

TRANSFORMA LAS PÉRDIDAS EN GANANCIAS



Como cualquier ser vivo, no puedes evitar el sufrimiento causado por las pérdidas de la vida: pérdidas previsibles o inesperadas, pérdidas que te impones para evolucionar, pérdidas impuestas contra tu voluntad... Sin embargo, cada una de tus pérdidas puede transformarse en ganancia dependiendo tu actitud interior. Cada una de ellas es susceptible de engendrar nueva vida. Cada pérdida puede ser fuente de crecimiento.

El psiquiatra Victor Frankl afirma que el deseo de vivir y progresar tiene sus raíces en la necesidad de encontrar o dar un sentido a las tragedias de la vida. El sentido de la pérdida, por muy presente y latente que esté, no siempre se deja descubrir con facilidad. Algunas preguntas que pueden ayudarnos en este sentido son:

- **¿Qué sentido puede tener tu pérdida en tu vida?**
- **¿Cómo va a ayudarte esa pérdida a conocerte mejor?**
- **¿Qué nuevos recursos has descubier-**



Se paciente contigo para sanar bien, no quieras ir de prisa ni liberarte de inmediato de tu sufrimiento. El proceso debe seguir su curso, pero está seguro de que la curación llegará. Además ya ha empezado en ti. Concédete todo el tiempo necesario para efectuarla, como harías con un miembro fracturado. Regálate ese lujo; bien lo mereces. No imites a esas personas que no se toman tiempo para dejarse humanizar por sus sentimientos y que endurecen su corazón o intentan olvidar. El resultado de esto es que, después de una pena de amor, temen amar de nuevo.

Por su puesto que el sufrimiento no es bueno en sí; no hay que cultivarlo por sí mismo. Pero, si sabes asumirlo, puedes obtener muchos beneficios en términos de madurez y plenitud humana.

to en ti?

- **¿Qué te enseña esta dolorosa situación?**
- **¿Qué nueva orientación va a tomar tú vida?**
- **¿En qué medida te has apoyado de los recursos de tu fe?**
- **¿Cómo prevés crecer después del doloroso acontecimiento?**

Una vez que nos hacemos la pregunta del sentido, se pondrá en marcha la reflexión y nuestra sabiduría interior para encontrar una respuesta y descubrir la herencia que nos ha dejado la pérdida.

La herencia llega cuando nos desprendemos y dejamos partir aquello que hemos perdido y logramos recuperar, la energía, el amor y todas las cualidades de aquello que se ha ido, para finalmente liberarnos y llenarnos de paz

Lo que vives es importante. Tu tarea humana no consiste en negar tu sufrimiento o sentirte aislado, sino asumirlo y transformarlo en ganancia. Tu sufrimiento te hará descubrir la importancia de la vida. Cosecha lo que sembraste, colma tu vacío con todo lo que has aprendido y recibido a lo largo de la relación con lo que acaba de terminar. Haz balance de las cualidades, de lo que has aprendido, crecido y descubierto gracias a lo que se ha ido. Retoma, asume y vive esas ganancias. Has que se vuelvan parte de ti.

“El capullo se abre para dar lugar a la flor.

La flor se marchita para dar la semilla.

La semilla se pudre en la tierra para germinar.

Movimiento perpetuo de muerte y vida, de obscuridad y luz”

Contenido:

