

**UN PEDACITO DE MI**

**Martha Elena Domínguez Bazán**

## **Proyectando mis metas**

En qué momento de mi vida, me encuentro? Pues me encuentro en los cuarenta y tres años, haciendo la prepa en línea, el treceavo módulo. Terminando mi primer semestre de inglés, tratando de hacer lo que me gusta. Dando clases de Kundalini Yoga, terapias de Reiki, tratando de buscar nuevos lugares donde dar clases de yoga, pues a veces me da miedo, el no saber que pasara y me desilusione. También estoy en esos momentos de soltar el miedo, que no ha sido muy bueno, para mí, pues no me deja avanzar, como yo quisiera.

Estoy en esos momentos del climaterio, donde a veces me dan unas inmensas ganas de llorar, por casi nada y días en los que me encuentro muy enojada, pero si no fuera por estos momentos de enojo, no avanzaría ni un milímetro en mi vida.

Me veo ahora como una peregrina en esta vida, donde han pasado varias personas, como mi familia, amigos, que ya no están en este plano.

Donde quisiera estudiar muchas cosas, leer muchos libros, viajar, me siento en estos momentos que no necesito quedar bien con nadie, más que conmigo misma. Lo que si tengo muy presente es que si necesito de un buen hombre, que llegue a mi vida, que no deje de ser yo misma, para ser aceptada por él, o que tenga que ponerme de tapete, pero bueno él, llegará en el momento adecuado.

Retomando párrafos anteriores, me encuentro queriendo hacer muchos proyectos, pero no puedo concluirlos, sé que es esta parte de mí, donde no me siento merecedora de cosas buenas, que mi mente me dice que no, pero mi corazón me dice, es donde se hace una dualidad, y todo se echa a perder, donde yo solita me saboteo. Es una lucha entre dos mundos diferentes.

Quizás esto tiene que ver por patrones aprendidos de mi familia, pero estoy en eso de luchar contra todos estos pensamientos perjudiciales para mi vida, emociones, haciendo que no pueda avanzar como yo quisiera, voy a empezar a poner metas chicas, medianas y largas, entre mis metas a mediano plazo es terminar, este taller de escritura.

Tengo toda la certeza de que este taller de escritura virtual, será para mi muy terapéutico, pues encontrare cosas, que podré ir sanando, poco a poco.

## **Martha Elena única e irrepetible**

Bueno mi nombre es Martha Elena, mi mamá me dijo que mis nombres me lo escogieron ella y mi abuela materna. Martha por la virgen que anduvo acompañando a Jesucristo y Elena, también por otra virgen, con el mismo nombre, cosa que no

creo tener de virgen nada. Le pregunte a mi papá que si el participo para ponerme mis nombres, cosa que me contesto que no, pues se hubiera visto muy machista. Yo creo que no pues, es mi papá y tenían que participar ambos, en esa decisión.

Antes no me gustaba tanto, pues cuando me di cuenta que en el coro de la iglesia donde participe en mi adolescencia, había una de ellas que se llamaba igual, las primeras veces que la conocí, me ponía hacer comparaciones entre ella y yo, cosa que era muy desgastante para mí, claro pues yo pensaba que era la única Martha Elena, no había posibilidad que hubiera otra mujer sobre la tierra que se llamara igual que yo.

Pasaron los años, la deje de ver y cuando fui a estudiar la certificación de Maestra en Kundalini Yoga, nos enseñaron un mantra muy significativo que es: Sat Nam, que significa saludo a mi identidad, ahí me vino a mi mente, lo que pensaba, pues si puede haber varias Martha Elena, pero yo soy única e irrepetible, que no hay nadie idéntica a mí.

También aprendí a aceptar mis dos nombres juntos, no por separado o uno solo, pues siento que los dos juntos son muy fuertes, hacen que le de fuerza a mi personalidad y a mi carácter.

Recuerdo ahora escribiendo, que cuando era pequeña e íbamos a la tierra de mi papá en Veracruz, íbamos al río, ya cuando íbamos de regreso mi mamá, gritaba mi nombre todo el camino, ella me decía que era para que mi espíritu no se quedara, entonces yo también de casi cinco años, empezaba a gritar mi nombre, me parecía un juego, me gustaba oír, porque además hacía eco.

Mi mamá me decía casi siempre por mi primer nombre, cuando me decía los dos, era porque estaba enojada o me estaba demandando mi atención.

También a la tarea de buscar el significado de mi nombre, encontré que Martha significa "Ama de casa", la verdad no se me da, si hago los quehaceres, junto con mi papá, si pudiera pagaría para que lo fueran hacer. Así que este significado nada que ver conmigo. Encontré otro, donde dice que es una mujer segura, de un carácter dominante y que deja huella, esto si siento que va más de acuerdo conmigo, también dice que es caprichosa, en eso si no lo soy, también que sabe envolver a las personas para no tener problemas, pues más bien me considero muy diplomática, para no tener problemas.

