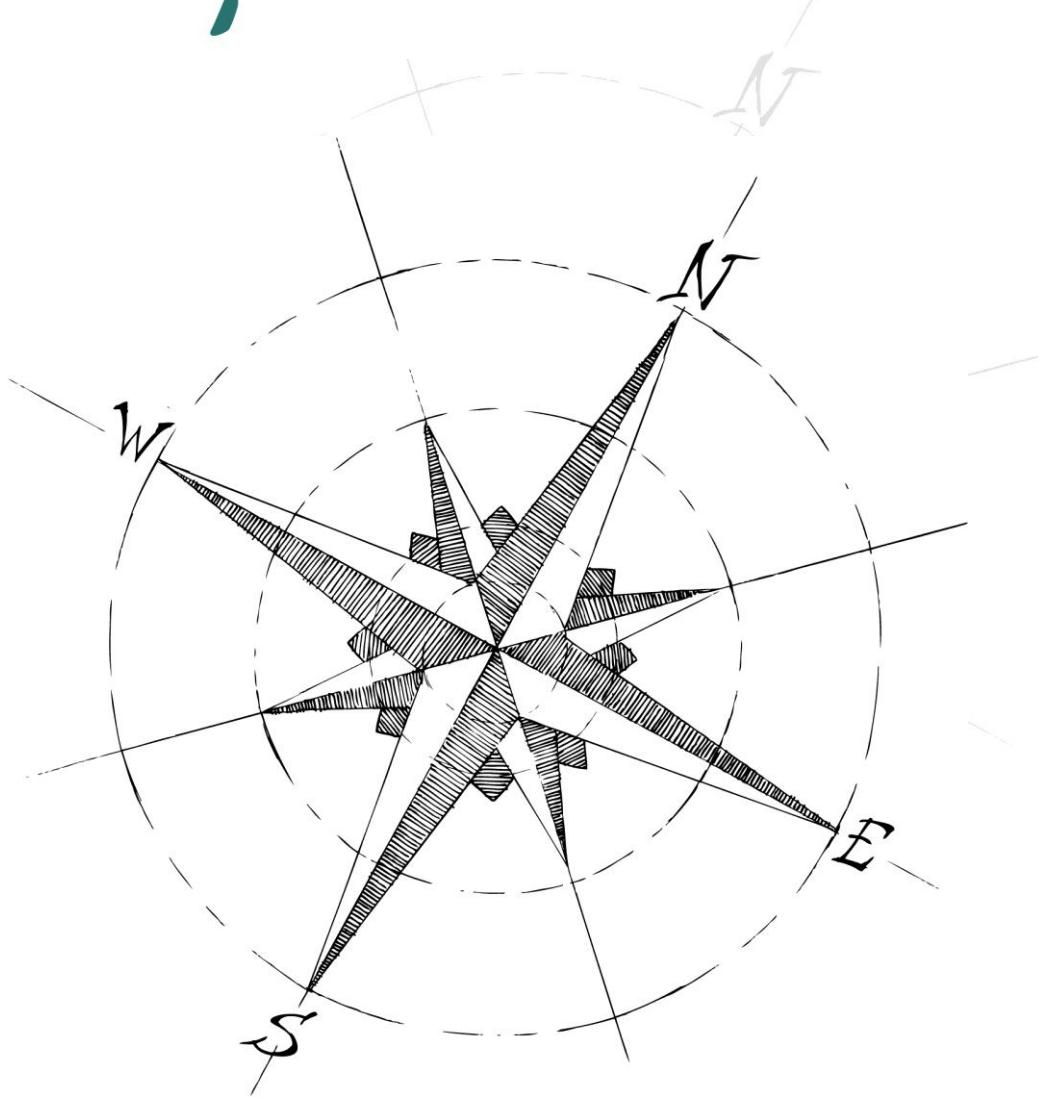
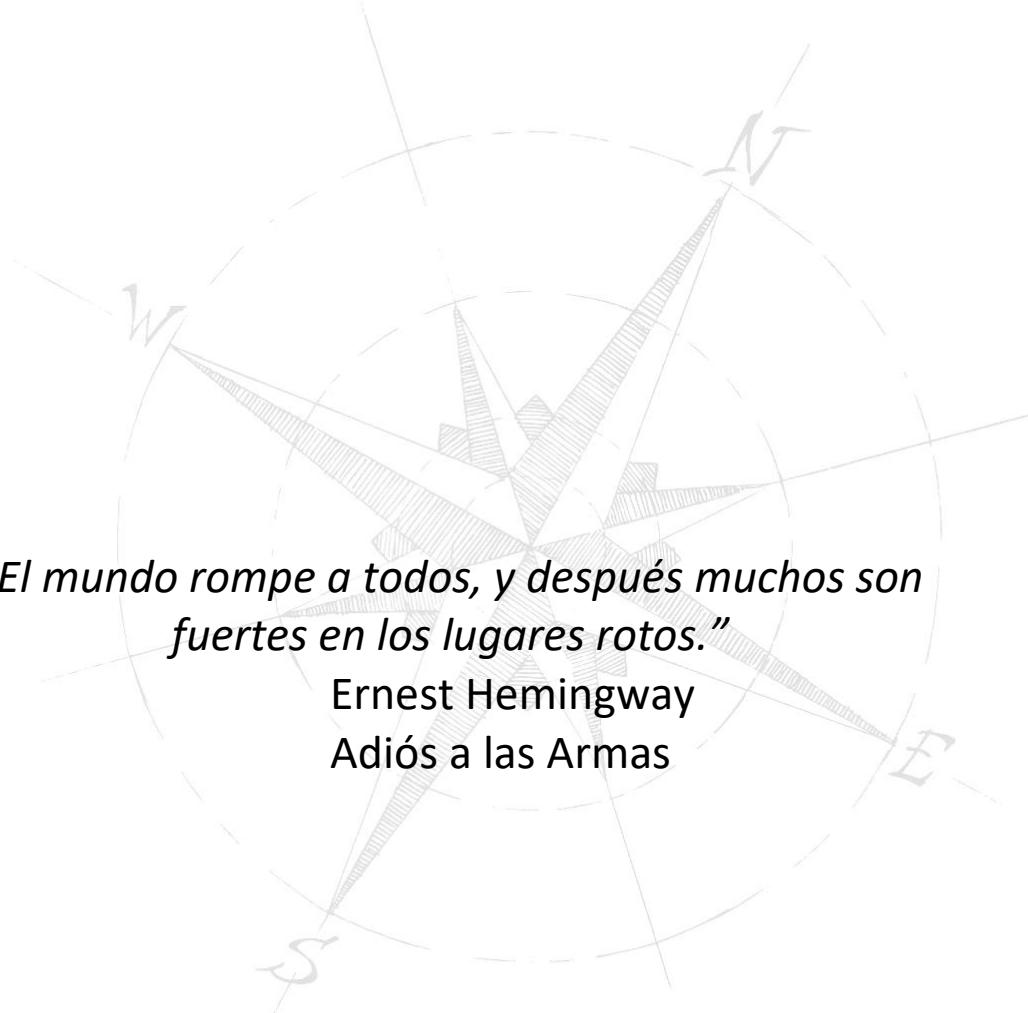


loving Spirit Taller



Un viaje facilitado a través de la pérdida



“El mundo rompe a todos, y después muchos son fuertes en los lugares rotos.”

Ernest Hemingway
Adiós a las Armas

Derechos de autor 2014 Dayle E. Spencer.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada o reproducida por ningún medio, gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación, o por cualquier sistema de recuperación de información almacenada sin el permiso escrito del editor excepto en el caso de cortas citas encarnadas en artículos críticos y reseñas.

El Autor de este libro no dispensa consejos médicos ni prescribe el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento físico, emocional o de problemas médicos sin el consejo de un fisicista, ya sea de manera directa o indirecta. La intención del autor es solo ofrecer información de naturaleza general para ayudarlo en su búsqueda de bienestar emocional y espiritual. En el evento de que use cualquier información de este libro para usted mismo, el autor y el editor no asumen responsabilidad por sus acciones.

La imagen del fénix está impresa bajo licencia extendida de Shutterstock.com

Herramienta de Autoevaluación

"Conocer a los demás es sabiduría. Conocerse a sí mismo es la iluminación".

-Lao Tzu

Instrucciones: Por favor colorea la caja de la cuadrícula que mejor defina tu situación actual con respecto a tu viaje de pérdida. Solo da una respuesta honesta. No serás juzgado de ninguna forma por tu respuesta.

Es Inútil

Estoy En Crisis

Estoy Triste

Estoy Bien

Estoy Progresando

Estoy Intentando Pero No Hay Progreso

No Se Que Hacer

Estoy Altascada O Empeorando

Hablemos de cicatrices

"El ganso de la nieve no necesita bañarse para hacerse blanco. Tampoco necesitas hacer nada más que ser tu mismo."

-Lao Tzu

Tengo una cicatriz de 2 pulgadas en mi brazo izquierdo. Es donde un carcinoma de células basales fue removido hace años. Quizás tengas cicatrices en tu cuerpo también. La mayoría de adultos las tienen. Yo creía que mi cicatriz era fea y usaba mangas largas para esconderla. Ahora la considero una medalla de honor.

Lo que cambió fue mi forma de pensar acerca de las cicatrices.

Me di cuenta de que las cicatrices no se forman en cuerpos muertos. O sea que el hecho de tener cicatrices significa que sobreviví. Significa que tuve cáncer, no que tengo cáncer actualmente.

También me di cuenta de que en el momento que nos herimos nuestros cuerpos empiezan a sanarse automáticamente y empiezan el proceso de formar cicatrices para protegernos de dichas heridas. Hace falta tiempo para que la cicatriz se forme. El tiempo es parte del proceso de sanación.

La cicatriz formada en el lugar de la incisión no es como el resto de la piel en mi cuerpo. Las cicatrices se forman con una textura parecida a una cuerda, hechas de colágeno que es mucho más fuerte que la piel normal. Se ve diferente porque es diferente y es diferente en una buena forma.

Donde mi piel tiene cicatrices es donde es más fuerte.

Las cicatrices nos enseñan que podemos ser literalmente más fuertes en los lugares rotos, como dijo Ernest Hemingway en Adiós a las Armas.

Ahora pienso en todos los tipos de pérdida de manera similar. Cuando tenemos una pérdida mayor en nuestras vidas, ya sea por la muerte de un ser querido, un divorcio, enfermedad, u otra causa, nos sentimos rotos. Puede ser una especie de quebrantamiento emocional o una herida física, como por una enfermedad o accidente.

El trabajo que hacemos para recuperarnos de una pérdida es como nuestro cuerpo sustituyendo nuestra piel por cicatrices que se ven diferentes pero son más fuertes que la piel perdida. Nuestro viaje a través de la pérdida puede permitirnos reconstruir nuestro sistema de creencias, descartar viejas creencias que ya no nos ayudan y reclamar nuestro ser esencial y resiliente.

Responde las siguientes preguntas mientras piensas sobre tu viaje a través de la pérdida.

3. Tu aflicción es por una pérdida emocional o física?

- Si es una pérdida emocional qué palabras usarías para describir tus heridas?

- Si es una pérdida física qué palabras usarías para describir lo que te pasó?

