

Cuánto tiempo para mí, para sentirme vivo, viva?



Cuánto tiempo real para mí (no imaginario, no virtual...), sin interferencias (móvil, obligaciones...). Sólo para mí, para quererme, para mimarme, para reír, para no hacer nada, para bailar, para pasear por la montaña, para...
PARA HACER LO QUE YO QUIERA.

Esta es la palabra que he oído a los niños cuando vienen a Gira-sol (espacio del juego de siempre):

PUEDO HACER LO QUE QUIERO.

¿Qué está pasando?

¿Ha desaparecido el tiempo de libertad y todo está programado?

¿Quizás cada vez les ponemos más horarios, obligaciones y exigencias?

¿Y tú...? ¿Cuándo te permites este espacio para hacer realmente lo que te hace sentir vivo, viva?

Te hago una propuesta:

Dibuja 1 círculo y coge dos colores

1. Con un color, pinta dentro del círculo el tiempo semanal que **dedicas a trabajar:** fuera, en casa, cuidando de los hijos,...

2. Con el otro color, pinta el tiempo que **dedicas exclusivamente a cuidarte y a quererte.**

El tiempo que dedicas a disfrutar de lo que te hace sentir vivo, viva.

Observa el círculo y deja fluir las sensaciones que te llegan.

Valora si necesitas ampliar o reducir algún aspecto.

Y, con la mano en el corazón, reflexiona sobre la forma de ir encontrando lo que te hace sentir vivo, viva, y si ya lo tienes, felicítate.

Recuérdame que debo tratar de estar solo/a una parte de cada año, aunque sea por unos pocos días; y una parte de cada día, aunque sea por una hora o unos pocos minutos, para poder mantener mi esencia, mi centro, mi calidad de isla. Recuérdame que, si no guardo mi calidad de isla intacta en algún lugar dentro de mí, tendré poco que dar a mi esposo/a, a mis hijos, a mis amigos y al mundo en general.

Anne Morrow Lindbergh

No olvidemos una de las primeras funciones que pusimos en acción al nacer:

La respiración. ¡Tiene que ser muy importante para estar con nosotros desde que nacemos hasta que morimos!

¿Habéis observado a un bebé? Los bebés no hacen ningún esfuerzo para respirar, sus músculos son elásticos y se mueven con la entrada y salida del aire. Cuando se despiertan, se estiran, se giran, se dan su tiempo, con fluidez y armonía.

Sonríen vida.

¿Cómo podemos, los adultos, volver a encontrar esta elasticidad si la hemos olvidado?

Reencontrando estos movimientos del bebé y permitiéndonos este despertar.

Yendo a la orilla del mar a observar cómo el agua llega a la arena. Si no encuentra obstáculos, nunca se detiene. Tampoco tu respiración. Deja que entre el aire y deja que salga, como las olas.

Date momentos para disfrutarlo.

Así, te llenaras de una mejor salud, de confianza, de creatividad, de valentía, para encontrar aquellas cosas que realmente te hacen sentir vivo, viva.

(Si no puedes ir al mar ni a la montaña, tumbate en el suelo de casa y respira).

Tus tejidos volverán a vivir y sonreír de nuevo.

Enciende la chispa que te hace interesarte por tu vida.