Además dice que es un poco problemática con sus amistades, pues tienen que compartir sus mismos intereses, a esto puedo decir que tengo amigos, con los cuales si son casi de mi misma ideología, sin querer caigo o más bien si lo hago conscientemente siendo selectiva, así que considero muy pocos mis amigos.

Bueno y lo que encontré de Elena, es de origen griego el nombre, que significa luz brillante como el sol, siento que es algo de parte de mi esencia, pues si he sentido toda esa luz, que me ha guiado a través de mi peregrinaje en esta vida. También

que es una mujer creativa, en eso si me considero muy creativa, solo que me falta ponerla en acción, es alguien, que tiene una buena autoestima, también si es algo que trato de estar al pendiente, casi todos los días.

Así que como conclusión, si creo que hay una buena sinergia, de mis nombres, a los cuales les he dado yo esa fuerza, con mis acciones, cuando tengo logros y éxitos. Me siento muy orgullosa de mi nombre, agradecida con mi mamá y mi abuelita por los nombres que me escogieron, ahora solo necesito seguir dándole más fuerza, también me queda bien aprendido que aunque haya otras mujeres, con los mismos nombres, Yo soy única e irrepetible, sin el afán de caer en el egocentrismo.

### **Soy la que Soy**

¿Pues cómo ven los demás? Sí que es algo difícil de escribir, pues yo creo que hay momentos en los que me pongo máscaras, o que en los diferentes lugares donde me desenvuelvo y con quien comparto me comporto distinto. Con mis amigos muy cercanos, que soy pocos, pero con los que cuento, sé que no necesito ser como ellos quieren que sea, para yo sentirme aceptada. Ellos me ven como una mujer fuerte, una guerrera, que trato de salir adelante, por mis medios, que lucho, esos han sido sus comentarios, también me dicen que me admiran, porque trato de seguir estudiando.

Con mis conocidos, me han dicho sus comentarios sobre lo que les proyecto, considero que al principio les parezco un poco arrogante, porque los que ahora son mis amigos, me dijeron que cuando no me conocían, les parecía muy engreída, cuando ya se dieron la oportunidad de tratarme, vieron que soy tan diferente, de la primera impresión que les di.

Para mis alumnos de yoga, creo que les proyecto, algo distinto de mi persona, solo que trato de mostrarme realmente, la mujer que soy, un ser humano como cualquier otro, que no soy una iluminada, solo que cuando hice la formación de yoga, me dijeron que necesitaba proyectar mucha luz, según les entendí como si estuviera iluminada, cosa que he platicado con otros amigos maestros de yoga, así también lo entendieron. Me he mostrado con mis alumnos, lo vulnerable que puedo ser, que tengo defectos, me puedo enfermar por mis emociones insanas.

Otra faceta de cómo me veo para los demás, es con mis vecinos, bueno ellos no me lo han dicho solo que he escuchado sus comentarios, detrás de la puerta, como que no soy sociable, pues pienso que eso lo han dicho porque con ellos pongo mis límites, en específico, con unos vecinos, a los demás los saludo y me meto al departamento. Con los vecinos de la privada, me saludan muy amables y yo les regreso por igual el saludo. Bueno recordando otros vecinos de la privada, tenían

idea que no sabía cocinar, eso sí que me dio mucha risa, le pregunte a mi vecino, que porque pensaba eso, a lo cual me contesto, pues una mujer como tú, que da clases, toma cursos y diplomados, como va a tener tiempo para aprender a cocinar, así que se quedó muy sorprendido de ver que cocino. Después de este comentario que me dijo, me conto que por eso su hermano no se animó conmigo, porque él pensaba que no sería una buena ama de casa.

Voy con mi familia, tengo unos primos en el estado de Morelos, a los cuales trato de visitarlos, una vez por año, para ellos, soy su prima consentida, creo porque saben que no tuve hermanos, si los quiero como mis hermanos, ellos con sus primos les dicen cuando coincidimos en fiestas familiares, que me quieren mucho y que no soy nada payasa, eso lo dicen, porque pues en provincia hay personas que dicen “los chilangos”, mis primos dicen que yo no soy chilanga, que soy muy buena onda, así que sus primos me terminan adoptando también como su prima, cuando voy soy bien recibida, en todos lados soy invitada a comer, cenar, me reciben como reina. Sin en cambio, tengo unos primos que viven a tres cuadras de mi casa, con los cuales no llevo una buena relación, pues ellos alguna vez, me hicieron un comentario, muy triste para mí, que si mi mamá no se hubiera casado y me hubiera tenido a mí, su vida sería diferente, cosa que no creo que mis papás y yo tengamos la culpa de su vida, he comprobado que están resentidos con la vida y conmigo, con ellos no cuento, ni en las buenas y las malas. Ellos me ven, creo yo, como una intrusa.