- Cuando describes tu pérdida estás escogiendo palabras que te auto afligen? (Por ejemplo, si dices algo como: mi corazon esta roto y nunca me recuperaré, estás limitando tu habilidad para recuperarte por tu sistema de creencias).

5. Cuales palabras auto reafirmantes podrías usar para describir tu pérdida de una

forma que aumente tu habilidad para recuperarte? (Por ejemplo: aunque me sentí devastado cuando ocurrió la pérdida, ahora puedo ver que estoy mejor.

Durante el tiempo en que te estás recuperando de tu herida, es importante permitirle a tu cuerpo tener el espacio y tiempo que necesita para reconstruir. Permítete descansar. Rodéate de energía positiva e imágenes sanadoras. Toma decisiones sabias en cuanto a que comer, beber o a quien permitirle la entrada a tu proceso de recuperación.

Si practicas meditación, sostén la imagen de ti mismo como totalmente recuperado de tu perdida, diferente, si, pero mejor y más fuerte que antes. A continuación disfruta coloreando la imagen de la siguiente página para fundamentar tu meditación.

Si no meditas, puedes simplemente tomarte tu tiempo coloreando la imagen por gusto. Hazlo deliberadamente. Respira lenta y consideradamente. Elige colores que hablen al espacio de tu corazón, no solo al espacio de tu cabeza. Mientras colores imagina que tu cuerpo también está trabajando para reparar tus lugares rotos. Mírate en completa alineación con el flujo de energía universal que te lleva de nuevo a un estado de balance e integridad.

Disfruta del viaje!



Etapas de aprendizaje

"Darse cuenta de no entender es una virtud. No darse cuenta de no entender es un defecto".

-Lao Tzu

Desde la década de los 1970s, hemos tenido una teoría sobre las 4 etapas del aprendizaje para aprender cualquier nueva habilidad. Se llama: Modelo de competencia consciente de Gordon. Funciona así: si no tienes conciencia de una área de habilidad y por ende, no puedes ejercer la habilidad, eso se llama incompetencia inconsciente. Estarías a este nivel si nunca hubieras visto una bicicleta y ni siquiera supieras que existen. No sabes y ni siquiera sabes que no sabes, o que necesitas saber cómo montar una bicicleta. Este nivel de incompetencia inconsciente es el peldaño más bajo en la escalera de desarrollo de habilidad.

Incompetencia Inconsciente

Si un día vas caminando y ves a alguien montando una bicicleta y te das cuenta de que sería una forma útil de viajar, has descubierto que esta habilidad existe, pero aun no sabes como hacerlo. Alcanzaste un peldaño más alto de conciencia llamado incompetencia consciente. Ahora al menos, sabes que no sabes.

Incompetencia Consciente

Incompetencia Inconsciente

Cuando estás consciente del área de habilidad y tu falta de competencia en dicha habilidad, podrías decidir que te gustaría aprender a hacerlo. Podrías tomar clases, estudiar en la escuela, o practicar la nueva habilidad. Podrías pedir una bicicleta prestada o comprar una y practicar montarla. Si le dedicas el suficiente tiempo y esfuerzo puedes desarrollar la habilidad de hacerlo bien. Ahora, con disciplina y esfuerzo te has vuelto conscientemente competente en la habilidad de montar bicicleta.

Competencia Consciente

Incompetencia Consciente

Incompetencia Inconsciente

Si continúas desarrollando la habilidad, con tiempo puede crecer hasta el punto donde la domines. Con tanta experiencia en su uso, puede que no sea necesario pensar en cómo usar la habilidad. Te llega de manera natural. Te montas en la bicicleta y arrancas, sin pensar en cómo pedalear o en mantener tu equilibrio. Montas con gallardía a donde quieras ir.

Congratulaciones! Has logrado llegar al pináculo de la maestría de tu nueva habilidad llamado Competencia Inconsciente.

Competencia Inconsciente

Competencia Consciente

Incompetencia Consciente

Incompetencia Inconsciente

Podemos aplicar el modelo de Entrenamiento del Instituto Gordon en cualquier área de habilidad, incluyendo la habilidad de hacer frente a pérdidas mayores en nuestras vidas. Puede ser que la primera vez que suframos tal pérdida, la cual puede ser el resultado de un divorcio, muerte, un revés profesional o un cambio personal de algún tipo, no nos demos cuenta que tales habilidades existen. O sabemos que otras personas hacen frente a las pérdidas mejor que nosotros pero no sabemos cómo hacerlo.

Los siguientes dos días serán usados introduciendo y modelando un número de habilidades, técnicas y estrategias que incrementarán tu resiliencia y permitirán que administres pérdidas mayores de forma más efectiva. Algunas serán nuevas para ti y de otras serás consciente o incluso competente en su uso. Nuestra intención es que al probarlas y trabajar con ellas, al pasar del tiempo alcanzarás el nivel de maestría de competencia inconsciente para que en el futuro seas un recurso para otros que sean nuevos en el área de habilidad, y en el viaje a través de la pérdida.

Este seminario web irá rápido. Pero te invitamos a que te lleves el aprendizaje al irte y lo uses para convertirte en un maestro, un ejemplo y una inspiración para otros.

Contando Nuestra Historia

“Lo que la oruga llama el fin, el resto del mundo lo llama la mariposa”.

-Lao Tzu

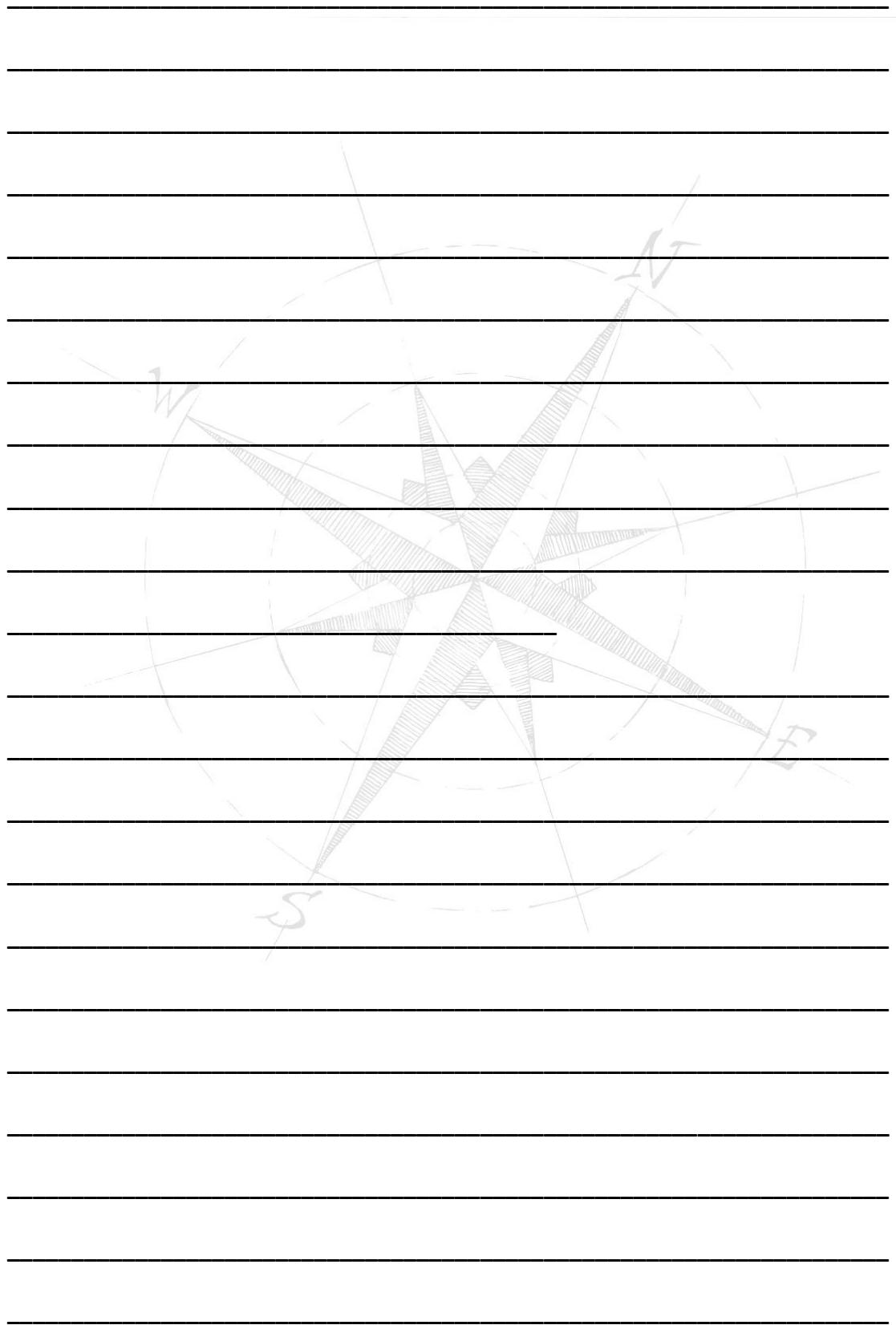
Los Hawaianos usan la expresion, historia hablada, para describir cómo comparten las historias de sus vidas con los demás. Cuando hablan de historias puede ser acerca de actividades triviales del dia a dia, o puede ser acerca de cosas profundamente personales que necesitan ventilar con un interlocutor de confianza.

Contando nuestra historia acerca de una pérdida mayor en nuestras vidas es una forma de ayudarnos a nosotros mismos a sanar. Cuando contamos la historia de lo que nos paso, nuestro cerebro se da cuenta de que estamos describiendo un evento pasado, no una crisis presente. Aunque solo haya sucedido ayer, es parte de nuestra historia y el cerebro guardará la memoria en su banco de data histórico. Si no hablamos de nuestra pérdida se mantiene como un evento actual, una herida abierta, en vez de una que ha comenzado a sanar.

Compartiendo nuestras historias también ganamos perspectiva. Mientras buscamos las palabras para describir lo que nos paso empezamos a verlo en el contexto más ancho de nuestras vidas. Puede que recordemos otras pérdidas que hemos sufrido y como las sobrevivimos. O podemos desarrollar una filosofía que informa nuestro viaje adelante.

Compartir nuestra historia de pérdida también abre las puertas para que escuchemos las historias de otros. Escuchando atentamente mostramos que nos importa y muestra nuestra compasión facultando a la persona a ir más adentro de sus verdaderos sentimientos, en vez de pasar por alto partes particularmente dolorosas. Contando nuestra historia y escuchando activamente a las historias de los demás se convierte en una parte importante del proceso de sanación.

- Escribe tres párrafos que cuenten tu historia actual de pérdida/dolor. Hasta puedes darle un título.



The image consists of a series of horizontal black lines intended for handwriting practice. Overlaid on this grid is a large, faint, grayscale graphic of a star or flower. The star is formed by several intersecting lines and filled with different hatching patterns: some areas have fine diagonal lines, others are solid gray, and some have larger, more prominent diagonal lines. Within the points of the star, there are faint, stylized letters: 'E' is at the top right, 'S' is at the bottom left, 'C' is at the bottom center, and 'T' is at the middle right. The overall effect is one of a template for a worksheet.

- Escribe tu historia de pérdida/dolor en un párrafo.

- Escribe tu historia de pérdida/dolor en una oración.

A lo largo de tu jornada será importante tener versiones alternativas de tu historia para usar cuando sea prudente. Si estás preparado con varias formas alternativas de hablar sobre tu historia estaras en facultad de tomar el control en situaciones que de otra forma serían muy dolorosas para ti.

