

10 pasos para disfrutar mas de tu vida



*y mostrar tu luz
al mundo...*

Un ebook de Flavia Carrión

La sabiduría ancestral me enseñó muchas cosas, pero definitivamente la más importante para mí ha sido esta:

“Hemos nacido para ser felices y de esa manera hacer una contribución significativa al mundo en el que vivimos.”

Esta frase dice mucho más de lo que parece. Permíteme que te lo explique mejor:

Hemos nacido para ser felices...

No estamos aquí para sufrir.

No estamos aquí para cargar dolor. No estamos aquí para pagar una deuda. Estamos aquí para SER EN PLENITUD y desde ese lugar, expresar nuestros dones con libertad, porque cuando lo hacemos, podemos hacer un aporte mucho más constructivo al mundo.

Ser feliz es nuestro derecho de nacimiento.

Pero eso no es todo...

¿Has notado que las personas –aun sin proponérselo– contagian a su entorno con la energía de su estado de ánimo?

Una persona feliz, impregna su hogar, su lugar de trabajo, su comunidad, con energía positiva y sanadora.

*... mientras hacemos una contribución significativa
al mundo en el que vivimos."*

Todos tenemos dones, talentos, rasgos únicos que nos caracterizan. No son casuales ni arbitrarios. Constituyen la base de nuestro aporte a la comunidad. Están en nosotros para facilitarnos esa tarea.

Aquel que disfruta enseñando, ha venido al mundo a ser maestro. Lo mismo sucede con aquel que posee una habilidad natural para el deporte, o para las artes, o para el comercio.

A veces no es necesario que estos talentos asuman el formato de un trabajo específico. ¿Has visto que hay personas que dentro de un grupo de amigos funciona como "el que trae las novedades", o "el que aporta armonía"?

Lo importante es que la persona encuentre un cauce a esos dones, que los pueda conducir a la máxima expresión y que los valore como el auténtico regalo de la existencia que implican.

Cuando las personas valoran sus capacidades naturales y las asumen como base de su **forma de vida** desarrollan un estado de felicidad **natural**. No necesitan hacer un esfuerzo en ello. Simplemente se dedican con pasión a aquello que aman hacer. Los recursos y oportunidades fluyen hacia ellos. Sus vínculos son espejos luminosos de su propio brillo. Son ejemplos radiantes de que creamos nuestra realidad. Estimulan a otras personas a concretar sus sueños.

De esta manera, resulta que la felicidad de cada persona es la manera más efectiva de garantizar la prosperidad y bienestar de la comunidad en la que vive, y por proyección, del planeta. Entonces...

Ser feliz es un servicio.



La sabiduría ancestral zulú me ha enseñado que "cada persona nace respondiendo a un llamado de su aldea". Venimos a cubrir una necesidad que ninguna otra persona puede cubrir.

Sin embargo, lo que observamos en el mundo de hoy dista mucho de este escenario ideal.



El panorama de nuestra sociedad es muy doloroso:

personas que se sienten **frustradas** con su trabajo y con su vida, intentando llenar el vacío que experimentan con distracciones, soñando un futuro que nunca llega, con enfermedades recurrentes y emociones que los intoxican, sufriendo el permanente parloteo de la mente y el temor en su corazón...

¿Cómo llegamos a esto? Y sobre todo ¿cómo salimos?

Me he formulado esas preguntas desde la infancia y las respuestas que he encontrado son mi ofrenda a mi comunidad: mis talleres, mis publicaciones, mis videos. Algunos de esos recursos los podrás encontrar en mi [comunidad de Instagram](#). En este librito te presento un puñado de ideas que pueden servirte.

Ser nosotros mismos sin negociación

No podemos seguir negociando nuestro auténtico ser. Los efectos negativos de la frustración pueden no ser visibles al principio pero se van acumulando con los años. **Renunciar a quienes somos tiene consecuencias nefastas.**

Esto no es algo que debas "creer". Es algo que puedes observar en la Naturaleza.

Intenta impedir el curso natural del crecimiento de una planta y veras lo que sucede: la planta enfermará y morirá.



En nosotros sucede algo similar.

Nuestro ser pugna para expresarse en plenitud pero los condicionamientos que le imponemos se lo impiden. Esto nos trae enfermedad, tristeza, desilusión. Nos vamos apagando.