Mi mamá en paz descanse, me veía como lo más maravilloso que le había pasado en su vida, pues me tuvo a los cuarenta años, mi papá nunca me ha expresado como ve, pero por comentarios de sus amigos y mis amigos, me dicen que me como una mujer a veces difícil de domar.

Yo me veo como una mujer, con virtudes y defectos, que hubo momentos de mi vida, necesite ser como los otros querían que fuera, para sentirme aceptada, por el día de hoy trato de serme fiel a mí misma, claro eso me ha costado, pues soy como inadaptada social, pero lo que si aprendí es que al tratar de ser otra, sufría mucho, a veces también sufro por no conseguir una meta, solo que me doy cuenta que no era mi momento. Me da miedo llegar a mi vejez y no tener un buen hombre con quien compartirla, pero creo tener unos amigos que estarán ahí para compartirla. Lo que también me da miedo es el éxito, por eso a veces me quedo estancada en mis proyectos, es cuando mis amigos me han dicho que me ven como una mujer preparada, que estoy lista para enseñar y compartir lo que he aprendido, solo que yo misma no me la creo, me considero una mujer muy creativa, se me dan las relaciones públicas, soy muy diplomática, puedo relacionarme con las personas, lo que se me ha dado últimamente ser muy selectiva con mis amistades, siento que necesito me dejen algo bueno en mi vida, pues antes muy superficial, eso de las poses ahora ya no se me da. Me veo el próximo año presentando mi examen a la UNAM, para la carrera de psicología, me gusta seguir aprendiendo cosas, que hace años no tenía interés y que ahora si se lo que quiero, siento que no es muy tarde

para estudiar una licenciatura, por mis primos de la Ciudad he sido criticada, pero eso no me importa.

Me gusta la persona que soy el día de hoy, aunque hay cosas que no me gustan, como está parte del climaterio, donde me he vuelto un poco más llorona, que en estos momentos que estoy escribiendo mi misión, me encuentro llorando, a veces no me gusta llorar o que me vean, pero necesito hacerlo porque eso es lo que me llevo en diciembre y enero a enfermarme, por no llorar la muerte de un novio y un tío muy querido.

Bueno hasta que lo dejo, creo que ahora si fui muy extensa, más que las dos primeras misiones, escribir todo ha sido muy sanador para mí, está soy la mujer del día de hoy, emprendedora, con proyectos, sueños por realizar, cuidar de mi niña interior, aceptarme, amarme y tratando de luchar contra mis miedos.

### **Intención**

Cómo me veo? Como una mujer fuerte emprendedora, que le gusta la justicia, me levanto todos los días poniéndole una intención a mi día, aunque a veces no logro hacer todo lo que me propuse, pero eso si he aprendido que no puedo, exigirme y exigirle a mi cuerpo más de lo que no puedo, pues eso me ha llevado a enfermarme, así que trato de fluir con la vida, solo que a veces me cuesta.

Me veo como una mujer independiente, viéndome en unos años realizada en mi vida profesional, haciendo lo que realmente me gusta y logrando mis sueños, compartiendo con otros mis conocimientos, así como ayudando.

También me veo, como un ser humano, siéndome fiel a mí, claro eso me ha costado que algunas personas se han alejado de mí, pero bueno trato que se me resbale.

Quizás para algunas personas me veo, como un ser raro, por decir y hacer lo que me gusta, y no permitir que traten de hacer conmigo, como un títere, claro yo me siento bien respetándome y respetando a los demás, pues así como trato a los demás, espero de los demás lo mismo.

Esto de cómo me veo para los demás, sí que ha de ser difícil, pues siempre las demás personas esperan verme como ellos quieren que sea, y no como yo quiero ser. Me ponga como tapete, que permita lo no permitido.

Para algunos novios, han esperado, que como soy maestra de yoga, no me puedo enojar, llorar o sentir triste, están mal, pues no soy un ser iluminado, soy una mujer de carne y hueso, que tiene emociones, como todos los seres humanos.

Algo que veo en mí y me gusta, es que de unos años para acá, me permito sentir, identificar porque lo estoy sintiendo y que estoy sintiendo, estar unos días con esa

emoción, aprender de eso, luego soltar, es como revivir, como si sintiera que mi piel y células estuvieran cambiando continuamente.