Ernest Hemingway, se ha reportado que famosamente contó una profunda historia en solo seis palabras. El dijo: "De venta. Zapatos de bebé. Nunca usados". Cuando murió la princesa Diana, alguien redujo esa historia a: "Accidente automovilístico. Muere princesa. Niños sin madre". Una corta versión de tu historia puede tener igual impacto que que una larga y pudiera ser la única versión que puedes soportar contar, dependiendo donde estés en tu jornada.

Solo tu, decides si contar o no tu historia. Si eliges contarla, también decides cuál versión se siente correcta para compartir. Si te sientes lo suficientemente cómodo alrededor de la persona que quiere conocer tu historia, puedes decidir contarla a gran detalle, incluyendo las partes más personales y dolorosas. Del otro lado, si no estás tan cómodo con la persona que te pregunta por tu historia, puedes elegir una versión abreviada.

También es perfectamente aceptable, e incluso sano, agradecer a los interlocutores por su preocupación y simplemente decir que no quieres contar tu historia por el momento. Luego cambia el tema o alejate.

Aunque existan varios factores que no puedas controlar sobre tu pérdida o tu dolor, contar tu historia y cómo contarla es un área donde puedes mantener mucho poder y control.

Mi Perdida Como Viaje, No Como Destino.

“El viaje de mil millas empieza con un solo paso”.

-Lao Tzu

Tu participación en este seminario web indica que en algún punto en el pasado sufriste una pérdida mayor en tu vida. Mira a tu alrededor. Estás en 15ed a compañía. Todos tenemos pérdidas 15ed an si vivimos el suficiente tiempo. La pérdida no respeta personas, clase, educación, 15ed an15er, 15ed an15e, nacionalidad, raza o ninguna otra cosa de hecho. No podemos prevenir que la pérdida nos ocurra. Podemos, sin embargo, tomar importantes 15ed an15er sobre qué hacer cuando la enfrentamos.

En un estado de incompetencia inconsciente sobre cómo 15ed an15er15n el impacto de la pérdida en nuestras vidas podemos empezar a pensar que la pérdida en sí significa el fin de nuestra vida, o al menos de nuestra felicidad, alegría o habilidad de recuperación. Puede que no sepamos que hay habilidades que podemos desarrollar para recuperarnos, mentalidades que podemos 15ed an15 para ayudarnos a aflojar el agarre que la pérdida ejerce sobre nosotros, y técnicas que podemos practicar que aceleran nuestro regreso a un estado de existencia mas natural.

Participar en este seminario web puede ser el primer paso en tu camino hacia la recuperación. El viaje 15ed an15e después de completarlo. Cada paso que des hacia un 15ed an 15ed a y mejorado es un paso 15ed an15e en la 15ed an15er15n de incompetencia inconsciente a competencia inconsciente sobre cómo administrar la pérdida, cómo volver a la alegría y el amor, cómo ayudarte a ti mismo a sanar e incluso ayudar a otros.

En algunos países como España, Portugal, Grecia e Italia, las mujeres pueden usar negro por el resto de sus vidas tras la muerte de un esposo. Es como si la pérdida de la vida de sus esposos significa la pérdida de la de ellas también, como si estuvieran efectivamente sentenciadas a una vida de luto sin fin.

Sin 15ed an15e la perdida que te trajo al seminario web, tu presencia significa que aunque fuera la muerte de alguien que amaste mucho, no fue el fin de tu vida. Es un marcador en tu camino, una parte importante de tu jornada, pero no el fin de esta. Para algunos, puede ser el principio de un 15ed a inexplorado rumbo que no 15ed a ocurrir de no ser por la pérdida en sí.

Usamos la brújula como símbolo de nuestra necesidad de volver a encontrar rumbo tras

una pérdida mayor. Es nuestra esperanza que las herramientas, mentalidades y habilidades que aprenderás en estas sesiones te permitirán encontrar tu norte una vez más.

Mientras piensas sobre tu viaje a través de la pérdida, responde las preguntas siguientes en el espacio proporcionado.

1. Qué pérdida o evento marcó el inicio de tu jornada? Escribe la fecha y una breve descripción.

-
-
2. Qué evidencia existe de que ésta pérdida no fue el fin de tu jornada? Da tres ejemplos de cómo te has movido del punto en que estabas cuando el evento o pérdida ocurrió.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

3. Hay un punto final en tu mente que te indicará que has acabado esta jornada? Hay cosas que quisieras hacer o 16ed an16er? Haz notas para tí mismo sobre esos marcadores de tu progreso o triunfo.

-
-
-
-
4. Existen nociones preconcebidas o creencias limitantes que tienes que dejar ir para poder seguir adelante? Si las hay haz una lista de ellas.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

5. Cuales cosas asociadas con esta pérdida te dan miedo?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

6. Si uno de tus miedos realmente sucedió, qué puedes hacer al respecto?

Manifestaciones de Delor



RESPUESTAS EMOCIONALES

- TRISTEZA
- ANHELO
- ANSIEDAD
- CULPA
- IRRITABILIDAD
- ENTUMECIMIENTO
- DESPAEGO
- CONFUSIÓN
- CONMOCIÓN
- ENFADO
- INCREDULIDAD
- SOLEDAD

RESPUESTAS FISIOLOGICAS

- MALESTAR DIGESTIVO
- FATIGA/AGOTAMIENTO
- DOLORES DE CABEZA
- DOLORES EN EL PECHO
- MÚSCULOS ADOLORIDOS
- DIFICULTADES PARA DORMIR
- FALTA DE APETITIO COMER EN EXCESO
- TREMBLORES
- IMPULSIVIDAD
- DESEO SEXUAL PERDIDO HIPER SEXUALIDAD
- LLORANDO
- SUSPIRANDO
- PESADEZ

RESPUESTAS DE COMPORTAMIENTO

- INQUIETUD
- REITRO SOCIAL
- DISTRACCÓN
- INCAPACIDAD PARA CONCENTRARSE
- HIPERACTIVA

RESPUESTAS DEL MUNDO SURREALISTA

- SUEÑO COMO
- FLOTANTE
- EL TIEMPO SE DESDIBUJA
- DISOCIACIÓN
- NO SUCEDIO

RESPUESTAS DE SALUD

- ELEVACIÓN DEL CORTISOL
- MENOR IMMUNIDAD
- RITMO CARDIACO
- PRESIÓN ARTERIAL
- ROESGO CARDIACO
- TROMBÓTICA
- AUMENTO DE LA MORTALIDAD

Niveles de Consciencia

"La llave del crecimiento es la introducción de niveles de consciencia más altos a nuestra percepción".

-Lao Tzu

En su trabajo seminal, Poder vs. Fuerza, el DR. David Hawkins exploró las relaciones entre nuestras emociones, como vemos la vida y niveles de consciencia. Sus calibraciones basadas en más de 40 años de experimentos, revelaron que el dolor está debajo del nivel de comportamiento consciente (señalado debajo de la línea roja horizontal) y está caracterizado por una emoción primaria de pesar y una visión trágica de la vida.

Para acelerar el recuperamiento de la pena elige un nivel más alto de consciencia de el cuadro siguiente y trata de mantener ese nivel de existencia por cortos periodos de tiempo cada dia. Gradualmente incrementa el tiempo que pasas en ese nivel más alto hasta que se sienta más natural. Si encuentras que vuelves al a la pena, recuerda que aunque estés sintiendo esa emoción actualmente, no significa que la tienes que sentir continuamente ni que tengas que sentirla para siempre. Usa el cuadro como un menú y elige un estado que se sienta mejor que tu estado actual.

Ver table en la página siguiente.

Niveles de conciencia calibrados por el Dr. David R. Hawkins, basado en Kinesiología Aplicada

Nivel	Iniciar Sesión	Emoción	Vista de la Vida
Illuminación	700-1,000	Inefable	Es
Paz	600	Felicidad	Perfecta
Alegria	540	Serenidad	Completa
Amor	500	Reverencia	Benigna
Razón	400	Comprensión	Significativa
Aceptación	350	Perdón	Armoniosa
Disponibilidad	310	Optimismo	Esperanzada
Neutralidad	250	Confiar	Satisfactoria
Valor	200	Afirmación	Factible
Orgullo	175	Desdén	Exigente
Enfado	150	Odio	Antagonista
Deseo	125	Ansia	Decepcionante
Miedo	100	Ansiedad	Aterradora
Dolor	75	Lamentar	Trágica
Apathy	50	Desesperación	Sin Experiencia
Culpa	30	Culpa	Malvada
Vergüenza	20	Humiliación	Miserable

Mentalidades

“Si corriges tu mente, el resto de tu vida caerá en su lugar.”

-Lao Tzu

Casi inmediatamente después de que Allie murió Will y yo hicimos lo que creo es una de las decisiones más importantes acerca de nuestra pérdida. Decidimos que mentalidad adoptar. Decidimos no vernos como víctimas y no ver la muerte de ella como trágica. Esas fueron elecciones. Pudimos haber elegido de manera muy diferente, por supuesto, y una elección diferente hubiera abierto un camino diferente a nuestra jornada. No diría que estas decisiones fueron fáciles, sino que fueron esenciales.

Cuando Lao Tzu escribió las palabras de arriba más de 2500 años atrás expresó una gran verdad. Nuestra mentalidad sobre lo que nos pasa en la vida tiene todo que ver con la forma en que reaccionamos, nos recuperamos y relacionamos con los eventos que ocurren en nuestras vidas. Tan fuerte fueron mis sentimientos acerca de las mentalidades que escribi un blog acerca de estas en la forma de sugerencias de resoluciones de Año Nuevo para desconsolados. Lo repito más abajo porque estas mentalidades pueden ser adoptadas por cualquier persona que haya sufrido una pérdida mayor en cualquier época del año. Tal vez adoptes una o más de ellas para ayudar a que el resto de tu vida caiga en su lugar.

12-26-2014

Resoluciones de Año Nuevo para desconsolados.

Mientras se acerca el nuevo año, muchos de nosotros hacemos resoluciones para asegurar que el futuro sea más brillante. Típicamente estas resoluciones tienen que ver con perder peso, o hacer ejercicio y son abandonadas antes del día de Groundhog. Para esos americanos que sufrieron la muerte de un ser querido este año les sugiero diez resoluciones, para aliviar sus sentimientos de pérdida y ayudar mientras se recuperan.

1. Resolución de no ser una víctima. No explotes tu situación para ganar favores y manipular resultados. La victimización es una trampa y puede prevenir tu recuperación de la pérdida que precipitó tu dolor.
2. Resolución de perdonar a cualquiera que de alguna forma sea responsable de tu situación, ej. criminales, conductores borrachos, doctores, los fallecidos etc. Esto no requiere que ellos pidan perdón, o que tu les digas que los perdonas, solo que tu perdes, dejes ir y los bendigas. Solo entonces serás verdaderamente libre.