Pero, ¿qué es ser nosotros mismos, en definitiva?

Es reconocer y aceptar nuestras cualidades, rarezas, sueños y visiones como parte de un proyecto de nivel superior.

Como te decía al principio, no es casual ni arbitrario que estés aquí. Tu presencia – como me enseñaron mis maestros zulúes– responde a una necesidad de la comunidad que sólo TÚ puedes resolver.

Si sueñas con dedicarte al arte, ese no es un sueño loco. Es la comunidad tratando de expresarse creativamente a través de ti.

Si sueñas con vivir al campo, eso no es una absurda utopía. Es porque probablemente sea el campo el ámbito donde mejor podrás desarrollar tu auténtico ser.

¿Lo vas viendo?

Nada es al azar.

Existe un propósito detrás de cada uno de tus proyectos, y ese propósito no sólo es tuyo. Es de todos.

¿Cómo justificaremos la renuncia a nuestros sueños, entonces?

Durante siglos nos han dicho que tratar de ser felices era egoísta, porque se pensaba en la felicidad como un recurso escaso que había que dividir, como una torta. Pero hoy sabemos desde muchos puntos de vista (la nueva espiritualidad, la ciencia, nuestras propias experiencias) que el Universo es una Totalidad de energía y que el hecho de que alguien disfrute de algo no implica que se lo esté quitando a otro.

Pues te digo algo: este tipo de pensamiento limitado acerca de la realidad –típico de nuestra sociedad actual– no siempre ha sido el vigente.

La sabiduría ancestral de los pueblos pre-tecnológicos compartía otra visión del mundo. La visión del mundo en donde todo es un Círculo, y cada punto se encuentra a la misma distancia del centro.

Cada ser ha de buscar su felicidad si desea contribuir
con el planeta.

Ser nosotros mismos plenamente, ESA es nuestra misión.

Pero por supuesto...

...te estarás preguntando ¿y cómo lo hago? ¿Cómo transito desde mi situación actual al desarrollo pleno de mi ser?

¿Cómo construyo una forma de vida alineada con mi sueño que a la vez me permita mantener a mi familia, vivir sin sobresaltos y asegurar el bienestar de todos?

Te propongo comenzar aplicando estos 10 pasos para desarrollar mas disfrute en tu vida, siendo quien eres. En el camino, irás encontrando mas respuestas por tu cuenta.

Pero antes de empezar con los 10 pasos, permíteme explicarte que existen 2 condiciones para que dichas estrategias puedan aplicarse y resultar efectivas: **sincerarse con uno mismo y profundizar el autoconocimiento.**

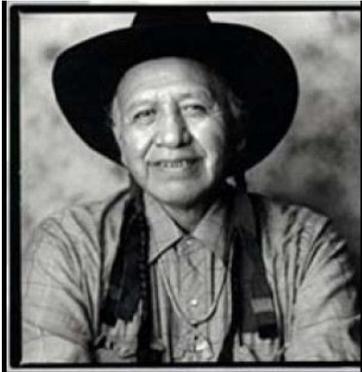
Son dos aspectos de nuestra conciencia que probablemente debamos revisar frecuentemente. Son las dos grandes preguntas que impulsan el crecimiento:

¿Dónde estoy? ¿Quién soy?

Un momento para el sinceramiento

Responde –para ti mismo– esta pregunta: ¿hasta qué punto estás conforme con tu vida actual?

Recuerda: nadie está escuchando. Es una conversación entre tú y tú. Nadie va a castigarte por la respuesta que des. No es un examen. No hay nadie con quien compararse. No hay créditos para ganarse si uno se evalúa mejor o peor.



“Tenemos el sagrado deber de ser felices” (Black Elk, maestro nativo americano)

Este paso es muy importante. Tenemos que saber donde nos encontramos con respecto a nosotros mismos en este momento de nuestra vida.

Te contaré un ejemplo propio. En un momento complicado de mi vida sufrí una crisis de identidad muy severa. Había llegado tan profundo en mi depresión y en mi desconocimiento de mi misma que me sentía una cáscara sin alma. Las personas literalmente me atravesaban con su energía.