Verme como una mujer que a través de estos años he aprendido, a ser más sabia, disfrutar de esas pequeñas cosas de la vida, de mi familia, amigos y situaciones inesperadas, teniendo esa templanza para pasar esas adversidades, que considero no se quedarán para siempre.

También he aprendido que no todos los días son iguales, así como yo también no soy la misma todos los días, voy por esta vida, como una peregrina, en donde a mi paso me voy encontrando con esos maestros de vida, los cuales me han dejado enseñanzas algunas muy amargas y otras con un buen sabor de boca.

Si me veo como una gran mujer, con muchas enseñanzas, feliz, emprendedora, soñadora, fluyendo por la vida, tratando de seguir aprendiendo, creciendo, gozando de la vida. A veces con esos sin sabores que da la vida, eso sin dejar de dar gracias todos los días por la vida, poniéndole una intención, para darle un significado y sentido.

### **Regalos con significado**

Bueno tengo varias cosas u objetos que han trazado el mapa de mi vida, una de ellas es la credencial de elector de mi mamá, que la traigo en mi cartera desde hace cinco años que murió, pues siento su presencia muy cercana a mí, en mi corazón, que me acompaña en mi andar. Otras cosas que traigo en mi cartera desde hace dos años son unos corazones de papiroflexia, hechos por unos niños de la escuela donde trabaja una amiga, pues estuve yendo de cuentacuentos, fue su regalo que me dieron al final del año escolar, que mejor pago de esos niños hermosos que son tan auténticos, sentí cuando me los dieron, todo su amor.

También traigo unos billetes dorados, en mi cartera, unos con todos los arcángeles y otro sin nada, cada uno regalado por diferentes amigas, deseándome abundancia y prosperidad, pues no sé si sea cierto, lo que sí creo que me los regalaron ambas con toda su buena intención y deseo hacia mí.

Otras cositas que traigo en mi cartera también obsequio por otra amiga son unos chinitos, lo mismo me los regalo con diferentes objetivos, otra amiga me regalo la oración de la magnífica, pues le había platicado que unos días antes soñé a mi mamá diciéndome que la rezara, pues unos vecinos me molestaban.

En mi tocador, guardo con mucho cariño otro regalito, un tamborcito, pues este tiene un significado muy importante en mi vida, como danzante de la tradición conchera, además me lo regalo una gran persona que fue con quien aprendí a meditar.

En el altar de mi casa, tengo una pluma que me regalaron, en una velación del doce de diciembre, pues me dieron el honor de hacer el tendido de flores, que viene siendo como un mándala, en esa ocasión mi mamá se encontraba internada, asistí porque sentía la necesidad de soltar esos miedos y angustias de saber que iba a pasar con mi mamá. Nunca imagine que haría ese mándala, ofrendando todas mis preocupaciones, además de que es un viendo, para pedir conciencia, en ese momento necesitaba de eso. Así que cuando termine de hacerlo, unos de los compadritos de la tradición conchera se acercó a mí, para darme este lindo obsequio. Ahora lo veo, que soy fuerte, como las águilas, cuando necesite emprender el vuelo, lo hare.

Algo que guardo con mucho aprecio y recelo, es un muñeco que me hizo mi abuelita materna, con trapitos que sobran de algo, su nariz hecha de un botón, sus ojos de otra tela, su boquita de un encaje, todo hecho con mucho amor por ella, algo que no quiero tirar ni regalar, pues son de esas herencias que no tienen precio.

No había pensado en las cosas que me han regalado a lo largo de mi vida, que han tenido un significado muy especial, para mí, han trazado cosas muy bonitas en mi corazón.

## **Motivos**

Bueno pues empezare por contar, que cuenta tenía como diecisiete, no sabía lo que quería y hacia donde iba a ir, así que cuando me quede en bachilleres no me gusto por la distancia y porque me dio miedo cuando llegaron los porros, así que decidí dejar la escuela, después les pedí a mis papas que me inscribieran a una escuela preparatoria de paga cerca de la casa, en la colonia Roma, pero ahí la verdad me la pase en la fiesta, pues me iba de pinta con mis compañeros, se dio cuenta mi mamá y me sacaron. Después presente examen en un Cetis, donde llevaba la carrera técnica en comunicaciones, ahí si me gusto, solo que cuando cursaba el quinto semestre murió mi abuelita, ahí me deprime, pues la quería mucho, nuevamente deje la escuela.

Entonces me metí a trabajar, primero en Palacio de Hierro, luego en una zapatería, de ahí me propuse entrar a Liverpool y lo logre, dure varios años, hasta que casi desaparecieron las cajas, por último trabajaba en fines de semana, me decidí a estudiar algo, porque pensé que necesitaba prepararme, fue cuando investigue que en el trabajo de mi papá, en la Lotería Nacional, había la carrera de secretaria ejecutiva con computación, en dos años la hice, fue con muchos esfuerzos por parte de mis papas y mío.

