

*Ejercicios*

GRUPO  
TERAPIA

*Encontrar tu  
vitalidad*



[patriciadela fuente.net](http://patriciadela fuente.net)

# VIVIR CON VITALIDAD NOS LLAMA A NOMBRAR LO QUE QUEREMOS.

Pero cuando apenas empezamos a dirigirnos hacia la vida puede ser intimidante incluso *saber* qué queremos, ni que decir de formularlo en voz alta.

Nos decimos que quizá estemos pidiendo demasiado. Podemos llegar a pensar que no deberíamos querer nada. O tal vez no logramos decidir exactamente qué deseamos, e incluso cuando lo hacemos, podemos pensar que es una locura o que es imposible.

Puede ser que nos sintamos tan heridas y confundidas que nos comenzamos de que no queremos nada.

Si te ves reflejada en esto, toma un minuto y cierra los ojos. Solo por un momento, date la libertad de desear.

## **Anhela cualquier cosa que quieras para tu vida:**

la conversación que te da miedo tener, el empleo para el que piensas que jamás serás suficientemente buena, las amistades y las risas que extrañas de algún momento de tu vida o incluso una buena barra de chocolate.

**Solo desea.**

**Esto es la vida que se mueve en ti.**

**La vida desea, llama, anhela, ansía.**

Primero debemos aceptar que eso es verdad.

Solo entonces nuestro corazón podrá murmurarnos qué es lo que más quiere.

UNA VEZ QUE TE HAYAS PUESTO EN CONTACTO CON TU DESEO, TÓMATE UN TIEMPO PARA CONECTARTE CON LA **VITALIDAD** QUE TIENES, AUNQUE CREAS QUE NO TIENES SUFICIENTE.

**Cierra los ojos de nuevo o mantenlos abiertos y respira.**

**Sé honesta:**

¿Qué te impide seguir?

Encuentra algo pequeño que te brinde alegría y siéntete agradecida por ello. Esto te dará valor para continuar.

**Luego formula la pregunta más valiente de todas:**

¿Qué relación tienes actualmente con la vitalidad?

¿Necesitas más?

¿A dónde podrías ir o qué podrías hacer para obtenerla?

# EJERCICIO PARA ENCONTRAR TU VITALIDAD

1- Primero toma un momento para poner con cuidado la mano en tu corazón. Solo déjala ahí y permite que tu pecho sienta la calidez de tu mano, que tu mano sienta el sutil movimiento del latido de tu corazón. Esta es la parte más profunda de tu ser. Aquí vive tu alma. Siempre que pierdas la alineación con la vida, lleva la mano a tu corazón. Este simple movimiento tiene un poder inmenso.

2-Ahora pregúntale a tu corazón: “¿Qué amo?” No respondas una sola vez , repite la pregunta tres, cuatro o diez veces. Pon atención a la manera en la que tu respuesta evoluciona conforme formulas la pregunta una y otra vez.

# EJERCICIO PARA ENCONTRAR TU VITALIDAD

3-Con la mano aún en tu corazón recuerda una época en la que sentiste un propósito. Podría ser cuando lograste algo en tu profesión, cuanto te sentiste vinculada con tu hijo o cuando trabajaste como voluntaria. También puede ser algo pequeño como cuidar de una planta, hacer reír a un niño o terminar un proyecto. No te preocupes si hace ya mucho tiempo que te sentiste así; la experiencia no tiene que ser reciente. La cuestión es que recuerdes cómo encajas en el todo.

4- Ahora recuerda tu infancia. Considera tus primeros recuerdos alegres y satisfactorios. ¿Qué estás haciendo? ¿Con quién estás? ¿Qué alegra tu corazón? ¿Qué te hace marearte de la emoción? Quizás solo obtengas un fragmento o una imagen. Tu inconsciente conoce las respuestas, pero puede hablarte en símbolos o señales, en una visión o un sueño. No tienes que pedir una respuesta ni tatar de analizarla con tu control consciente. Invita a tu inconsciente para que te avise cuando esté listo. Él sabe.

# EJERCICIO PARA ENCONTRAR TU VITALIDAD

5- Conforme explores estos recuerdos, siente el significado que va en ellos. ¿Qué fue lo que realmente amaste de ese acto? ¿Por qué te sentiste tan bien? Por ejemplo, quizá te gustó ayudar a alguien o disfrutaste de expresar algo. Tal vez te sorprendió tu propio talento o pudiste mejorar cosas de manera importante.

6- Ahora considera tu vida actual. ¿Hay algo, por pequeño que sea, que pueda hacerte sentir igual? Imagínate avanzando hacia eso, explóralo. Puedes dar pasos graduales hasta encontrar tu vitalidad.

# EJERCICIO PARA ENCONTRAR TU VITALIDAD

7-Cuando termines con la contemplación, toma un pedazo de papel y escribe o dibuja una imagen que represente algún aspecto de tu vitalidad. Ponlo en algún lugar en el que puedas verlo con frecuencia, como el espejo del baño o el frigorífico, o llévalo contigo en la cartera o la bolsa. Este es tu talismán, tu brújula. Te ayudará a guiarte hacia tu vitalidad. Cuando sepas lo que tu corazón desea, tendrás ganas de llevarlo a cabo.

LA VIDA BIEN VIVIDA. DRA GLADYS MCGAREY.