3. Resolución de no revolcarte en dolor. Es imposible no sentir dolor tras una pérdida mayor. Es actualmente sano sentir dolor, ya que es esencial para la sanación. Pero revolcarse en el dolor o es esencial ni sano. Si sientes que se presenta una respuesta emocional, no huyas pero tampoco la dejes consumirte. Encuentra un sitio seguro. Sientela. Dejala ir y sigue adelante.
4. Resolucion de hablar de tus sentimientos con alguien de confianza. Si solo los guardas no se irán. Pueden volver más tarde y sabotear tu progreso cuando creas que estás mejorando. O pueden resultar en problemas médicos relacionados con el estrés. Ya sea un terapeuta, un rabbi, un ministro, un familiar o un amigo, encuentra a alguien de confianza y cuéntale lo que te pasa.
5. Resolución de no convertir tu perdida en una catástrofe. Cuando cuentes lo que pasó elige palabras que sean verdaderas y no estén tan emocionalmente cargadas. Las hipérboles no ayudan porque re estimulan el trauma de tu sufrimiento. La realidad ayuda. Apegate a hechos sencillos al contar tu historia, en vez de descripciones emocionalmente cargadas, para aflojar el agarre que la pérdida tiene en tu vida.
6. Resolución de escuchar las historias de pérdida de otros, aunque te parezcan triviales en comparación con la tuya. Aunque sea difícil escuchar acerca de la muerte de el perro de alguien cuando acabas de compartir sobre la muerte de un familiar, cualquier pérdida de un ser querido, ya sea humano o animal, es un serio trastorno emocional. Escuchar las historias de otros ayuda a poner la tuya en perspectiva.
7. Resuelve no utilizar tópicos comunes cuando consuelas a otros. Expresiones como: "ella está en un mejor lugar", o "Dios no te da más de lo que puedes aguantar", o "Cuando una puerta se cierra se abre otra", aunque bien intencionadas pueden causar más sufrimiento. Un simple: "Lamento tu perdida" comunica simpatía sin infligir dolor adicional.
8. Resuelve ayudar a otros. Al darle ánimo a otros también te animarás a ti mismo. Y te darás cuenta de que no estás solo en tu pérdida.
9. Resuelve no darte por vencido en tu vida. Esta época de dolor pasará con el tiempo. Cree que tu futuro será mejor que tu situación actual y comenzaras a ver evidencia de esto. Creer es ver. Si crees que las cosas mejoraran, lo harán.
10. Resuelve estar agradecido por todo lo que va bien en tu vida. Seria bueno hablar o escribir tu lista de gratitud. Al reconocer las muchas cosas buenas ocurriendo en tu vida pronto verás que a pesar de tu pérdida tu vida tiene esperanza y potencial.

Comparto estas 10 resoluciones porque usé cada una en mi propio viaje a través de la pérdida y me dieron resultados. Mi deseo de Año Nuevo es que sean útiles para ti también. El dolor no tiene que ser una sentencia de por vida sin libertad condicional.

Feliz Año Nuevo!

Mientras piensas sobre las mentalidades sugeridas, existe alguna que te gustaría adoptar para tu propio viaje? o te hacen recordar otra mentalidad que quisieras usar?

Escribe debajo cualquier mentalidad que tengas la intención de adoptar para cambiar tu opinión sobre tu pérdida y por ende cambiar tu vida.

1. _____

2. _____

3. _____

Quien Soy?

"En el centro de tu ser tienes la respuesta; sabes quien eres y sabes lo que quieres."
-Lao Tzu, Tao Te Ching

No hay nada como una pérdida mayor en nuestra vida para hacernos cuestionar nuestra propia existencia. Mientras podamos haber tomado tantas cosas por sentado anteriormente, el efecto de cualquier cambio mayor ya sea por una muerte, un divorcio, un revés profesional u otra convulsión personal nos hace dudar nuestra propia identidad. La respuesta a la pregunta “quién soy?” se vuelve esencial para encontrar nuestro camino de vuelta al equilibrio.

Aquí un ejercicio en tres pasos para ayudarte a profundizar en la naturaleza esencial de tu identidad. En el primer paso trabajarás solo, escribiendo calladamente tres respuestas a las preguntas presentadas. En el segundo paso participarás como miembro de un grupo en una meditación guiada. En el tercer paso, trabajaras solo de nuevo, escribiendo o dibujando la respuesta a la pregunta esencial final.

Quien soy?

Responde a la pregunta de tres maneras diferentes; pero ninguna de las respuestas puede ser tu nombre.

Quien soy?

1. _____

2. _____

3. _____

Hemos preguntado estas simples preguntas a nuestros clientes por más de veinte años en el Centro de Transiciones de Maui con resultados predecibles en la primera parte del proceso.

Cuando eliminamos el uso del nombre como respuesta, la mayoría de los clientes recurren a definirse en relación a otras personas o cosas. Por ejemplo, dicen cosas como: “soy una madre”, “soy un esposo”, “soy el padre de tres niños”, “soy el CEO de una compañía”, o “soy un abogado”, etc. De hecho pasamos tanto tiempo auto identificandonos con objetos, títulos y otras relaciones que a menudo olvidamos que no somos esas cosas; son simplemente una parte de nuestras vidas, una fracción de lo que realmente somos.

1. En la próxima parte de este ejercicio haremos una meditación guiada. Hay tres maneras importantes de entrar a un estado meditativo, “observa respiración, relaja barriga, abre corazón”. Para la meditación pedimos que te acomodes en tu asiento, cierres los ojos, dejes ir de otras preocupaciones en tu vida por algunos minutos. Concentrate atentamente en la voz del facilitador. Confía en que el líder del ejercicio sabe que hacer y te ayudará a llegar a un resultado satisfactorio. dejalo ir. Solo dejalo ir. “Observa respiración, relaja barriga, abre corazón”.



1. Cuando hayas completado la meditación guiada, en el espacio siguiente escribe o dibuja la respuesta a la pregunta esencial:

Quien soy?

Que He Perdido?

*"Tu propio futuro positivo empieza en este momento.
Todo lo que tienes es ahora. Toda meta es alcanzable desde aquí."*
-Lao Tzu

Cuando Allie murió, muchas personas usaron la expresión de que yo había perdido a mi hija y que lamentaban mi pérdida. Me erizaba cada vez que esto se decía porque de algún modo parecía implicar negligencia de mi pare. Es que no la cuide lo suficiente? Fue que ella vagó a algún lugar donde no se volvió a ver o a oír de ella? No, ella murió. Ella simplemente se murió. Ella no se perdió. Solo se murió.

Su muerte fue el inicio de mi viaje. Hasta ahora ha sido un viaje de cuatro años. Desde completo destrozo y dolor casi inaguantable a un lugar de más aceptación, de desarrollar cicatrices sobre las heridas abiertas, de perdón, reconciliación y regreso a una nueva normalidad.

Lo que plantea la pregunta, Cuando ella murió que se perdió?

Creo que la respuesta a esta pregunta es la misma aunque nuestra pérdida sea causada por una muerte u otro trastorno mayor en nuestra vida como un divorcio, retiro, cambio o revés en nuestra carrera. Para mí, lo que perdí, al menos por un tiempo fue el sentido, identidad y estructura de mi vida.

La devastación de dolor me llevó fundamentalmente a cuestionar lo que había significado mi vida hasta ese punto; había sido desperdiciada, había hecho lo mejor de mi tiempo y mis talentos, le importaría a alguien si me muriese, qué lado había representado o enfrentado que importara? Si alguien escribiera sobre mi después de mi muerte, cuál sería el titular? Y finalmente me pregunté, qué sería extrañado si muriese mañana?

La parte sobre la identidad de mi perdida fue más complicada. Yo me había identificado como la madre de tres hijos por casi treinta años antes de que Allie muriera. Cuando me preguntaban decía que tenía dos hijos y una hija. Desde su muerte me tropiezo cuando cualquier extraño me pregunta sobre mis hijos. Peluqueros bien intencionados, tratando de hacer conversación, me preguntan: "cuántos hijos tiene?" Y mi mente hace un debate interno. Me importa esta persona lo suficiente para contarle toda la historia? Le digo cuántos hijos tengo, que fue como presentaron la pregunta, o le digo cuántos hijos tuve que sea quizás más de lo que quería saber?

Estaba muy clara en no querer que mi identidad fuera indeleblemente vinculada con la muerte.

Si, tuve una hija que murió. Pero más importante para mi que como y cuando murió es como vivió.

Allie vivió su vida a plenitud. Agotándose con cosas que hacer, lugares que visitar y personar que conocer y amar. Relleno tantas cosas en veintiocho años que fue notable. Hizo amistades que duraron desde su niñez hasta su muerte. Ella hizo inversión en relaciones, ralentizando, y escuchando y cuidando de los demás.

En vez de tener la identidad de una madre de una hija que murió, preferí pensar sobre mi misma como la madre de una hija que verdaderamente supo cómo vivir y vivió bien toda su vida. Eso sería algo que celebrar y no algo que llorar.

Por tres años tras la muerte de Allie la estructura de mi vida fue casi caos total. Dejamos nuestra casa en Colorado, simplemente cerrando la puerta principal, regalando nuestro perro, y tomando un avión a Maui. Pero luego de llegar nunca nos acomodamos a la nueva estructura de vida en Maui. Nos mudamos varias veces en Maui tratando de recuperar nuestro equilibrio. Luego finalmente nos volvimos a mudar a Colorado.

Con tanto de nuestras vidas en trastorno era difícil encontrar nuestro centro. Estábamos corriendo de la muerte o solo corriendo?

Las Relaciones son Multi-dimensionales

Parte de la razón por la cual me sentí completamente despojada fue que no pude comprender que había perdido y que quedaba de mi relación con mi hija después de su muerte. Mi conclusión inmediata fue que lo había perdido todo; toda ella, y eso me dejó sintiéndome sin esperanza. Con tiempo me di cuenta de que nuestra relación era más compleja de lo que había pensado y que aunque haya perdido el aspecto físico de esta, no la volvería a ver, o escuchar su voz u oler su esencia de vainilla, aún tenía una conexión espiritual y emocional con ella que la muerte no podía destruir.

Déjame repetir eso en caso de que le hayas corrido por encima. Cuando alguien a quien amas muere, perdemos solo los aspectos físicos de esa relación. Nuestra relación emocional y espiritual con ellos no puede ser destruida simplemente por la muerte.

Trabajando duro para comprender y aprender de la experiencia de dolor llegue a ver que cuando estamos en una relación personal con otra persona, ya sea romántica, familiar o una amistad cercana, no es solo una relación física. Claro, el aspecto físico es importante, ya que es a menudo como comienzan nuestros sentimientos por el individuo. Podemos encontrarlos físicamente hermosos. Puede que no guste mirarles a los ojos. Puede que disfrutemos de su toque. Puede que encontremos su sentido del humor o su inteligencia atractivos. Estos son aspectos físicos de nuestra relación.relacion. Pero las relaciones tienen otras dimensiones también.

Tenemos una conexión emocional con aquellos que amamos. Estas conexiones emocionales empiezan incluso antes del nacimiento para padres expectantes. Aun sin ver a su hijo durante los 9 meses de gestación, los padres pueden volverse completamente apagados emocionalmente mientras esperan por el nacimiento.

Padres que abortan o que tienen un hijo que nace muerto sufrirán tanto como otros, a pesar de no haber nunca agarrado or tenido una relación física con el. Yo siento una fuerte conexión emocional con amigos que conocí mientras estudiaba leyes. Me preocupa el bienestar de ellos, y aunque no nos vemos con frecuencia, la distancia geográfica no debilita la conexión emocional.