Cuando termine empezaba a buscar trabajo, no encontraba al principio, así que un amigo me metió a su trabajo, como servicio social, cuando ya lo había realizado un



año antes, lo tome pues me daban una ayuda económica muy buena en esos tiempos, además solo iba cuatro horas, podía buscar mientras otro trabajo, ese medio año lo aproveche muy bien pues consigo estudiar más cosas en ese lugar, sin pagar y de paso me daban constancias curriculares, afortunadamente cuando mi tiempo se terminó en este lugar, ya había conseguido un trabajo.

Después de ese trabajo donde dure un año, me pase a varios más, donde fui aprendiendo diferentes cosas, como programas nuevos de computación. La verdad es que no duraba casi mucho tiempo en los trabajos, ahora me doy cuenta porque pues mi autoestima no estaba muy bien que digamos, así que casi salía huyendo, pero yo creo que más bien era de mí y no de los demás, eso no me daba buen puntaje a mi curriculum.

Cuando me di cuenta que yo estaba mal de mis emociones, es cuando empecé a durar más en los trabajos, solo que en el año 2008, tuve que dejar de trabajar para cuidar a mi mamá, de tiempo completo, pues no había quien más la cuidara. En esos tres años que me dedique a cuidarla, busque algo que hacer, sin descuidarla, como tomar clases de yoga, un diplomado de Tanatología y Reiki un año y medio, fue lo que me contuvo para poder estar con mi mamá durante ese tiempo, para cuando trascendió no fue tan difícil.

Después de su muerte, me di unas semanas para guardarme, llorarle y soltarla. Al mes busque trabajo nuevamente como asistente, nada que conseguía, pues me decían que había muchos años de trabajar, que estaba sobrevalorada, que no me podían pagar mucho, en fin varias respuestas negativas.

Así que me puse a pedir, me llegara una señal, hacía donde debía ir o que hacer, pues me sentía perdida. Una buena persona me dio una beca para empezar a emprender algo por mi cuenta, tome el curso un mes, en ese tiempo dije que quería poner una cafetería, cuando me preguntaron si sabía algo sobre café, les conteste que no sabía nada, pero que por lo mientras quería hacer un proyecto escalón, con algo que sabía hacer muy bien como dar terapias de Reiki, así que ahí emprendí un nuevo vuelo en mi vida, luego me fui a tomar la certificación de yoga, sin tener nada de dinero, tampoco claro sin pedir prestado, afortunadamente conseguí media beca, así que me percate que con mis compañeras podía vender ropa de yoga, de ahí pagar la escuela, así lo hice, me costó mucho pagarla, antes de terminar el año del diplomado ya estaba dando clases y cobrando. Por supuesto seguía vendiendo ropa, a veces todavía vendo cuando me piden, pues la consigo de la India y Nepal, muy bonita y barata.

Hasta el día de hoy sigo dando clases de yoga, he estado en diversos lugares, conociendo diversas personas, teniendo unos muy buenos alumnos, dando terapia de reiki, numerología. Estoy en el proceso de soltar el miedo y de sentir que me merezco lo mejor, para animar a buscar dar clases en un corporativo, tener una buena remuneración, eso sin dejar mis clases donde me pagan algo simbólico.

Haciendo la prepa en línea, donde estoy a unos meses de terminar, con un buen promedio, ahora sí muy disciplinada. El otro año retomare nuevamente el diplomado de Psicoterapia Corporal, donde terminare en tres años, también quiero hacer el examen de ingreso a la UNAM, para la carrera de psicología, mi otra opción Desarrollo Comunitario en la UNAD.

Lo que me gusta de mí, es que ahora si estoy haciendo lo que realmente me gusta, eso sí agradezco a mis papas, por haberme dado la oportunidad de estudiar para secretaria, pues una cosa lleva a otra. No me veo sentada atrás de un escritorio, lo que me motiva a seguir en este planeta, es a seguir aprendiendo y estudiando, pues desgraciadamente, no pude tener hijos, así que el leer, aprender y estudiar nuevas cosas es mi motor en mi vida, bueno también mi papá es un gran motivo para seguir adelante.

### **Redes de Apoyo Emocionales**

Pues han sido varias palabras mágicas, las que me han ayudado en mi camino de peregrinaje, una que me sirvió mucho y yo le agregué fue la siguiente: Conecta tus pies a la Madre Tierra y tu cabeza al Cielo (hasta aquí es como la escuché), por tu cabeza entra toda esa luz de Dios que te va sanando. Se la escuché a mi madrina de la tradición conchera, que la decían en los momentos donde estamos danzando, que para mí significa meditar en movimiento.

