá de ellos. Encuentra la quietud en el espacio entre un pensamiento y otro, justo ese momento antes de que aparezca un nuevo pensamiento o sentimiento. Permite que se apodere de ti, ábrete. Abre tus células.

Y ahora confía en ti, confía en la divinidad. Siente esa confianza, disfruta de unos minutos de quietud. Permite que la energía de la creación fluya dentro de ti, ábrete a recibirla.

El universo no te abandona, tú te abandonas a ti misma cuando te separas de la energía divina. Ahora, en un gesto de reverencia a la Divinidad, en silencio, da las gracias por lo que acaba de suceder.

Practica todos los días hasta que dejar ir, se convierta en un gesto automático que haces en cualquier momento o situación, pues ningún cambio ocurrirá en tu vida si no eres constante en la práctica. Por regla general, dejamos ir cuando la vida va mal y nos sentimos acosadas por emociones desagradables. Sin embargo, cuando nos sentimos bien, dejamos de practicar.

Es muy importante que sientas más ganas de liberarte de tus sentimientos negativos que de conservarlos. No importa que esté pasando en la vida, mantén la firme intención de entregar esos sentimientos a medida que surjan.

#### CUÁNDO ES CONVENIENTE APLICAR ESTA TÉCNICA

Cuando te propongas una meta u objetivo, antes de entrar en acción, suelta el deseo de lograrlo, porque soltar el deseo de conseguir algo, te abre el camino para convertirlo en realidad. Aprovecha los momentos siguientes para practicar la liberación de las emociones:

- ▶ Cuando estás hablando con alguien y lo que te diga te afecte. Sé consciente de ello y libera esos sentimientos.
- ▶ Al detectar pensamientos negativos.
- ▶ Antes de emprender un proyecto o acción. Antes de hacer una llamada, una reunión, una entrevista o mandar un *e-mail*, primero, libera la emoción.
- ▶ Al levantarte por la mañana. Empieza el día entregando los pensamientos y sentimientos acerca de tus expectativas. Imagina cómo te gustaría que fuera el día, y deja ir todo pensamiento negativo que pudiera interferir con que fuera de esa manera.
- ▶ Antes de acostarte por la noche, haz limpieza. Siéntate y entrega cualquier cosa que haya ocurrido durante el transcurso del día y que hayas pasado por alto o no tuvieras tiempo para prestarle atención. Te ayudará a dormir mejor.
- ▶ En cualquier momento o situación en que seas consciente de tus emociones o sentimientos.

No sientas ninguna obligación al respecto, pues no debe haber ningún *debería*. Eres libre de no entregar. Después de todo, es una cuestión de elección. Simplemente reconoce lo que estás sintiendo. No te asustes. No lo niegues. No quieras salir corriendo. No te escondas detrás de una máscara. No hagas nada. Solo mantén la presencia. Respira y reconoce que ese sentimiento o sensación está ahí. Déjalo estar.