

21 días en serenidad

UN PROGRAMA DE 21 DÍAS PARA RECUPERAR
LA CALMA Y LA PAZ INTERIOR

ANA PALACIOS DE LAS CASAS

Índice

| | |
|--|-----|
| Prefacio | 7 |
| Día 1. La búsqueda | 11 |
| Día 2. Cada día es un renacer | 15 |
| Día 3. Amor y gratitud | 19 |
| Día 4. Segundas oportunidades... y terceras... y... | 23 |
| Día 5. Razón o paz en el corazón | 27 |
| Día 6. Desaprendiendo | 31 |
| Día 7. Mi ventana de luz. ¿Me conozco? | 35 |
| Día 8. Control emocional | 43 |
| Día 9. ¿Qué puedo hacer por ti? | 49 |
| Día 10. Vivir nuestro tiempo | 55 |
| Día 11. Quien se enfada... sale perdiendo | 59 |
| Día 12. Debería... Tengo que... Quiero... | 65 |
| Día 13. Gente difícil | 69 |
| Día 14. Alimenta tu paz | 74 |
| Día 15. Las expectativas | 77 |
| Día 16. Perdonando | 81 |
| Día 17. Supongamos que... | 87 |
| Día 18. La felicidad | 90 |
| Día 19. Con pasión | 95 |
| Día 20. ¿Y qué tal si hablamos de amor? | 103 |
| Día 21. Volver a los diecisiete | 109 |
| Y hasta que volvamos a compartir un espacio de tiempo... | 117 |
| Agradecimientos | 123 |
| Bibliografía | 125 |

Prefacio

Bip...bip...bip...suenan el despertador. Son las 06:30 h y empieza la jornada para María, para Luis, para muchos... y así como ellos, a cada minuto que pasa se van incorporando más personas, todas ellas unidas por un denominador común: adelantarse al minuto siguiente, tener la capacidad de controlar lo que va a pasar, y de esa manera estar preparados para el siguiente desafío, que no es otro que vivir el día a día y, a veces, sobrevivirlo.

En ese frenesí empieza la toma de decisiones, que en algún momento del día nos generará alegría, satisfacción... Y también pueden aparecer las frustraciones, los enfados, las sensaciones de carencia en diversas circunstancias de la vida, que tiñen el panorama de tonalidades descoloridas, y entonces dentro de nuestro ser se rompe la armonía y perdemos la serenidad dejando paso a más frustración y al miedo.

Así, estos 21 días llegan como un espacio de reflexión para:

- Generar una reconexión interior para creer y crear
- Establecer una conexión con la gente que está a tu alrededor desde una nueva perspectiva
- Tener la oportunidad para pensar y ver la vida de manera diferente
- Tomar acciones desde una nueva perspectiva
- Aportar una visión real de ti mismo en la que ya eres perfecto en tus imperfecciones

Este programa de 21 días no pretende dar soluciones, pero sí entregar un momento para que cada uno realice una pausa, haga una parada en su vertiginosa vida y recuerde

que, por encima de cualquier situación por la que esté pasando, cuenta con el milagro de la vida.

Así, aunque solo dure cinco minutos, o tres, o el tiempo que dediques a leer cada día, este libro te aportará un bálsamo de tranquilidad, un descanso, y aunque solo sea por ese instante, te permitirás vivir el momento presente.

Es una oportunidad para tener un espacio propio, un momento íntegramente tuyo en el día, un tiempo en el que puedas parar, en el que se puedas reflexionar sobre puntos y temas tan extremadamente sencillos y básicos que precisamente por eso han dejado de ser el foco de nuestra atención, lo que nos ha alejado de nuestro centro y de nuestra esencia.

Y, cuando sientas la libertad de darte permiso para experimentarlo, tu día, tu vida cotidiana fluirá de otra manera.

Permíteme empezar con este saludo, *Namasté*, que es una expresión originaria de la India y que se usa en algunos países de Asia. Traducida del sánscrito significa «*lo divino en mí se inclina a lo divino en ti*». En la cultura occidental, el yoga le ha atribuido un significado muy profundo e inspirador:

«Honro ese lugar en ti donde reside el Universo entero.

Honro el lugar dentro de ti, de amor y luz, de verdad y paz. Cuando tú estás en ese lugar en ti y yo estoy en ese lugar en mí, somos solo Uno».





hamasté

Día 1. La búsqueda

El miedo solo es amor que no fluye, o en otras palabras, ausencia de amor, al igual que la oscuridad es la ausencia de luz y el frío es la ausencia de calor.

NEALE DONALD WALSCH

En el tiempo que nos está tocando vivir, la aceleración se hace presente en cada segundo de nuestras existencias; casi sin ser plenamente conscientes de ello estamos participando en una competición muy semejante a la de la Fórmula 1, en la que cada segundo o décima de segundo en una vuelta te puede conducir a la meta, a esa victoria tan deseada. Pero, en la gran mayoría de los casos, el objetivo de la carrera está tan centrado en llegar, que se paga un precio: el abandono de nuestro centro, de nuestro equilibrio y, en consecuencia, dejamos de ser uno, de estar en unidad, de ser en unidad.

Al conversar e intercambiar sensaciones e ideas con la gente que está a mi alrededor pude comprobar que lo que más se echa en falta en general es la capacidad de conservar la serenidad, de permanecer en serenidad en cada vuelta del «c circuito de la vida».

Pero definamos lo que significa la serenidad:

«Es esa actitud de las personas de responder ante cualquier evento o situación sin dejarse arrebatar por sentimientos o emociones desestabilizadoras. Una persona serena es una persona pacífica y en paz con su entorno, con los demás y consigo mismo».

Todo el mundo, aunque no se sepa ni se diga, está buscando un espacio de calma, serenidad y tranquilidad en su vida. Muchas veces esta búsqueda resulta infructuosa porque no se han aprendido los métodos para llegar a encontrarla.

Quizás se busca en la solución a una determinada situación y no nos damos cuenta de que no es desde fuera donde la alcanzaremos sino desde la actitud interior, desde lo más profundo de nuestro ser.



La serenidad es aceptación y confianza, tranquilidad y fe, tanto en uno mismo como en las circunstancias que nos rodean, que han ocurrido, que ocurren y que ocurrirán.



Todos deseamos ser felices y esta vida es una perpetua búsqueda de felicidad y amor, aunque a veces parezca lo contrario.

En la búsqueda del estado de serenidad aparece a menudo un gran antagonista, un guerrero feroz que se llama miedo o temor. ¿Quién no ha recibido alguna vez la visita de este personaje?

Personalmente confieso que durante muchos años viví atenazada y custodiada por su armadura, cediéndole el control en cada vuelta del circuito de mi vida.

Esto por supuesto desgasta. Pero, ¿qué es el miedo?