Transforma las pérdidas en ganancias

Cuida de ti mismo

Aplicaciones personales

Estas lleno de recursos



APLICACIONES PERSONALES PARA SOBREPONERTE A LAS PÉRDIDAS

BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS PARA CUIDAR DE TI MISMO

- Toma un baño caliente con aceites y burbujas
- Camina por el campo
- Date un masaje
- Date tiempo para reflexionar y orar
- Prepárate para el sueño relajándote y reduciendo las actividades al anochecer (Pon música, tranquila, lee un libro, observa el cielo)
- Ve al cine
- Prueba un nuevo restaurante
- Ayuda a una persona u organización
- Ve a que te arreglen el cabello
- Visita enfermos
- Prepárate tu comida favorita
- Escucha tu música preferida
- Has ejercicios de relajación
- Lee un libro que atraiga tu atención
- Juega con un niño
- Juega con una mascota
- Busca buena compañía
- Cuida tu nivel de energía: descansa más de lo habitual, come bien.
- Elige tareas o distracciones que te relajen
- Evita situaciones que te exijan demasiado
- No temas pedir ayuda
- Cultiva la fuerza viva en torno a ti (siembra una planta, abraza un árbol, ve correr un río, ve reír a un niño, sonríe a alguien)
- Desentierra tu viejo fondo espiritual; busca aquello que te traía calma.
- Recupera tus fuentes de inspiración

Hay veces en las que vivir el proceso natural del duelo se dificulta y es necesario pedir ayuda, existen pérdidas que se han quedado atoradas en nuestro corazón, hay sentimientos que no nos es tan fácil expresar e incluso asuntos inconclusos que no podemos cerrar. Para situaciones así te presentamos algunas ideas que te pueden ayudar:

- a) **Biografías:** Escribir un relato con hechos significativos, acontecimientos, personas lugares.
- b) **Cartas que no se envían:** Mensajes dirigidos que permiten expresar aquello que no se pudo o no se ha podido decir, aquellos sentimientos que a veces son difíciles de compartir.
- c) **Diarios:** Escribir mínimo quince minutos al día durante al menos cuatro días sobre lo que estamos viviendo, otra manera de hacerlo puede ser a través de imágenes o dibujos que expresen nuestro sentir. Es importante prepararnos alguna actividad de descanso para cuando hallamos terminado de escribir y cuidar la intimidad del diario.
- d) **Dibujos e imágenes:** Hacer dibujos simbólicos de aquello que a veces no podemos o no basta expresar en palabras.
- e) **Epitafios:** Redactar, sin prisa, un epitafio que transmita lo que significaba lo que hemos dejado atrás.
- f) **Galería fotográfica, metáforas, lecturas reflexivas, rituales, etc.**

Estás Lleno de Recursos

Es importante que recuerdes que estás lleno de recursos para sanar y crecer. Cuida tus diálogos internos; en vez de decirte "estoy herido", piensa: "tengo una herida en el alma y soy capaz de sanarla". **Cambia el verbo ser por el verbo tener** y te darás cuenta, que tu ser profundo no se ha visto afectado y que estás lleno de recursos para sanarte.

Los recursos internos son algo con lo que todos contamos, podemos saber que los tenemos o no, saber usarlos o no, tener algunos en mejor estado que otros, pero los tenemos y no existe alguien que no cuente con ellos; lo importante es conocerlos y animarnos a explorarlos.

Toda herramienta que nos permite retomar el rumbo, reencontrar el camino o encontrar nuevas salidas ante las situaciones a resolver, son un recurso. Hay herramientas que se combinan, recursos que se suman y optimizan. Podemos sumar a nuestros recursos internos los recursos de nuestro exterior, esto nos dará mayor fortaleza.

Los recursos externos son aquellas cosas, instituciones y personas que, desde fuera, me pueden ayudar a retomar el camino perdido. A veces es necesario tener el valor de pedir ayuda a alguien que representa un recurso externo. Hay que aprender a pedir ayuda sin depender y hay que aprender a recibir ayuda sin creer que uno está dependiendo

Algunos de nuestros recursos internos son: asertividad, emociones, aceptación, inteligencia, la capacidad de darnos cuenta, nuestras propias destrezas y habilidades, nuestros principios y valores, voluntad, carisma, creatividad, intuición, experiencia, etc. (hay muchas más)

Nuestros recursos nos dan la posibilidad. Confía en ti, en tu sabiduría interior.