Buscando desesperadamente ser aceptada había aprendido a ajustar mi personalidad al contexto. Sentía pánico al rechazo y por eso cambiaba de actitud y de opinión de acuerdo a quien fuera mi interlocutor. ¿Quién era yo finalmente?

Una tarde, todo colapsó. Renuncié a seguir jugando el juego. Tomé la decisión de abandonar la cáscara.

Me senté en el jardín de mi casa con un block de notas y escribí todo aquello que me hacía daño de esa negación de mi propio ser, de mi opinión, de mis diferencias con el resto. Me comprometí a buscar y desarrollar en su máxima expresión aquello que realmente fuera yo misma, aun cuando me trajera problemas, e incluso sin saber muy bien que encontraría allí.

Escribí en el cuaderno de notas: "No sé quién eres, pero voy a buscarte".

No es necesario llegar a estas crisis para impulsar un florecimiento de nuestro ser autentico. En cualquier momento es beneficioso reflexionar sobre el tema. Toma tu propio cuaderno de notas y abre tu corazón contigo mismo.



¿Realmente sientes que estás expresando tu versión mas plena?

Si la respuesta es sí, pregúntate ¿Cómo puedo colaborar con el mundo de una manera más significativa?

Si la respuesta es no, pregúntate ¿Estoy decidido a comprometerme conmigo mismo 100 % y ocupar el lugar que me corresponde en la comunidad?

b. Autoconocimiento profundo

A partir de la escena que les acabo de relatar inicié una búsqueda extraordinaria. Consulté todas las vías de autoconocimiento que existían en esa época. Estudié astrología, me inicié en Registros Akáshicos, me entrevisté con maestros de culturas ancestrales, y mientras tanto continuaba mis estudios en la Facultad de Filosofía y Letras.

Hay algo que descubrí en ese recorrido de autodescubrimiento: ninguna herramienta te dará toda la respuesta, esa respuesta completa que pretendemos encontrar, la receta. Esa respuesta quizás resida para siempre en el misterio.

Sin embargo, cada bit de información que vayas encontrando en esa búsqueda es infinitamente valioso, y te va acercando cada vez más al conocimiento profundo de tu propio ser.

Visita todos los maestros que puedas, consulta todas las técnicas que te resulten atractivas, pero siempre sabiendo que ningún mensaje es ni definitivo y que ninguno invalida a los otros.

Una de las herramientas que me brindó información mas significativa fue la lectura de mi sello maya de nacimiento.

Hoy comparto ese servicio aqui:
<http://flaviacarrion.com/calendario-maya>

Maestros diversos, escuelas diferentes, te entregarán herramientas muy disimiles y quizás a veces te parezca contradictorio el resultado. Pero no olvides que somos seres multidimensionales y que cualquier cosa que se diga es solo un recorte de la realidad total.

Tú eres un ser extraordinario.

Una vez que hayas establecido con claridad donde te encuentras hoy con respecto a ti mismo y que hayas comenzado a encontrar respuestas acerca de quién eres realmente, puedes activar estos 10 pasos que te sugiero a continuación:

1. Aprende a detener el pensamiento negativo

El pensamiento repetitivo, como un parloteo que tenemos en la cabeza, es un parásito que se roba nuestra energía. Yo lo llamo parásito mental. Nos quita la energía que es imprescindible para que podamos desplegar las alas de nuestra auténtica identidad y ser felices.

No se lo permitas. Utiliza afirmaciones, cambia tu atención, focaliza en lo positivo, haz lo que sea necesario para suspender su acción.

2. Recupera tu relación con la Naturaleza

Aun cuando vivas en una ciudad, existen innumerables alternativas para conectar con la Naturaleza. Puedes visitar una plaza, un parque, una zona rural, o sencillamente, prestar atención a las formas en que la naturaleza se abre paso, por ejemplo, las aves que se acercan a las ciudades. La Naturaleza tiene muchos mensajes para ti.

3. Honra tus sueños

No permitas que nadie te diga que tu sueño es imposible. Los grandes transformadores del mundo, los innovadores, aquellos

que resolvieron grandes problemas de la Humanidad, fueron guiados no sólo por sus sueños, sino –sobre todo– por una obstinada actitud de “negarse a escuchar las opiniones negativas”.

Tus sueños más queridos están en ti para guiarte en el camino de tu felicidad.