También tenemos una conexión espiritual con nuestro seres queridos. Dependiendo de tu sistema de creencias espirituales puedes creer que tu y tu ser querido estuvieron juntos ante de venir a este mundo. Algunos creen que los espíritus eligen a la familia donde van a nacer. Otros aseguran que nos conocemos de varias vidas en diferentes encarnaciones. Cualquiera que sea tu sistema de creencias, te has sentido alguna vez tan conectado a otra persona que hayas pensado que son almas gemelas? Conociste alguna vez a alguien y sentiste que se conocían de hace mucho? Esas son conexiones espirituales.

Cuando un ser querido muere, lo que perdemos es el aspecto físico de la relación. Ya no podemos verlos, tocarlos, hablar con ellos o escuchar su voz. Nos decimos a nosotros mismo que se acabó.

Lo hemos perdido todo. pero no es cierto. Aun estamos conectados emocional y espiritualmente. No importa lo que suceda, todavía tenemos su espíritu amoroso a nuestro alrededor. Nunca tenemos que perder nuestra conexión emocional o espiritual con nuestros seres querido.

Piensa sobre la naturaleza de las pérdidas que estás sufriendo. Mientras reflexionas sobre esto, contesta las siguientes preguntas.

1. Por quien (o que) estás sufriendo?

2. Cómo y cuándo empezó tu jornada?

3. Cuales fueron los aspectos físicos de la relación que disfrutaste más?

4. Cuales fueron los aspectos emocionales de la relación que más disfrutaste?

5. Cuales fueron los aspectos espirituales que más disfrutaste de la relación?

6. En que se diferenciaban los aspectos físicos y emocionales de la relación?

7. Cual parte empezó primero, la parte física o emocional de la relación? Cual fue más importante?

8.

8. Cuales de tus creencias espirituales son pertinentes a esta relación?

9. Crees que volverán a estar juntos?

10. Si lo crees, cómo será esta reunión para ti?

11. Cómo te sientes en cuanto a los tres aspectos de tu pérdida (física, emocional, espiritual)? Es más soportable el dolor si te das cuenta de que puedes aferrarte a tu conexión espiritual y emocional incluso tras la pérdida?

Des-hundiéndonos

"Si estás deprimido estás viviendo en el pasado. Si estás ansioso estás viviendo en el futuro.

Si estás en paz estás viviendo en el presente."

-Lao Tzu

Buda describió un estado frantico de ser comparado a la mente de un mono. Una mente de mono es una mente conquistada por una cantidad de monos borrachos, chirriando, corriendo, despertando ansiedad y miedo. Buda sugirió que meditáramos a diario solo para calmar nuestra mente de mono y darnos cuenta de que la mayoría de nuestras ansiedades son auto creadas. La meditación es una forma de des-hundirnos, un medio por el cual hacemos frente a nuestras ansiedades y recordamos nuestro ser auténtico y encontramos nuevamente nuestro Norte.

Todos hemos visto alarmas de incendio cubiertas por un vidrio que dice: "en caso de emergencia rompa el vidrio". Alguien planeo por adelantado dar instrucciones simples y un medio de alertar a otros a la crisis. Planear temprano puede hacer la diferencia entre una pequeña situación manejable y una conflagración mayor con consecuencias devastadoras.

A Través de la vida hemos desarrollado mecanismos para hacer frente a situaciones, como el switch de la alarma de incendios, que ayudan a calmar nuestras mentes de mono y responder pronta y apropiadamente en tiempos de crisis. Pero quizás no hemos tomado el tiempo para hacer inventario de los recursos que tenemos para hacer frente a situaciones y hacerlos fácilmente disponibles para la pérdida que estamos viviendo.

1. Haz un inventario de tus recursos de hacer frente a situaciones. Pueden ser personas que te puedan dar soporte emocional en tu jornada, lugares que te traen paz y tranquilidad, cosas reconfortantes para ti, o actividades que encuentras sanadoras y tranquilizadoras. Si tu lista incluye personas recuerda agregar sus informaciones de contacto más tarde.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

-
- 12.
 - 13.
 - 14.
 - 15.

2. Entrevista a otros acerca de sus ideas para des-hundirse y escribe las mejores aqui

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

El inventario que acabas de hacer es crucial para tu jornada de sanación. Probablemente incluye cosas que parecen lujosas como por ejemplo, masajes, visitas al gimnasio, o manicuras. Mientras estés recuperándote de una pérdida mayor, estas actividades no son lujos, son cosas que le dan la señal a tu cerebro de que es posible ser feliz de nuevo. Es posible estar completamente involucrado con tu vida de nuevo. Hasta ir a pescar, o caminar con tu perro, o trabajar en tu jardín, o escuchar música pueden servir para recordarte que aun estas en tu viaje, que hay más por venir y que todo mejorará con el tiempo.

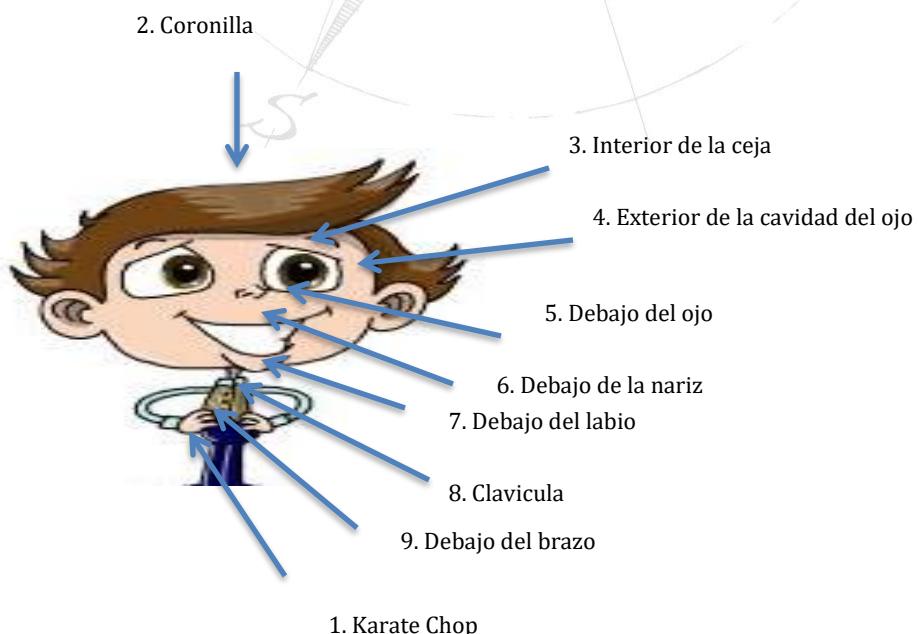
Al comenzar tu jornada es posible que tengas que esforzarte en usar tus recursos de hacer frente a situaciones. Puede que sientas que solo pasas por la rutina de la vida. Pero si los usas y les permites ayudarte a enfrentar las situaciones, llegarás a un punto donde no solo estás enfrentando sino disfrutando nuevamente de la vida.

Mientras te vas recuperando es importante que te protejas de más traumas si puedes. Pequeñas cosas que haces pueden hacer una gran diferencia incluyendo elecciones conscientes sobre qué leer, o qué mirar en la tele o el cine. Este no es el momento para exponerte a películas violentas de acción o de terror. Todo lo que estimule la mente de mono debe ser minimizado o evitado de ser posible. Y cuando sientas que te estás agitando y esos monos borrachos están girando en tu mente, usa tus recursos para ayudar a restaurar un sentido de balance y calma a tu vida.

Tapping

Qué es Tapping?

- Suave toque de los meridianos que combina la antigua acupresión con la psicología moderna.
- Una técnica auto-tranquilizante usada para miedos, fobias, tratamientos médicos, pérdida de peso, etc.
- Literalmente conectarnos al poder sanador y la energía de nuestro propio cuerpo.
- Reprograma la respuesta cerebral de luchar, huir o congelarse permitiéndonos calmar.
- Relajante
- No agujas
- Combate ansiedad, insomnio, enfado, PTSD
- Gratis
- Fácil de aprender
- Puede hacerse en cualquier lugar, a cualquier hora
- Se puede repetir cuanto sea necesario para remover bloqueos emocionales
- Concentrate en la situación/emoción negativa mientras das suaves golpecitos en los meridianos en la siguiente secuencia



Lugares de Control Examen Sorpresa

Escoge Elección, o Elección b.

- 1a. Los eventos que afectan mi vida están fuera de mi control.
- 1b. Me siento responsable por cuan bien vaya mi vida.

- 2a. Tener un buen matrimonio significa que tuviste suerte encontrando a la persona correcta.
- 2b. Un buen matrimonio resulta de ambos compañeros trabajando en ello.

- 3a. Los empleados serán flojos si no tienen un jefe fuerte que les diga qué hacer.
- 3b. Los empleados trabajan mejor cuando se les da una meta clara y libertad para trabajar a su propia manera.

- 4a. Las promociones se obtienen cuando le gustas a las personas correctas.
- 4b. Las promociones se ganan a través de trabajo duro y persistencia.

- 5a. Hacer mucho dinero viene de obtener los saltos correctos.
- 5b. Los ingresos son determinados por habilidad.

- 6a. La suerte determina el éxito o fracaso en la vida.
- 6b. Buena planificación y trabajo duro determinan el éxito en la vida.

- 7a. Yo sería más feliz si los políticos y líderes empresariales hicieran mejor su trabajo.
- 7b. Es posible tener una vida feliz a pesar de haber muchos problemas sociales y económicos.

- 8a. Es fácil llevarse bien con algunas personas , con otras no.
- 8b. Tener buenas relaciones con otros es una habilidad que se puede aprender.

- 9a. Si tu vida es dura, es por tu mala suerte.
- 9b. La vida no es justa ; pero usualmente aprendo buenas lecciones de malas experiencias.

- 10a. Las personas no pueden cambiar como son.
- 10b. Las personas pueden aprender mejores formas de hacer las cosas si lo intentan.

Las respuestas a reflejan creencias de control externo; una mentalidad de que fuerzas externas, suerte y azar determinan cómo le va a alguien en la vida.

Las respuestas b reflejan creencias de control interno; una mentalidad de que somos capaces de aprender de nuestras experiencias e influenciar cómo nos va en la vida.

De: The Resiliency Advantage por Al Siebert, Ph. D.

Cual Ha Sido Mi Jornada?

"Nuevos comienzos vienen a veces disfrazados de dolorosos finales."

-Lao Tzu

Tu presencia en este taller es una indicación de que estas sintiendo el dolor de una pérdida mayor en tu vida. Puedes estar sintiendo que nunca mejorará. te aseguro que esto también pasará. Voy a compartir un secreto contigo que quizás aún no sepas. Este es: Eres más fuerte de lo que te das cuenta.

Como lo se?

En mi brazo izquierdo hay una cicatriz bastante grande y una indentación donde antes había músculo y piel. Es el sitio donde tuve cirugía para remover un carcinoma de células basales. No es agradable a la vista pero cuando la veo me hace sentir un poco orgullosa. Esto es porque las cicatrices no se forman en cadáveres. El hecho de tener la cicatriz significa que sobreviví al cáncer de piel. Las cicatrices se forman de colágeno. Porque es fibrosa es más fuerte que la piel que la rodea. Mi cicatriz me recuerda que soy más fuerte ahora en la parte donde era más vulnerable. Solo tengo que lanzar un ojo a mi brazo para sentirme mejor acerca de dónde me ha llevado la vida desde que se diagnosticó el carcinoma.

