

Al dejar de luchar contra nosotros mismos, ganamos una paz interna que nos permite enfrentar la vida con confianza y gratitud. Este proceso mejora también nuestra conexión con los demás. La autenticidad es un elemento clave en la transformación.

"El privilegio de una vida es poder llegar a ser tú mismo" – Joseph Campbell

La Resurrección o “cuando nos aceptamos a nosotr@s mism@s”

Al aceptar nuestras fortalezas y debilidades, comenzamos a vivir de manera más auténtica, y eso es maravilloso.

Nos transformamos realmente cuando cuestionamos lo que creemos que somos o nos está sucediendo. Todas esas ideas “locas” acerca de “qué” y “cómo” debemos ser, pensar, sentir o hacer... Cuando vuelvan las “sombras” pregúntate: ¿Esto que me digo... es realmente así?

"El héroe ha recorrido un largo camino y, habiendo encontrado la fuerza en la oscuridad, vuelve al mundo para traer un elixir que redime a su comunidad" – Joseph Campbell

En el contexto del viaje del héroe, el “elixir” se refiere a las lecciones aprendidas y las herramientas adquiridas durante la travesía. Es la sabiduría que hemos cultivado en los momentos de dificultad, la fuerza descubierta en la vulnerabilidad y la compasión.

Así, el héroe no solo regresa a casa, sino que se convierte en un puente entre lo que fue y lo que será, mostrando que, al final, el verdadero viaje es hacia uno mismo.

De vuelta a casa, la meta... mantener el equilibrio

La autocompasión, para mí, es clave en esta nueva normalidad... un salvavidas emocional. Implica ser amable con un@ mism@ en los momentos más difíciles. Todos enfrentamos desafíos. Démonos el mismo apoyo que brindaríamos a un amigo en una situación similar.

- La verdadera **aceptación** implica reconocer la realidad tal como es. Observemos nuestras emociones sin juzgarlas. A veces nos sentiremos mal. La vida tiene altibajos.
- Una base sólida de **autocuidado** es un pilar básico de la **resiliencia**.
- Mantén la chispa de la **motivación**. Identifica tus pasiones, tus anhelos, tu **propósito**.
- Las **metas** bien definidas serán una buena guía. Deben ser alcanzables y motivadoras.
- La evolución personal es continua. Hacer los **cambios** necesarios es parte del proceso.

Honremos al Héroe/Heroína que nos guía en cada paso de nuestra evolución.