

## PEDACITOS DE MI

### I Madurez

Mi punto de partida es lo que antes solía creer que era la mitad de mi vida..... ¿Pero quién me asegura que viviré 100 años? ahora entiendo que la mitad de mi vida pudo haber sido a los 25, 30 ó 45, pero eso sólo se sabrá en el momento de mi partida.

Ahora tengo muy claro que los números a fin de cuentas no importan, justo hoy siento la satisfacción de disfrutar las cosas que verdaderamente son especiales, ahora comprendo que mi crecimiento ha sido gracias al cambio de ciertos paradigmas y experiencias tanto negativas como positivas que siguen forjado mi personalidad.

Hace unos años descubrí la maravilla del diálogo interno y la importancia de mantener el equilibrio entre lo que pienso, digo y hago.

Suelo pensar en tantas frases que leía o escuchaba sin decirme nada y ahora las entiendo y confirmo su veracidad tanto así que me atrevo a guardarlas.

El cierre de la empresa donde trabajaba me hizo dar un giro de 180°, después de tantos años en la vida laboral no ha sido fácil sentir que no soy productiva, la crisis económica mundial llegó a casa, pero aprendimos a vivir con un solo sueldo, los ajustes de gastos me enseñaron que de verdad se necesita poco para ser feliz, que si deseaba comprar algo sólo con preguntarme..." ¿realmente lo necesito?", me daba cuenta que creía tener necesidades y que por muy rebajadas que estuvieran las cosas no tenía por qué adquirirlas, primero porque no tenía el dinero y segundo porque no era indispensable en ese momento.

Fue difícil aceptar que las empresas sólo se interesan en contratar personas menores de 30 años y que yo ya no soy útil a pesar de tener salud física y mental.

Las circunstancias me "obligaron" a ser ama de casa, confieso que al principio me costó trabajo, pero poco a poco conforme me enfocaba en lo positivo, me di cuenta de lo afortunada que soy y que ahora mi hija y mi marido tenían la mejor versión de

mí. Verdaderamente soy ama de casa porque aprendí a amar todo lo que hago y todo lo hago con amor.

Ahora doy gracias por lo que tenemos, valoro la buena salud de la que gozamos los tres así como la armonía en la que vivimos y sé que estar bien conmigo misma es la clave para estar mejor con las personas que me rodean. Ahora mi primer trabajo cada día es tener la mejor actitud y enseñarle a mi hija que la felicidad está dentro de uno y no en cosas materiales como nos dice la sociedad y el consumismo.

Por otro lado, siento que mi punto de partida empieza en el momento más indicado y oportuno, definitivamente cuando tenía que ser. Los problemas de salud de mis padres me han hecho tomar conciencia de lo grande que es la distancia y que una videollamada jamás igualará el calor de un abrazo pero estos quince años de lejanía me han hecho florecer, valorar la grandeza de mis raíces, la amistad y sobre todo he aprendido que nunca estoy sola porque disfruto de mí misma, de un atardecer o de un paseo mientras admiro la belleza de la ciudad y darme cuenta que disfrutar del aquí y el ahora es la clave de la felicidad y todo es parte de mi proceso.

Ahora me siento preparada para iniciar nuevamente, pero mi búsqueda no sólo es del medio para obtener ingresos más bien busco un medio para compartir todo lo que he aprendido y continúo aprendiendo, algo que me permita ayudar a los demás, sentirme útil y feliz al hacer lo que me apasiona.

Gracias por esta oportunidad y gracias por la ilusión que me hace escribir, mi creatividad ha estado dormida durante un tiempo y ahora ha sido tiempo de despertar.

## II María del Pilar

La fecha estimada de mi nacimiento era el 12 de octubre, día de Nuestra Señora del Pilar, menos mal que mi tía Carmelita, una tía de mi mamá que vivió con mis abuelitos maternos desde jovencita, ya había ayudado a mi mamá a decidirse por el nombre de María del Pilar para su carta hija que estaba por nacer porque finalmente la llegada se retrasó dos días, de lo contrario uno de mis nombres hubiera sido Calixta!..... Bueno a decir verdad creo que no me hubieran puesto ese nombre, pero lo que no entiendo es por qué antes se tenía la costumbre de poner nombres compuestos y yo al igual que una gran cantidad de mujeres mexicanas católicas llevo el nombre de María.

Mi tía Carmelita solía decirme Pilar Candel y a mí me gustaba cómo lo decía, de mi tía recuerdo su piel de porcelana y que sólo se ponía crema *Ponds*, su cabello finamente rizado dominando el blanco sobre el negro y que detenía delicadamente con un par de peinetas transparentes. Eso de Candel nunca supe lo que era, pero a mí me recordaba a las posadas que nos hacía mi abuelito y llevábamos velitas finas de diferentes colores en unos pequeños candelabros y entonces siempre asociaba mi nombre a la Luz y a los colores, eso para mí era algo muy divertido y me sentía orgullosa de tener un nombre alegre.