Compartir en la Naturaleza, en círculo, nos recuerda como era vivir en comunidad, integrando las miradas de todos y encontrando soluciones consensuadas a nuestros desafíos.

4. Si tu realidad no es grata, busca alternativas

No estás obligado a permanecer en un trabajo que no te gusta, en una casa que no te hace sentir bien, conviviendo con personas que te dañan. Lo sé, a veces parece que no hay salida. Pero ¿por qué deberías conocer todas las respuestas? Acércate a personas positivas que puedan brindarte una visión distinta, alternativas de resolución, recursos para el cambio.

Siempre existe una salida.

5. Bríndate perdón incondicional

La auto recriminación es devastadora para el alma. Entiendo que nos podamos arrepentir de ciertas decisiones que hemos tomado en el pasado, pero eso no tiene por que implicar flagelarnos permanentemente con la culpa.

Si hay algo en el presente que puedas hacer para reparar lo que hiciste, hazlo. Si no, realiza una ceremonia personal en donde te puedas decir a ti mismo "te perdono".

6. Haz amistad con tu cuerpo

El cuerpo es muy sabio. Se da cuenta mucho antes que tu mente si una circunstancia o persona es benéfica para ti o no. Hazle caso. Si un lugar no es adecuado para ti, lo sentirás en el cuerpo. No vayas allí.

Entrénate en escuchar sus mensajes. Acostúmbrate a prestar atención a sus necesidades y cubrirlas. Sol, descanso, juego, movimiento, placer, son aspectos que tenemos que considerar.

7. Atrévete a lo nuevo

La zona de confort es muy atractiva, con su promesa de seguridad. Pero también es muy costosa. Como los desafíos son el recurso del Universo para que podamos crecer, los desafíos te buscarán, entrarán en tu zona de confort y tal vez te encuentren desprevenido.

Si sales a buscarlos, podrás utilizarlos a tu favor: no



Los niños conectan en forma natural con la sabiduría ancestral.

Es parte de lo que debemos recuperar los adultos, para sanarnos.

solo para aprender sino también para incorporar innumerables recursos y experiencias nuevas.

8. Renueva tu perspectiva

En la base de todos nuestros problemas existe una cuestión de perspectiva: lo que creemos acerca de nosotros mismos y del mundo afecta lo que encontramos en nuestro camino. Pero, ¿Cómo podríamos salir de este círculo vicioso?

Viaja, haz cursos de lo que te interesa, lee mucho, habla con personas diferentes a las que habitualmente forman parte de tu mundo, explora. Cada vez que una nueva idea llega a ti, todo lo que piensas acerca de la realidad se reformula y por ende, se multiplican las posibilidades de transformación positiva.

9. Recupera tu lado animal



Los animales son extraordinarios maestros. Compartimos con ellos mucho de nuestro aparato biológico pero también experimentamos con ellos una conexión emocional profunda nos inspiran, nos conmueven, alivian nuestra pena, nos hacen reír, nos sanan. Sobre todo, ellos tienen el don de la impecabilidad: son lo que son, sin disfrazarlo de otra cosa. Se puede crecer mucho a través de su sabiduría.

Observa a los animales con la mirada de un sabio pero el corazón de un niño y empezarás a descubrir cosas sorprendentes acerca de ti mismo.

10. Recuerda que la vida es una experiencia sublime

Dicen los tolteca que cuando una persona muere ve pasar toda su vida delante de sus ojos, y que en ese instante se da cuenta que todo lo que le sucedió –incluso aquello que en su momento le pareció doloroso- le parece maravilloso y bello.

¿Por qué?

Porque en ese momento reconocemos que cada circunstancia de este viaje fue un regalo, y que no vale la pena desperdiciar ni un instante del precioso y limitado tiempo que tenemos en lamentaciones o quejas.

Es una cuestión de decisión:

¿Te animas a vivir la existencia plenamente?

¿Te atreves a mostrar tu luz al mundo?

Gracias por venir a la existencia, espero servirte en el camino.

Flavia Carrión

flaviacarrion.com

Para darle un impulso a tu autoconocimiento te ofrezco mi Lectura de tu Sello Maya de Nacimiento.

Conoce mas sobre el servicio aqui:

<http://flaviacarrion.com/calendario-maya>