Así que me fue muy útil, en el momento donde estaban planeando por negociar mi liquidación de un trabajo, antes de empezar a hablar con el Licenciado, le pedí me dejara unos minutos ir al baño, fui tomé una respiración, pensé en esta frase, exhale y salí del baño muy serena, hablamos en ese momento sin gritos en plena calma y salí ganando mi liquidación al 100%, además de que me invitaron a comer el último día, con los que eran mis amigos.

Esta frase me ha hecho, que me permita estar en el Aquí y Ahora, pueda estar alerta con todos mis sentidos, para poder tener toda esa fortaleza, templanza y sabiduría, cuando se me presenten situaciones a resolver.

Cuando doy terapia de reiki, también antes de empezar con mí paciente pienso en esta palabra mágica, pues necesito poner toda mi atención, así como mi energía y fuerza, para poder ser un canal para el paciente.

Es una frase que todos los días la hago, como ritual estando a punto de entrar a bañar, es como si fuera una protección, donde además hago una postura corporal de arraigo, ese arraigo con la Madre Tierra, sentirme conectada a este planeta.

También me ha servido muchas veces, cuando mi mamá estuvo internada, pues cuando había que tomar una decisión con su salud, era yo quien necesitaba decidir, era una gran responsabilidad para mí, así que es una forma de meditación express.

Con mis comadritas y compadritos concheros, he aprendido muchas cosas, que nunca me imaginé, como esta frase, hay muchas más. Solo que está es una de las que más me ha marcado.

Mi madrina cuando dijo está frase, porque dice que hay momentos donde se mueve más el ego, no se puede ver más allá, la conciencia no están clara, más razonamiento con la psique.

Ha sido muy importante está frase, desde hace como diez años, donde se hace presente todos los días, para empezar mi día.

Hay otra frase de otro amigo en paz descanse, a él lo conocí en un grupo de Codependientes, por cierto también muy sabio.

Él y otros amigos me invitaron a abrir un nuevo grupo en la Condesa, los primeros días no llegaba mucha gente, así que se me ocurrió decir que me preocupaba no llegara tanta concurrencia, a lo cual Jorge me contesto “están los que tengan que estar”, eso me dejo más tranquila, sin sentir esa ansiedad, de que no llegara casi nadie. Así que me lo aplico cuando abro un nuevo espacio donde dar mis clases o talleres, llegarán los que tengan que llegar, los que necesiten estar ahí.

Así decía Jorge, quien necesité y pida ayuda, llegará al grupo tú no te preocupes, aquí los estaremos esperando, también él me enseñó muchas, una de ellas a trabajar mi autoestima, yo creo por eso me preocupaba por los demás y no tanto por mí. Ahora pienso primero en mí, para poder tener algo que dar a los demás. Sino está lleno mi morralito de sanas emociones, como puedo ofrecer ayuda a los demás.

También otra frase de mi nana de la danza conchera, la cual se llama Pera, nos ha dicho, muévanse, porque si no se enchincha uno, está me la he aplicado cuando he llegado a sentir que estoy entrando en esos momento depresivos, sobre todo cuando recién murió mi mamá, me tome una semana para vivir mi duelo, empecé a buscar trabajo de mi carrera y nada de suerte, así que decidí estudiar la certificación de maestra de yoga, el curso de Proempleo, terminé el Diplomado de Tanatología, porque sentía que me iba a enchinchar, como dice mi nana, el tener actividades cotidianas fue lo que me permitió no llegar a depresión crónica y tirarme en la cama, claro si me he tomado mis momentos para sentir mi tristeza, mis emociones, luego soltarlas, para ir a otra cosa.

Estoy recordando un dicho que tenía muy a la mano mi mamá, es el siguiente: Como dueño de su atole, que lo mueva como quiera. Para mí es, que no me meta en lo que no me importa, si no piden mi ayuda, no vaya de metiche. Yo lo traduzco, de no ser codependiente, a lo cual yo también hice una frase para los codependientes,

que dice así: Yo necesito que tú me necesites, para yo sentirme necesitada. Que va de la mano del dicho de mi mamá.

Creo yo que he tenido muchas frases más, que me han ayudado en mi vida, que han sido rescatadoras, motivadoras e inspiradoras, solo que están son las que más recuerdo en estos momentos, también me ha hecho recordar personas que ya no están en este plano. Que cada una de ellas ha dejado su huella, sin tener que ser personajes públicos, muy reconocidos, por la sociedad. Yo he reconocido que han dejado mucha trascendencia en este planeta, para mí y varios.

Son personas que han llegado a mi vida, para enseñarme estas frases, bueno a mi mamá, en mis creencias, yo la escogí antes de venir a este mundo. Pero sin duda cada uno ha contribuido, para que yo aprenda, afortunadamente he estado muy alerta con mis antenitas muy bien puestas.