Recuerdo cuando estaba en primaria y salían las listas de las clases, el nombre que más se repetía era el de María y que seguía acompañado de otro, pero para mí ese nombre, así solo, me evocaba a la muchacha que ayudaba en casa y que vivió con nosotros cerca de 32 años.

Recuerdo que crecí creyendo que mi nombre era Pily, iba conmigo porque era una niña y cuando vi por primera vez una película de Pili y Mili soñaba en todas las aventuras que podía haber vivido si hubiera tenido una gemela. Pero cuando alguien me llamaba Pilar o María del Pilar sentía que ese no era mi nombre, que era el nombre de una persona mayor y yo tan sólo era una niña, incluso llegaba a sentirlo

agresivo, pero conforme iba pasando el tiempo mi nombre tomaba diferentes matices, mi mamá solía decirme Pilucha o Piluchina, eso me decía que estaba de buenas o que quería que le llevara algo, algunas amigas me decían Pilarica y sentía que era como traviesa o inquieta, una en especial me llama Fililipi con ella guardo cierta complicidad y secretos que fortalecieron nuestra amistad, fue la primera vez que me sentí útil para una amiga y comprendí que cuando se da de corazón la ganancia es una mayor felicidad. Un día mi papá nos contó un chiste de una chica que se llamaba Mapi, enseguida pensé que podía ir conmigo, pero al terminar el chiste dijo que era la Má-pinche, así que ya no me gustó y cuando una de mis hermanas tuvo una compañera que se llamaba Mapi, pues no lo podía remediar y en seguida se me venía a la cabeza el chiste aquel.

Ahora cuando me preguntan mi nombre siempre digo Pilar y normalmente me comentan... “pero qué nombre tan español” o “pensé que tendrías un nombre más mexicano” ... eso me sorprende y me hace pensar que algunos españoles no son tan conscientes de la gran influencia que han tenido en nuestra cultura.

Al vivir tan lejos de mi familia la vida pone en mi camino buenas amigas y aunque no nos vemos tan seguido por la distancia siempre estamos juntas en fechas especiales y ellas me llaman Piluki, es como mi nombre fraternal y tiene para mí un cariño muy especial.

Piluquita es otra forma en que me llaman en casa, tanto mis suegros como mi cuñado y sin saber por qué pero yo lo relaciono con lo bajita que soy junto a ellos y me gusta porque me siento querida y consentida. Una prima de mi marido me dice Maripili y ha sido muy valiosa en mi adaptación a tanto cambio.

Recuerdo cuando estuve en Zaragoza y me asombró lo pequeña que es la Virgen y lo grande que es la columna de jaspe que la sostiene dando así el nombre a Nuestra Señora del Pilar, por la parte trasera de la imagen hay un reclinatorio para orar, persignarse o simplemente tocar el Pilar, esto se ha acostumbrado desde la

Edad Media por lo que se aprecia que la piedra se ha erosionado por la fe de todos los que la hemos palpado.

Hace tres años hice el Camino de Santiago y vi que mi compostela tenía mi nombre en latín “Mariam a Columna”, me encantó y me evocó a una escena de la película de Robin Hood, vestida con una túnica larga blanca y de fondo una gran muralla de piedra.

Hasta ahora no había pensado en el significado de mi nombre, he leído algunos y hay ciertas características con las que me identifico, pero definitivamente como alguna vez leí..... “nuestro nombre es la melodía más bella que podemos escuchar” y aunque me gusta decir: “me llamo Pilar” mostrándome fuerte, firme y formal, me encanta que con el tiempo me digan Pily porque siento que el cariño se ha hecho mayor y la gente descubre la esencia de mi personalidad, a mi verdadero Yo. Pero en el momento en que las relaciones sobrepasan el plano físico y las almas se reconocen es cuando mi nombre va tomando diversos matices porque sé que hay gente especial, que soy especial para ellas y que ha valido la pena vivir cuando se deja huella en alguien así que cuando me llaman de esa forma peculiar es como un código de nuestra amistad.

### III Tarta de Cumpleaños

Me encanta ver las tartas de cumpleaños y más ahora con las maravillas que se hacen con tanta creatividad, se puede disfrutar con la vista antes de deleitar al paladar y disfrutar del sabor y compartir buenos momentos con familiares o amigos... pero la tarta es sólo el resultado final ya que detrás hay un trabajo de mezclar inteligentemente los ingredientes, de manejar las cantidades exactas y el orden al incorporarlos debe ser el adecuado, así es la repostería de lo contrario los resultados pueden ser diferentes a los que deseamos. Cada tarta tiene su receta, incluso los ingredientes son distintos, de ahí la riqueza en la variedad. Por otro lado he pensado que se suele tener los ingredientes pero no hay conciencia en lo que ha significado tenerlos ni la historia de cada uno, es decir, tengo la harina sin pensar en las personas que han participado para que yo pueda abrir un paquete y utilizar sólo la que necesito, también están los huevos pero no llevan consigo la historia de quién los recolectó, transportó o empaquetó y así podría continuar con el resto de los ingredientes... pero cada uno tiene su propia historia.

