

“Atreverse con uno mismo es abrirse a la posibilidad de experimentar la libertad de ser”

Si estás instalado en un rol de víctima, si culpas a los demás de tus males, si tus emociones toman el control de tu vida... Quizá es que estás buscando la solución a tus problemas en una dirección equivocada. Los verdaderos cambios, la verdadera libertad proviene de atreverse a buscar en tu interior. Quizá ha llegado tu momento de actuar, de cambiar, de iniciar un proceso que te lleve a encontrar tu propia esencia y a actuar en coherencia con ella. Solo así podrás sentirte pleno y feliz. Marina Bassas, psicóloga y homeópata, decidió atreverse consigo misma, por eso desde hace una década trabaja intentando ayudar a los demás a encontrar su propio camino...

Trabajamos y vivimos a un ritmo frenético... ¿Olvidamos que debemos trabajar también en nosotros mismos?

● ¿Cuánto tiempo dedicamos a nuestras familias, trabajo, amigos, etc? Hasta nuestro coche pasa la I.T.V, pero ¿y nosotros?... En nuestra cultura occidental hay una tendencia a vivir de forma mecánica, no nos damos cuenta que nuestra voz es la de los condicionamientos sociales donde se impone el debo por encima de lo que yo siento realmente. Si además añadimos los sellos y patrones

Hay que pasar del por qué me pasa esto al para qué. Lo que podemos vivir como la experiencia más dramática de nuestra vida puede transformarse en la más enriquecedora

heredados, sobretodo de nuestros padres, podremos darnos cuenta de lo lejos que estamos de nuestra verdadera esencia.

Para cambiar algo hay que entender qué nos pasa, ¿no? Eso no debe ser tarea fácil...

● Te has preguntado alguna vez si estás viviendo realmente la vida que quieres vivir? Tomar según que tipo de decisiones liberadoras muchas veces implica pasar por épocas de dolor. Y ¿qué hacer con el dolor? Podemos instalarnos en la víctima y decir “pobre de mí...”, culpar a los demás de cuanto nos sucede e incluso enfadarnos con el mundo por la manera tan injusta de tratarnos “con lo bueno que soy cómo me pasa esto a mí...”. De ser así es muy difícil avanzar. Hay

que empezar a tomarse en serio, hacer un ejercicio de responsabilidad con uno mismo. Pasar del por qué me pasa esto al para qué puede ser un buen punto de partida. Lo que podemos vivir como la experiencia más dramática de nuestra vida puede transformarse en la más enriquecedora, en una auténtica maestra. Hay que admitir que has llegado al punto en el que te encuentras, por algo y para algo. Hacer consciente nuestros temores va a dibujar el camino por el que debemos continuar para seguir evolucionando.

Pero para evolucionar hay que estar dispuesto a atreverse...

● Si, atreverse con uno mismo es abrirse a la posibilidad de experimentar la verdadera libertad de ser. Hacer conscientes nuestros miedos, condicionamientos, sellos y patrones adquiridos de forma responsable y amorosa nos brinda la posibilidad de conectarnos a quien verdaderamente somos, seres excepcionales. Cierto es que enfrentarnos a nuestra propia sombra no es tarea fácil pero si nos atrevemos lo acabaremos agradeciendo. Hay que intentar evitar que las emociones o las circunstancias tomen el control de nuestra vida. Debemos aprender a manejarlas. Tu mundo puede cambiar si tú cambias tu manera de pensar y actuar. Somos nuestros propios dueños. No es-



peremos a que nos llegue el golpe de fortuna sentados en el sofá. Tu esencia, aunque algo escondida, ya está en ti ¡Solo hay que atreverse a descubrirla!

Marina Bassas Vivó

Consulta en Centro Médico Teknon (Barcelona) y en el Centro Globalmente

(Martorell)

Tel. 666554474

N.R.S.: Ho8000642