Frases que las he ocupado, cuando más lo he necesitado, que me han dado esas respuestas, que necesito en el momento indicado, ni antes, ni después, muy oportunamente.

Han sido frases de contención en mi vida, con un significado muy importante, esas redes emocionales, donde me han sostenido, sin que estén presente físicamente para ayudarme.

Como imaginar que estas frases me iban ayudar en mi vida, para resolver alguna situación, importante o difícil.

Agradezco a todas estas personas, por estar en mi vida, con sus frases de sabiduría.

## **Mujer en Plenitud**

Bueno desde muy pequeña me gustaba leer, así que mi prima me prestaba sus historietas de Mafalda, veía a Susanita, decía que iba a tener muchos hijitos, lo mismo pensaba yo, además yo me visualizaba casándome con mi vestido blanco, entrando a la iglesia del brazo de mi papá, cosa que no paso, claro que no quiero decir que no quiero una pareja a mi lado, solo que lo de la iglesia, vestido blanco, un gran salón con muchos invitados; ahora lo descarto, solo es para quedar bien con la sociedad, no se necesita de esto para ser feliz en pareja, con que los dos estemos de acuerdo, es suficiente.

Así que bueno, me la pase creyendo que todo esto me haría sentir feliz y plena, hasta que me di cuenta como a los treinta y uno años, que esa felicidad solo me la podría dar yo, sino me la daba yo antes, como pretendía compartirla, así lo mismo espero de ese hombre que algún día llegara, ya no llevo esa ansiedad, que sentía

hace algunos años, donde permitía que cualquier hombre entrara en mi vida, permitiendo que lastimara mi autoestima, con tal de no estar sola, para que la sociedad no murmura.

Estudí la carrera técnica de Secretaria Ejecutiva, fue algo que tome en ese momento que último recurso, pues dos veces intente estudiar la preparatoria, solo que en ese momento me encontraba más dispersa en andar en la fiesta. Cuando vi que tenía como veinticuatro decidí estudiar esta carrera, bueno antes de todo esto estuve trabajando en diversos trabajos, los cuales no me gustaban tanto, sentía que no era lo que me merecía, entonces estudie esto en dos años.

Empecé a ejercer mi carrera técnica con mucho gusto, solo que en este camino me encontré con diversas personas, unas buenas y otras muy desagradables, aprendí muchas cosas tanto en lo profesional, así como en lo emocional. Muchas veces me sentí agredida por varias personas, solo que algún día me di cuenta, que ellos no estaban mal, sino yo, por permitir que lastimaran mis emociones, esto duro varios años, así que para no sentirme mal, salía huyendo de estos trabajos. No comprendía en ese momento que no me debía tomarme las cosas personales, me sentía como una víctima de casi todo el mundo. Ahora lo veo que todas estas personas, fueron parte de mis maestros de vida.

En estos años intente dos veces quedar embarazada de mi pareja de esos años, los cuales dure con él diez años, solo que no se lograron los bebés, estas dos veces que acudí al IMSS, para que me realizaran los legados, fui atendida por mujeres donde a mujeres como ellas, nos trataban como vacas, no sentía empatía por nosotras, ahí me entro la cosquillita de hacer algo, para poder entender el dolor de los demás, así que después de unos años me entere de la existencia de la Tanatología. Paso algunos años para que entrara a estudiar el Diplomado de Tanatología, esto fue en los últimos meses de vida de mi mamá, esto me ayudo para afrontar la muerte de mi mamá con más calma, fortaleza y templanza, también había vuelto a tener la pérdida de otro bebé, pues me ayudo a salir más fácil, no cuestionarme porque no podía ser mamá, para flagelarme.

Después de la muerte de mi mamá, como que me perdí en el camino, pues había dejado de trabajar tres años, después de un mes de su partida, busque trabajo de mi carrera de secretaria, nada que encontraba, que si por la edad, sobrevalorada, porque no trabaje tres años, así que pedí me dieran una señal, hacia donde necesitaba ir. Acababa de terminar el último nivel de Reiki, dos meses después termine el Diplomado de Tanatología. Así que me anime a buscar a una licenciada del servicio nacional del empleo, con la cual genere una buena relación, le platique por lo que estaba pasando, así que me consiguió una beca en la Fundación Proempleo, donde me enseñaron a emprender cuando llegue al curso, compartí que quería abrir una cafetería, después de un mes que concluí, me hicieron una entrevista individual, donde me preguntaron cuál era mi proyecto, conteste que una cafetería, pero para llegar a eso haría un proyecto escalón, me preguntaron de que

constaba, les conteste que dar terapias de reiki, tanatología. En ese momento me hicieron la pregunta del millón, que sabía de una cafetería?, dije que absolutamente nada, así que me sugirieron, me fuera a pensar a mi casa cuál era realmente mi negocio, que es lo mejor que sabía hacer.