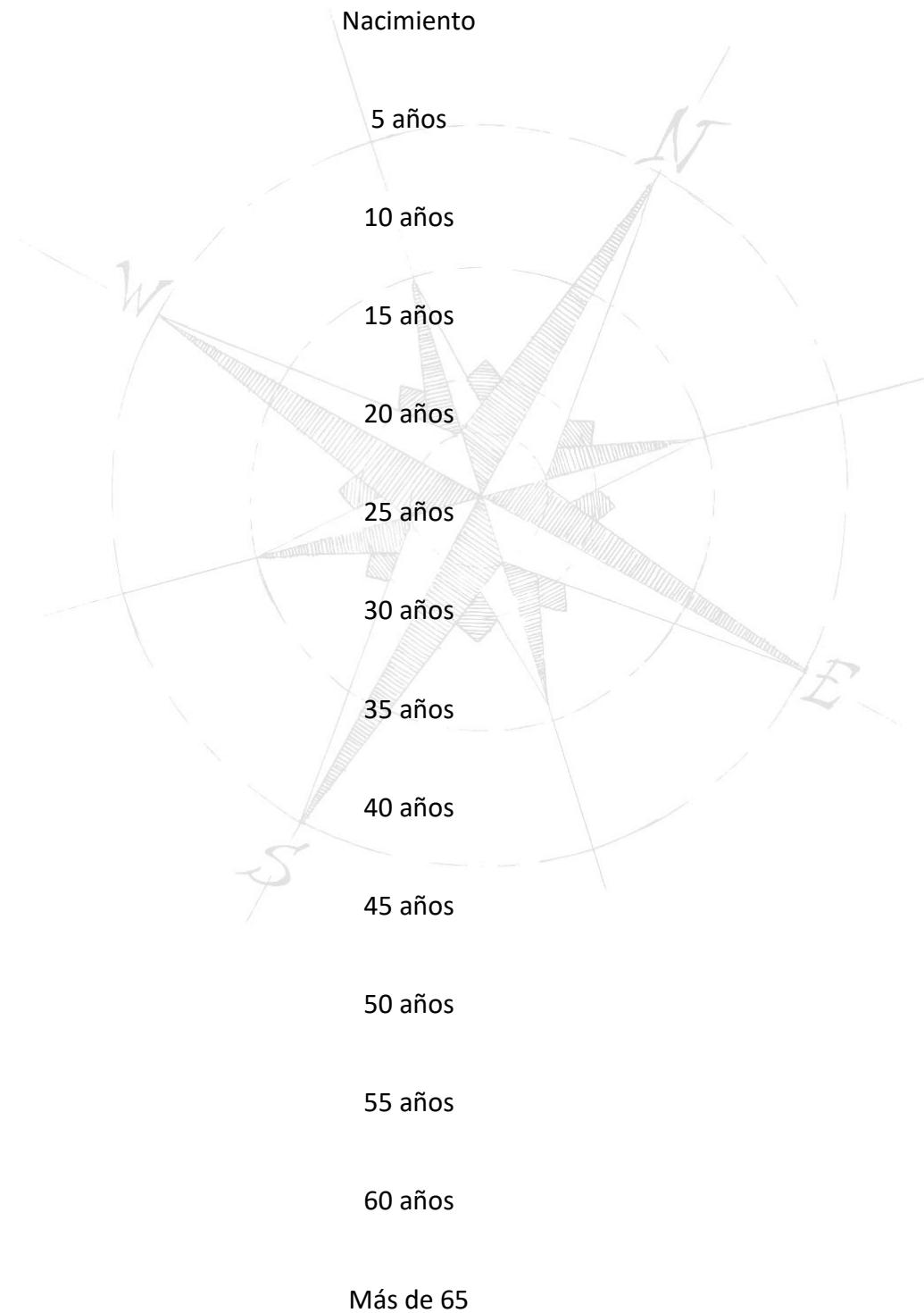
Hace cuatro años, cuando Allie murió, me dejó con una cicatriz nueva. Mi corazón estaba roto. Mi espíritu estaba desplomado. el panorama de mi vida estaba desolado. Tuve varias nuevas cicatrices mentales y emocionales por la pérdida. He estado trabajando duro desde entonces para sanarlas. Tú probablemente estás en un estado similar.

El propósito del próximo ejercicio es recordarnos que la herida que nos duele tanto ahora, no es la primera experiencia hiriente que hemos tenido, y probablemente tampoco sea la última. Pero si podemos mirar atrás desde el comienzo de nuestra vida hasta ahora, veremos que en el camino hemos experimentado eventos que han cambiado nuestras vidas y que hemos aprendido varias lecciones en nuestra jornada al día de hoy. Tomando el tiempo para revisar nuestra vida hasta ahora nos ayuda a poner nuestra pérdida o dificultad actual en perspectiva. O aunque el reto actual sea lo peor que nos haya pasado, aún podemos aprender de él y crecer más allá de él.

1. Ahora vas a crear una línea de vida. Es un recuento personal de los eventos mayores en tu vida, ambos positivos y negativos. Empezando desde el nacimiento, hasta el tiempo presente, escribe del lado izquierdo del papel siguiente los mayores eventos negativos en tu vida hasta ahora. Usa palabras cortas o abreviaciones para recordarte del evento. En el lado derecho haz la lista de los eventos positivos. Incluso un joven adulto tendrá varias entradas en cada lado de la hoja. No te preocupes por fechas específicas; solo trata de acercarte a los cinco años de cuando el evento mayor ocurrió si no te acuerdas exactamente de la fecha. Usa la gráfica que sigue en la próxima página para tu línea de vida.

Eventos Negativos

Eventos Positivos-



2. Mirando atrás a tu vida en perspectiva, cuáles dirías han sido los eventos más importantes, ambos negativos y positivos, que han ocurrido hasta ahora?

3. Mientras revisas tu vida hasta ahora, Qué lecciones has aprendido de los eventos negativos o positivos?

4. Basado en lo que has aprendido hasta ahora, qué consejos le darías a alguien en tu situación actual?

5. Estás escuchando a tu propia sabiduría interior en tu situación actual? Si no, Por que?



Que Nos Espera?

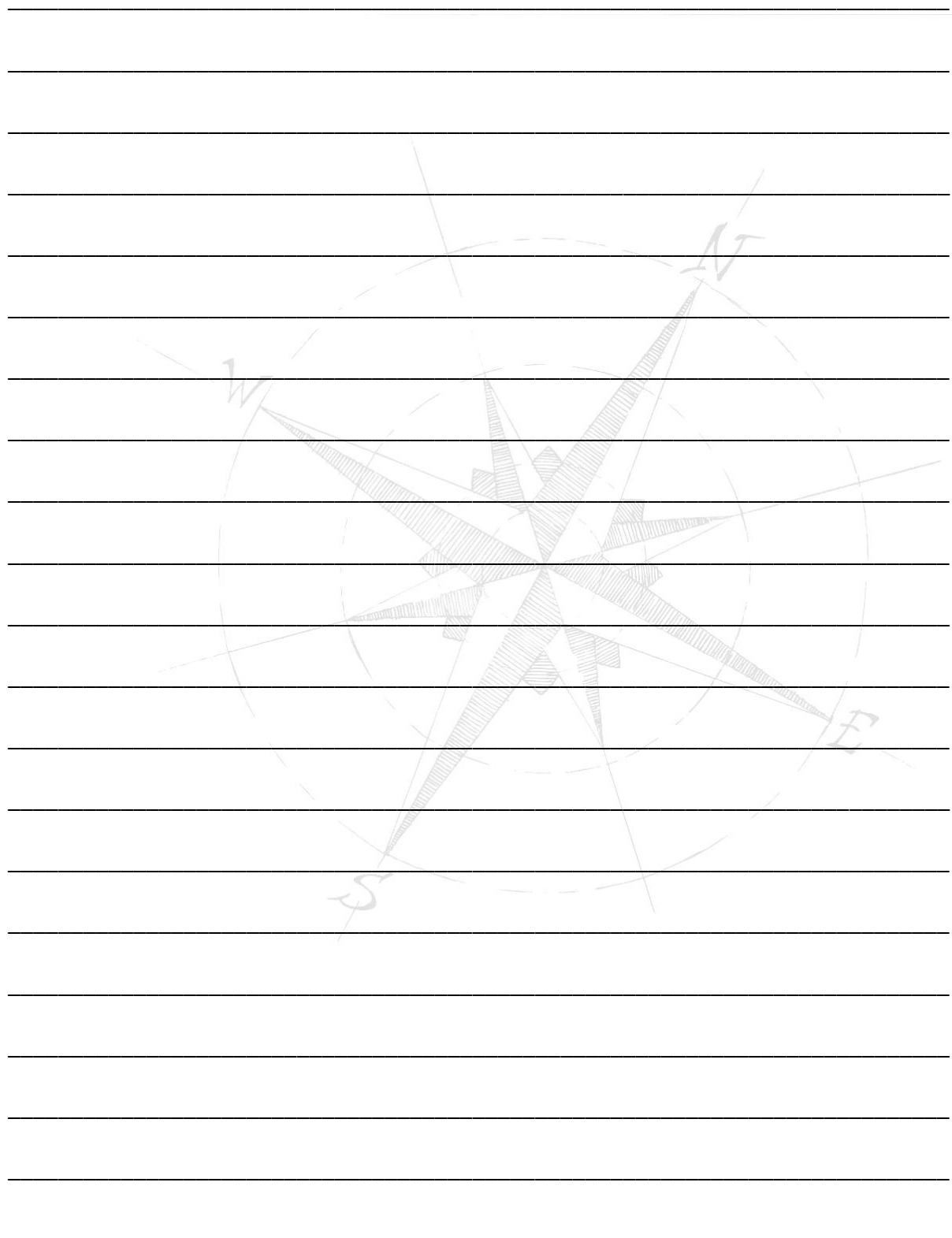
*"Un hombre con valor exterior se atreve a morir;
un hombre con valor interior se atreve a vivir."*

-Lao Tzu, Tao Te Ching

Ahora que has visto tu vida hasta hoy con un poco de perspectiva, plantea la pregunta, que nos espera? Claro, en realidad no sabemos qué nos traerá el mañana, pero podemos estar más claros acerca de lo que nos gustaría que trajese. Y si se nos da el regalo de tiempo, podemos trabajar conscientemente en manifestar nuestras intenciones. Una de las mejores formas de aclarar nuestras intenciones para el resto de nuestra jornada es empezar con el fin en mente. Y por supuesto, el último fin es nuestra propia muerte.

El siguiente ejercicio está destinado a ayudarte darte cuenta de cuales serian las consecuencias si tu vida terminara hoy. Habrian cosas importantes que quisieras haber hecho? Habrían relaciones que necesitaban atención? Cual era el significado esencial de tu vida? Cómo te gustaría ser recordado?

1. Para este ejercicio imagina que falleciste hoy. Usa el espacio debajo para escribir tu propio obituario, como te gustaría que apareciera en un periodico nacional.



