

Recuperar el poder *interno*



MIRIAM SUBIRANA

Doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Es *coach*, autora, pintora y directora del espacio YESOUI SI (www.yesouisi.es) espacio internacional de Creatividad, Valores y Coaching.

Ha publicado cuatro libros que son reflexiones acerca de la soberanía personal, vivir sin miedos, el poder del pensamiento positivo, vivir en libertad para vivir nuestros sueños y encontrar lo esencial.

Su último libro trata sobre la creatividad para reinventar nuestras vidas:

VIVIR EN LIBERTAD,
Reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial.

www.miriamsubirana.com
www.yesouisi.es

Para alcanzar, saborear y mantener un estado de plenitud has de saber utilizar la libertad que te capacita y permite lograr la realización plena de tu propio yo individual, de tener fe en él y en la vida. Has de conocer aquello que te acerca a ese estado y aquello que te aleja de él. Los miedos, tal como hemos visto, son uno de los enemigos principales que obstaculizan abrirse a la plenitud.

Cualquier debilidad, inconsistencia, dispersión, falta de enfoque y fluctuación

Debes arriesgarte positivamente a concederte poder

interna te robará la energía necesaria para sentirte pleno. Debes arriesgarte positivamente a concederte poder. Librarte de cualquier aspecto que te haga sombra y permitir que tu ser se manifieste y se exprese con todo su potencial.



Recuperar el poder interno implica reconocer lo siguiente:

- Que tienes un potencial en ti por descubrir y desarrollar.
- Que necesitas tener un mayor dominio de tu mundo interior y de tus recursos y facultades, como son la mente, el intelecto, los rasgos, condicionamientos y hábitos de tu personalidad.
- Que hay creencias que te bloquean y debes cambiar.
- Que debes fortalecer valores como la tolerancia, la aceptación y la flexibilidad si quieres sobrevivir en paz a los tiempos de turbulencia y cambios en los que vivimos.
- Que hay creencias y hábitos que te provocan miedos, dudas y sufrimientos que podrías evitar y ser más feliz.
- Que eres el responsable de cómo estás.

Para sentirte y vivir en plenitud debes tener la soberanía sobre tu mundo interior. De no ser así, sólo podrás experimentar momentos temporales de plenitud. Además, para alcanzar la plenitud no sólo has de tener soberanía interior sino revisar que en tu personalidad no haya ninguna grieta o puerta abierta a la debilidad. Porque si por un lado te fortaleces y por el otro te debilitas, no alcanzarás nunca ese estado de poder interior.

Si por un lado llenas un cubo con agua pero tiene agujeros o grietas, por mucha agua que le echas al cubo, éste seguirá vaciándose. De la misma forma te puede suceder a ti. Por eso, **has de descubrir cuáles son los agujeros y las grietas de tu personalidad por las que hay fugas de energía y, por tanto, tus esfuerzos no dan los resultados que esperas.** Por mucho que intentes llenar, sigue el vacío generado por esas pérdidas. En el fondo no asumimos la responsabilidad de nuestra propia vida. Nos es más fácil culpar al otro por cómo estamos. Cuando estás irritado piensas que

es porque esta persona es así o actúa de cierta forma; estás de mal humor porque el tiempo está como está; porque la casa tiene una grieta en el techo; porque no ha venido el pintor; porque el coche no arranca; porque te has torcido el pie; porque esto, porque lo otro. Así estás siempre quejándote y frustrado. Pero ¿quiénes son responsables de esa frustración? El coche, el pintor, la casa, el suelo, que estaba resbaladizo o ¿tú eres responsable de lo que haces y de cómo respondes ante lo que sucede?

Deja de ser la víctima y asume plenamente tu responsabilidad. Ésta es la base inicial para recuperar todo tu poder interno.

Llevas años con una mente que piensa mucho, piensa de forma innecesaria, con unos hábitos que no son del todo saludables. Transformar todo esto requiere interés, voluntad, perseverancia, estudio, práctica y paciencia! Los resultados llegan.

Para recuperar ese estado de soberanía personal que te capacite para amar sin depender, amar y ser libre, amar sin

tener miedo y para vivir sin miedo, tienes que revisar tus creencias. ¿Crees que para amar necesitas preocuparte de forma obsesiva? ¿Crees que las preocupaciones son sanas, te dan salud, bienestar, te ayudan a canalizar la energía de tu mente, a encontrar soluciones? Si la respuesta es que no, revisa por qué mantienes estas preocupaciones. Conservándolas no haces un buen uso de tu energía vital. Una de las energías principales es la energía del pensamiento.

El ser humano está compuesto por lo humano, lo físico, lo corporal, y el ser, que es espiritual. La mente forma parte del ser y tiene una función amplia, ya que imagina, desea, crea, asocia, recuerda, piensa, proyecta. **Te encontrarás de una manera u otra según como utilices tu mente.** Todos somos los creadores de nuestros propios pensamientos.

Extraído del libro

Atraverse a vivir. Reflexiones sobre el miedo, la valentía y la plenitud.

RBA-Integral.



Si realmente deseas una dieta para tu familia, nosotros cultivamos la huerta y te llevamos semanalmente a tu casa las frutas y hortalizas frescas, libres de químicos, plaguicidas y hormonas con toda la fuerza de su sabor.



La opción inteligente para la gente sana

A partir de 115 €, 4 cajas (1 por semana)

A partir de 1270 €, 52 cajas (año)

Transporte incluido

Pide información: 973 79 13 91 www.recapte.com