Me regrese muy pensativa todo el camino, regrese una semana después, les dije que mi negocio y de lo que más tenía conocimiento era de Reiki y Tanatología, así que empezamos a hacer la incubación de mi negocio, en ese mismo año empecé con la Certificación de Kundalini Yoga, para cuando estaba por terminar mi incubación, me llamaron de la fundación, para hacerme una entrevista con Fundación Wal-Mart, pues había seleccionada entre trescientas mujeres emprendedoras, fui a esta entrevista con otras dos mujeres. Ahí platique todo lo anterior escrito, la muerte de mi mamá, buscar trabajo y nada. Termine la entrevista, me retire, después de unos días recibí la llamada de Proempleo informándome, que había sido seleccionada para ser la embajadora de su campaña, donde me llevaron a una rueda de prensa, con Emilio Castellot y Nino Canún, no me lo podía creer, ahí sentí la presencia de mi madre con todas sus bendiciones, pues esto de la selección, fue casi al año de su muerte, además hicieron un artículo de mí en la revista Kena.

Así que por el día de hoy, me dedico a dar clases de yoga, terapias de Reiki, tanatología, con mucho gusto, para muchas personas pareciera que esto no es trabajo, para mi si, solo que lo hago con mucho gusto, sin pensar como otras personas, que me ha tocado escuchar, “ayy es lunes, ya vámonos, que flojera,” cosas así. Antes yo pensaba como ellos, pues no disfrutaba, además no me sentía muy contenta con la vida, era como estar viva, pero muerta a la vez. Quise hacerme maestra de yoga, pues vi como mi mamá sufrió con su rodilla, aun cuando le habían puesto una prótesis, cosa que no le ayudo mucho, así que pensé yo no quiero pasar por lo mismo, quiero tener una buena calidad de vida, también ayudar a otros, el reiki pues he aprendido que el cuerpo físico se enferma por no sanar las emociones, esto lo da el Reiki. Hasta la fecha trato de seguir estudiando más cosas que tengan que ver con las emociones y lo corporal.

No gano mucho, pero si me siento feliz de lo que hago, me siento plena, claro a veces si me desespero un poco por la cuestión económica, es algo que estoy trabajando, pues tiene que ver con el merecimiento, ahorita estoy empezando a crear un taller que voy a dar para mujeres, donde he estado haciendo investigación de campo, pues siento que falta mucho esto de la sororidad. Encontré un bonito lugar donde voy a empezar a dar terapias y mi taller, estoy armando mi marketing para darme a conocer por las redes sociales. Mis amigas me dicen que ya he aprendido mucho, me ven ya para que de muchos talleres, solo que a veces dudo de mí, así que termino por sabotearme. Pero eso ya no va a pasar, sé que soy muy buena en lo que algo, inteligente con esa sabiduría, para compartirla con más mujeres.

Recordando algo que me paso cuando tenía cinco años, me dejo muy sorprendida, en esa ocasión fuimos a la tierra de mi mamá a Huétamo Michoacán, ahí un señor me vio y le dijo a mi mamá que yo iba a ayudar a otras personas a sanar, no me imaginaba que lo iba a ser después de casi cuarenta años, ahora entiendo que esa es mi misión en la vida. Disfruto mucho de lo que hago, para mí no es un trabajo, pero si necesito percibir una remuneración, porque no puedo vivir del aire, es algo que no me es fácil explicar, cuando voy a dar clases o terapia, parece que voy de paseo o de fiesta. Además que he tenido diferentes alumnos, en diversos lugares, cada uno ha sido diferente, donde también he aprendido de mis alumnos, he recibido muchas satisfacciones espirituales, emocionales y profesionales.

El año pasado trabaje en un consultorio por unos meses, por las tardes, pero no resulto benéfico en ningún sentido, pues hasta me enferme muy mal. La verdad que ya no me imagino en una oficina sentada por ocho horas, con ropa de ejecutiva, maquillada para tener "buena presentación". A mis clases me voy de carita lavada, solo con mi labios pintados, mis pantalones anchos tenis, mi mochila en mis hombros, tapete y eso si muy contenta de empezar otro días más en este planeta, haciendo lo que más me gusta, siendo yo misma, sin tratar de ponerme máscaras. El próximo año estoy por terminar la prepa en línea, voy hacer una licenciatura en Psicología o Desarrollo Comunitario, lo estoy haciendo para mí, para nadie más. A veces no creo, todo lo que he vivido, pareciera que todo ha sido un sueño.