2. Ahora que has imaginado tu propia muerte y sus consecuencias, haz una lista de lo que necesitas hacer antes de en realidad fallezca para sentirte en paz con la vida que has llevado. Agrega también a la lista cosas que te gustaría disfrutar.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

La lista anterior se convierte ahora en tu lista de cosas por hacer. Si te sientes deprimido y no quieres enfrentar el día, mira atrás a esta lista para ver si has completado todas las cosas que escribiste. Si no, manos a la obra! Después de todo la muerte es segura. El momento no lo es. Puede que no tengas tiempo que perder.

A Quién Tengo Que Perdonar?

*"Al final, el tesoro de la vida es perdido para los que se aferran
y ganado para los que dejan ir."*

-Lao Tzu

El perdón es una piedra angular de todas las religiones.

Los cristianos que recitan el Padre Nuestro piden ser perdonados por sus ofensas como ellos perdonan a los que los ofenden. Las últimas palabras de Cristo fueron una súplica a Dios para que perdonara a los que lo mataron, porque ellos “no saben lo que hacen”. Y en Mateo, la enseñanza fue estar preparados para perdonar una y otra vez. “Luego Pedro vino a Jesús y preguntó: ‘Señor cuántas veces he de perdonar a mi hermano cuando peca en mi contra? Hasta siete veces?’ Jesús contestó, ‘Te digo, no siete veces, sino setenta y siete veces.’” Mateo 18: 21-22.

Los budistas creen que el odio deja un efecto duradero en nuestro karma y el perdón tiene un efecto saludable. Buda dijo: “No serás castigado por tu ira. Tu ira te castigara. Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón caliente con la intención de tirarselo a alguien mas pero tu eres quien terminas quemado.”

En sijismo, el perdón es visto como el remedio contra la ira. “Donde hay perdón está Dios mismo.” Adi Granth, Shalok, Kabir, p. 1372

El taoísmo nos enseña a: “demostrar resistencia en la humillación sin guardar resentimiento.” Tratado sobre Respuesta y Retribución.

El judaísmo enseña a sus practicantes a pedir perdón cuando han agraviado a otro y dedica el día de Yom Kipur como un día de expiación cuando los judíos paran sus comportamientos dañinos, expresan pesar por ellos y se arrepienten. En las enseñanzas judías una persona agravuada es religiosamente requerida a perdonar a quienquiera que se disculpe con sinceridad. De acuerdo con La Torá, está prohibido ser obstinado y no permitirte a ti mismo ser apaciguado cuando el ofensor pide perdón. “Quien toma venganza o guarda rencor actúa como uno que, habiéndose cortado una mano al manipular un cuchillo, se avenga a si mismo apuñalando su otra mano.” Talmud, Nedaram 9.4

Y en el islam, el perdon es un prerequisito para la paz genuina. Aunque el Corán hace algunas excepciones para la violencia en defensa de la fe, propiedad o vida, aún enseña que perdonar es el mejor curso de acción cuando sea posible. “Ustedes creyentes! Entre sus esposos e hijos pueden haber enemigos, así que tengan cuidado. Mas, si ustedes perdonan, se contienen y disculpan (las ofensas de ellos contra ustedes y en asuntos mundanos), entonces(sepan que) Dios es todo perdonador, todo compasivo.” Corán 64.14

Quizás, como yo, no seas una persona religiosa y estas escrituras no tengan poder de persuasión sobre ti acerca de la importancia de perdonar. Quizás la ciencia sea más persuasiva.

La escuela Médica de Harvard ha pasado más de cincuenta años estudiando cómo las elecciones de vida hacen la diferencia en aquellos que envejecen bien y viven felices y sanos a sus setenta, ochenta y más. Uno de sus hallazgos sorprendentes es que “relaciones sanadoras son facilitadas por una capacidad de gratitud, perdón y por llevar personas adentro. (Con esta metáfora quiero decir volverse eternamente enriquecido por amar a una persona particular.” El libro, Aging Well, Surprising Guideposts to a Happier Life, by George E. Vaillant, M.D., se ha convertido en tan gran maestro para Will y yo que se lo damos regularmente a familiares y amigos.

Y el Dr. David R. Hawkins, en su libro Poder contra Fuerza, nos enseñó que mientras el dolor tiene un nivel de conciencia de 75, el perdón y la aceptación nos llevan a un nivel de 350, que es exponencialmente mayor. Solo subiendo a un nivel de perdón podemos esperar restaurarnos a una capacidad detener amor y alegría de nuevo en nuestra vida.

Finalmente si ni la religión ni la ciencia pueden convencerte de perdonar a los que te han ofendido, quizás lo quieras hacer por razones egoísticas. Resulta ser que mientras te aferres a la ira en tu corazón hacia alguien, él tendrá poder sobre ti. Solo cuando realmente lo perdonas, dejas ir y bendices es cuando estas finalmente libre de el.

No estoy sugiriendo que vayas a buscar a la persona y le digas que la perdonas. Esto no es una buena idea. Para mi el perdón es un asunto completamente privado. No requiere para nada el involucramiento de la otra persona. ellos no tienen que disculparse ni darse siquiera cuenta de que nos han ofendido. Si nos sentamos a esperar una disculpa de ellos podemos permitir que la herida se quede abierta por siempre. El perdón sólo requiere que tu realmente dejes ir de la ofensa y sigas adelante.

Lo que nos trae a la pregunta, a quienes necesito perdonar?

1. Piensa sobre las circunstancias partiales que causaron que sintieras la gran perdida en tu vida. Hay una persona o personas que culpas o haces responsables de lo que te ocurrió? Si es un revés profesional, quizás estés enojado con un colega del trabajo. Si estás sufriendo la pérdida de un matrimonio, puede que todavía estés enojado con tu ex esposo. Si estás sufriendo la pérdida de un ser querido, puede que estés enojado con alguien o incluso con el mismo ser querido por algo que contribuyó a su muerte. En las siguientes líneas haz una lista de las personas o grupo que necesitas perdonar y brevemente escribe cuál fue la ofensa.
-

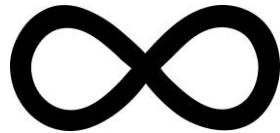
2. Se te olvidó alguien? Piensa cuidadosamente en tu lista. Hay alguna otra persona que omitiste? Que tal tu mismo? Estás castigandote por algo que hiciste o dejaste de hacer que pudo haber empeorado las cosas? Por ejemplo, si estás sufriendo la pérdida de un matrimonio, te sientes culpable de ciertos aspectos de ello? Si es la muerte de un ser querido, te sientes de alguna forma responsable?

3. En las siguientes líneas escribe cualquier cosa que hiciste o dejaste de hacer con respecto a tu situación de pérdida que puede estarte haciendo sufrir.

A photograph of a piece of white paper with horizontal ruling lines. In the upper left quadrant, there is a handwritten number '7' written vertically. In the upper right quadrant, there is a handwritten number '8' also written vertically. The rest of the page is blank.

4. En la próxima parte de este ejercicio haremos una meditación guiada. Al igual que con nuestra meditación anterior, recuerda los tres procesos claves, “atención a la respiración, relaja tu barriga, abre tu corazón”. Para la meditación te pedimos que te asientes confortablemente a tu silla, cierres los ojos, dejar ir de cualquier preocupación en tu vida por algunos minutos. Pon atención a la voz del facilitador. Confía en que la persona guiando

el ejercicio sabe que hacer y te ayudará a llegar a un resultado satisfactorio. Deja ir. Solo deja ir. “Atención a la respiración, relaja tu barriga, abre tu corazón.”



5. Después de haber completado la meditación guiada, levántate, camina un poco y siente la levedad de tu ser ahora que has soltado algo del equipaje que te pesaba. Deja ir. Deja ir. Deja ir.



Una Herramienta Útil

“El mundo le pertenece a aquellos que dejan ir.”

-Lao Tzu, Tao Te Ching

Y ahora quiero compartir una herramienta contigo. Uno de nuestros clientes en el Centro de Transiciones de Maui la llamó la herramienta más importante que ella aprendió para ayudarla a administrar los cambios de la vida. Escribí acerca de esta herramienta inicialmente en *Loving Allie, Transforming the Journey of Loss*, pero vale repetirlo y aclarar.

Así es como funciona. Nuestros cerebros están compuestos básicamente de dos hemisferios. El cerebro izquierdo, al cual podemos accesar a través de la mano derecha, es primordialmente la porción donde nuestro pensamiento racional ocurre. El cerebro izquierdo es esencial en ayudarnos a tomar decisiones sabias, comprender la lógica de las cosas, solucionar problemas y hablar. El cerebro derecho, al cual tenemos acceso a través de la mano izquierda, es en gran parte el lado creativo. Es donde nuestra mejor expresión artística, música, inspiración e intuición ocurren. Estas dos mitades están conectadas en el medio por el corpus callosum. Pero la belleza de cómo funciona nuestro cerebro es que ambas partes funcionan juntas, no en aislamiento. Es cuando tenemos lo mejor de ambas lógica y creatividad que tomamos las mejores decisiones o expresamos nuestro genio más creativo.

La mayoría de las personas son diestras, y la mayoría del tiempo la pasan en el mundo del cerebro izquierdo. Esto por lo general nos sirve muy bien. Sin embargo, cuando la vida nos golpea, como un divorcio, pérdida de un empleo, o la muerte de un ser que amamos, necesitamos más ayuda que cualquier mitad del cerebro proporciona. Necesitamos 100% de nuestra capacidad de pensar, analizar, inventar, crear crecer y cambiar para ayudar a recuperarnos. El dolor puede reducir nuestra capacidad de funcionar a menos de niveles óptimos. Podemos perder algunas oportunidades de recuperarnos sin el uso de una herramienta como la descrita a continuación.

La hemos usado por años en el Centro de Transiciones de Maui y hemos sido testigos de clientes haciendo grandes progresos con su percepción. Espero que será útil para ti también.

1. En este ejercicio usarás las funciones de tu cerebro derecho e izquierdo y ambas manos. La mano derecha es dominante para el 90% de las personas en el mundo. Si es cierto para ti empezarás escribiendo con tu mano derecha. Si estás entre el 10% para los que la mano izquierda es dominante, empezarás escribiendo con la mano izquierda.

A. Empezando con tu mano dominante escribe una carta a la persona o cosa que hayas perdido. Miralo claramente en tu mente al empezar. En la carta dile lo que necesitas para

sacarlo todo del pecho, para aclarar el aire. Por ejemplo, si murieron sin despedirse, este es el momento de hacerlo. Si estás enojado con algún aspecto de la experiencia de muerte, dilo en tu carta. Similamente, si fue un divorcio, escribe a tu ex sobre todo lo que sufrioste a consecuencia de la relación fallida. Si estás sufriendo la pérdida de una carrera querrás escribir la letra a tu ex jefe o colegas.

Si tienes preguntas sin contestar, preguntalas. Puedes usar las páginas de Notas en la parte de atrás de este libro de ejercicios para escribir tu carta.

No aceleres esta parte del ejercicio. Hazlo lo suficientemente lento para ponerlo todo en el papel. Luego toma un descanso. Ve a beber agua para sacudir lo que acabas de escribir.

- B. La segunda parte del ejercicio comienza cambiando de mano. Usa tu mano no dominante para escribirte una carta de la persona fallecida, tu ex o antiguo jefe. Deja que tu mente deambule a donde quiera. No inhibas tus pensamientos. Escribiendo con tu mano no dominante, responde a todas las preocupaciones y preguntas de la primera carta. Escribe hasta que sientas que has lidiado con todo y si algo nuevo llega a tu mente, escribe acerca de ello.
- C. Para la última parte del ejercicio es bueno tener un compañero. Escoge a alguien en quien confies, que te haya servido de soporte en tu jornada. Si quieres el beneficio máximo del ejercicio la persona que escojas debe ser del mismo género de la persona a quien escribiste en tu carta.

Ahora leerás la primera carta a tu compañero en voz alta. Léela despacio y permite que tus palabras tengan peso al decirlas. Luego pide a tu compañero que lea tu respuesta en voz alta. cuando oigas las palabras escritas por tu mano no dominante, parecerán provenir directamente de la persona fallecida o ex. Encuentro que es el caso, particularmente cuando tu compañero es del mismo género del ser querido por el que sufres.

Siendo testigo de estas cartas siendo escritas, y contestadas por más de veinte años, te puedo asegurar que este ejercicio puede tener un poderoso impacto en tu proceso de sanación.

Escribe tu carta con tu mano dominante aquí
(Escribe lo que necesitas para obtener cierre, incluyendo preguntas no resueltas)



Escribe tu respuesta con tu mano no dominante aquí
(No te preocupes por la apariencia. Solo escribe lo que te venga a la mente)



Envisionando Tu Propia Transformación

“Cuando dejo ir de lo que soy, Me convierto en lo que pudiera ser”

-Lao Tzu

Piensa acerca de lo que las personas pudieran decir sobre ti en los años por venir, cómo tomaste la tragedia que ocurrió y la convertiste en un trabajo profundo y propósito para el resto de tu vida. Pasa un poco de tiempo de calidad imaginando las historias que serán contadas sobre los desafíos que enfrentaste y cómo los sobrepasaste. Después de estar tranquilo con tus pensamientos, escribe debajo como te gustaría transformar la pérdida que has sufrido a una experiencia positiva.

“Lo que puedes hacer, o soñar que puedes hacer, empiézalo. La audacia tiene genio, poder y magia en ella!” (Atribuido a Goethe)

2. Y ahora, se honesto contigo mismo denuevo. Qué cambios necesitarías hacer para que la transformación envisionada se vuelva una nueva realidad para ti?

En la mitología griega el fénix, un ave de colores aproximadamente del tamaño de un águila, es dicho que renace de las cenizas de una existencia previa. Es precisamente el descenso y la destrucción que trae lo que hace su segunda resurrección tan llena de significado. El desafío inicial para cualquiera que quiera transformar una jornada de pérdida a una nueva realidad es creer que pude también, resurgir de nuevo.

Crecí escuchando el axioma: “Ver es creer”, que es básicamente que el requisito de la prueba precede a la creencia. Pero he llegado a saber que lo opuesto no es sólo real sino más poderoso. “Creer es ver” es lo que los Bautistas llaman dar un paso de fe. Si tu crees que algo es cierto encontrarás evidencia para sostener tu creencia.

Así es como funciona. Hace años Volkswagen reintrodujo el escarabajo clásico, una interpretación moderna de un auto que maneje una vez en la universidad. El mio era naranja, con 200,000 millas y un agujero en el suelo. El nuevo salía justo al cumplir Allie 16 y decidimos comprarle uno, sin haberlo visto. Sería el primer nuevo escarabajo en Maui. Y en el momento en que tomamos esa decisión empezamos a ver nuevos escarabajos en todas partes. Era como haber puesto la vibración al universo que decía que creíamos de nuevo en este auto y el universo empezó a entregarnos evidencia de nuestra creencia.

Si tu crees que puedes transformar la pérdida que has sufrido en algo positivo y empoderador en tu vida, entonces empezarás a ver pruebas de que puedes hacerlo. Tu nivel de conciencia y crecerá a vibraciones de esperanza y optimismo, y atraerás a otras personas esperanzadas y optimistas con tu misma vibración que te ayudarán a darte lo quequieres.

Creer en tu propio poder de transformación es el primer paso. Si crees, verás las pruebas de tus creencias casi en cualquier lugar al que vayas. Y si crees por el tiempo suficiente, tú también, como el fénix, resurgirás de tus cenizas.

Dice una leyenda que en el siglo quince un shogun japonés, Ashikaga Yoshimasa, envió una taza china a ser reparada en la China. Las reparaciones fueron hechas con feas grapas

metálicas. Se cree que esto empujó a los artesanos japoneses a crear una manera más estética de reparar la preciosa cerámica y barniz. Así nació, Kintsugi, el arte japonés de reparar cerámica rota con una resina mezclada con oro, plata o platino.

Atada a la práctica viene la filosofía de que la rotura y reparación de un objeto no son cosas que cubrir o disfrazar, sino que son parte de la historia del objeto y que agregan a su belleza y profundidad de su significado. Los japoneses abrazaron los aspectos rotos y faltos de la cerámica de la misma forma que aceptaron destino y cambio como aspectos de la experiencia humana, de las que todos somos susceptibles.

Mientras continúas tu viaje de transformación de la pérdida, que puedas aceptar la rotura de tu propio espíritu y las cicatrices que demuestran tu sanación, y que veas como tu belleza como un espíritu amoroso se ha profundizado por las roturas que has soportado. Como los arreglos dorados de la cerámica de los japoneses, que llegues a celebrar y honrar los tiempos en que estuviste roto por la pérdida y sepas que tu también irradas una luz que puede ayudar a sanar a otros. No solo eres más fuerte en tus lugares rotos, eres mas bello además.

Honra el viaje.

El Fondo de Pagalo Adelante del Espíritu Amoroso

Algunos de ustedes sentirán que les gustaría patrocinar la asistencia de un participante a un futuro Taller del Espíritu Amoroso. De hecho, un regalo tan generoso (\$125.00) podría ser parte de cómo decides transformar la pérdida sufrida en algo que puede resultar en algo bueno sucediendo en el mundo.

Si quieres pagarla adelante de esta manera, solo haz un cheque a nombre de Loving Spirit, Inc.

Otros pueden escoger donar un taller completo (\$6,000.00) en memoria de un ser querido. Si es así, por favor hable con un miembro del equipo facilitador sobre su regalo.

Por supuesto, si decides, tu donación puede ser completamente anónima. Pero, con tu permiso expreso, me gustaría agregarte en el tercer libro, "Those We Love, Lessons from the Transformational Journey of Loss", como un ejemplo de aquellos que usaron sus generosos regalos para hacer posible la participación de otros en estos talleres. Por favor considera permitirnos agradecerte públicamente por el regalo, ya que tu buen trabajo puede ser la inspiración que otros necesitan para pagarla adelante también.

Las donaciones de cualquier cantidad serán aceptadas con agradecimiento. También son deducibles de los impuestos como regalos a una organización 501(c)3 sin fines de lucro.



**Una persona feliz no es
una persona en ciertas
circunstancias,
sino una persona
con ciertas actitudes.**

Buddha

Lectura Sugerida

Cada libro en la lista es un extraordinario recurso para recuperarse del sufrimiento de una pérdida mayor.

Bridges, William, *Managing Transitions, Making the Most of Change*, Addison Wesley, Reading, 1991.

Cain, Susan, *Quiet, The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, Crown Publishers, 2012.

Emoto, Masaru, *The Hidden Messages in Water*, Simon & Schuster, 2004.

Fincher, Susanne F., *Coloring Mandalas for Balance, Harmony, and Spiritual Well-Being*, Shambhala Publications, Inc., Boston, 2004.

Gauding, Madonna, *World Mandalas*, Hachette UK Company, Great Britain, 2005.

Hawkins, David R., M.D., Ph.D., *Power vs. Force*, Hay House, Carlsbad, 2002.

James, John W., and Freidman, Russell, *The Grief Recovery Handbook*, Harper Collins, New York, 1998.

Katie, Bryon, with Mitchell, Stephen, *Loving What Is, Four Questions That Can Change Your Life*, Three Rivers Press, New York, 2002.

Kiersey, David and Bates, Marilyn, *Please Understand Me, Character & Temperament Types*, Gnosology Books, Ltd., 1984.

Kruger, Otto and Thuesen, Janet M., *Type Talk, The 16 Personality Types That Determine How We Live, Love, and Work*, Tilden Press, 1988.

Rinpoche, Sogyal, *The Tibetan Book of Living and Dying*, Harper San Francisco, 1994.

Tolle, Eckhart, *Stillness Speaks*, New World Library, Novato, 2003.

Vaillant, George E., M.D., *Aging Well, Surprising Guideposts to a Happier Life, from the Landmark Harvard Study of Adult Development*, Little, Brown and Company, Boston, 2002.

Volkan, Vamik, M.D., and Zintl, Elizabeth, *Life After Loss, the Lessons of Grief*, Charles Scribner's Sons, New York 1993.

Weiss, Brian L., M.D., *Many Lives, Many Masters*, Simon & Schuster, New York, 1988.

Weiss, Brian L., M.D., and Weiss, Amy E., LCSW, *Miracles Happen, the Transformational Healing Power of Past-Life Memories*, Harper One, New York, 20

Acerca de la Autora

Dayle E. Spencer es mejor conocida por haber sido directora fundadora de los Programas de resolución de Conflictos en el Centro Carter de la Universidad Emory. Ella trabajó con el ex presidente Jimmy Carter por casi diez años desarrollando sus acercamientos a negociar y mediar conflictos internacionales, incluyendo guerras civiles. Carter ganó el Premio Nobel de la Paz por estos esfuerzos.

La Sra. Spencer es una abogada/negociadora quien ha organizado negociaciones entre numerosos gobiernos y líderes revolucionarios en situaciones de guerra civil, incluyendo Etiopía y Eritrea, Sudán y el Frente de Liberación de las Personas sudanesas, y Liberia y el Frente Nacional Patriótico De Liberia. Ella es una de las pocas Americanas que ha negociado con el gobierno de Corea del Norte y fue instrumental en los arreglos de iniciativa de paz emprendidos por el presidente Carter en esa región. Su trabajo en resolución de conflictos la ha llevado a más de cincuenta países en cinco continentes donde ha tenido involucramiento práctico en una miríada de situaciones.

Antes de su trabajo pionero en el Centro Carter, sirvió como Abogada Asistente de los Estados Unidos para el distrito Norte de Alabama y también fue asistente jurídico del magistrado John R. Brown, de la quorte de apelaciones del quinto circuito americano en Houston, Texas.

ella y su esposo, Will, son fundadores y directores dell Spencer Legacy Group, Inc., el cual provee servicios de resolución de conflictos y consejería a familias de alto valor neto. www.spencerlegacygroup.com. Ellos también han disfrutado de una exitosa práctica de consultoría de negocios y dirigieron el Centro de transiciones de Maui, donde enseñaron a clientes a administrar cambios personales y profesionales.

Dayle ha sido comentadora frecuente en transmisoras de noticias nacionales, publicada en revistas académicas y autora de noticias sindicadas nacionalmente sobre derechos humanos en Sudáfrica, y ha juzgado aproximadamente 100 juicios por jurado en la corte del distrito federal.

Ella es la autora de: *Loving Allie, Transforming the Journey of Loss*, y *Loving Spirit, Self help for the Journey of Loss*(2015). Adicionalmente, es presidente de Loving Spirit, Inc., una organización nacional sin fines de lucro que está cambiando la forma en que pensamos, nos preparamos y respondemos al dolor y la pérdida. www.lovingspirit.info .