Yo ahora me veo como una tarta de cumpleaños, siento que los ingredientes de mi vida al fin se han mezclado de la forma adecuada, que cada experiencia desagradable que he tenido me ha ayudado a aprender y sacar lo mejor de mí y los buenos momentos me demuestran lo mucho que vale la vida así como la gente que hay a mi alrededor. Pero todo es necesario, todo es parte de mi proceso, todo lo que he vivido me ha hecho tan fuerte como para saber tener momentos de soledad y disfrutar de mí misma, las crisis en momentos de ciertas pruebas me han hecho confiar en mí misma y tener la certeza que saldré a flote, pues una vez que se toca fondo la subida es más rápido, incluso han surgido aptitudes que desconocía tener y aparecen justo cuando son necesarias.

Reconozco que he cuestionado el suceso de ciertos acontecimientos en mi vida y el porqué tenía que pasar por algún mal momento que me hacía sentir víctima o culpable, es como si hubiera tenido los ingredientes delante de mí y preguntarme

qué tendría que hacer con el azúcar o de qué me servía tener la levadura... tener tantas cosas y no saber qué hacer con todo ello, incluso podría llegar a pensar que no necesitaba nada de eso, pero el tiempo es sabio y me ha hecho comprender que no soy víctima ni culpable, pero soy totalmente responsable de las decisiones que tomo, que solo depende de mí la actitud que tengo cada día y es cuando todo empieza a tener sentido, comprendo que las cosas sueltas no sirven de mucho pero al unirlas con otras, todo tiene razón de ser, es como parte del todo y es la creación de algo maravilloso.

Tengo confianza plena en que todo tiene su porqué, incluso las personas que llegan a mi vida porque dejan algo en mí y yo en ellas, tanto como si permanecen o no y he comprobado que ni el tiempo ni la distancia influyen tanto como la calidad.

Ahora al verme, soy capaz de reconocer mis virtudes y valorar lo bueno que hay en mí, veo la fortaleza que tengo y mi capacidad para entregarme y compartir con los demás, sé que puedo lograr todo lo que me proponga, pero es sólo lo que veo porque detrás de todo esto hay un gran cúmulo de caídas y levantadas, de algunos éxitos y fracasos, de cambiar paradigmas y nadar contra corriente, de ilusiones y desamores pero que todo ha sido útil para forjarme y para ser quien soy.

Creo que todos podemos ser una tarta de cumpleaños, con una vista espectacular y sobre todo con un sabor único y especial. Y a pesar de que aún hay personas con las manos llenas de ingredientes sin saber qué hacer, estoy segura de que tarde o temprano encontrarán su propia receta, cada persona tenemos nuestro propio proceso para descubrir la forma de disfrutar la vida y sentirnos plenos con lo que hacemos, agradecer por todo lo que nos rodea y sobre todo compartir lo que somos y tenemos con las personas que queremos.

## IV Todo Con Amor

Hace algunos años llegó a mi vida un cuento de Jorge Bucay, “Todo por amor”, inconscientemente el título me daba la esperanza de que iba a seguir alimentando el dolor en el que me encontraba sumergida por la ruptura de una relación y que hasta ese momento creía haber perdido al amor de mi vida. Conforme iba leyendo, más me identificaba con la historia, pero al llegar al final sentí un golpe en seco, quedé en shock y poco a poco iba asimilando todo lo que se estaba descifrando dentro de mí, fue entonces cuando los segundos retomaron su ritmo natural, mi llanto se congeló y fue en ese preciso instante cuando logré tocar fondo, algo inexplicable se apoderó de mi alma o más bien algo inexplicable la liberó, al cerrar el libro que tenía en mis manos lo único que salió de mí fue..... “no era amor, era codependencia” y una extraña alegría me decía que estaba frente al inicio de una nueva etapa que al fin estaba cerrando un ciclo al que me aferraba y nada podía cambiar. La obra ya había terminado, pero yo la sentía inconclusa porque no me había gustado la forma en que había caído el telón.

Por otro lado, entendí que la mutilación de mi personalidad inició dentro de la familia, continuando en la escuela, lo que dictaba la sociedad incluso hasta por decisión propia. Pero, hasta dónde la educación me transformó para “ser aceptada”, hasta dónde la limitación de mis habilidades se justificaba para “sentirme integrada”, y peor aún en quién me estaba convirtiendo para “sentirme amada”.

Dudo de la existencia de una persona 100% auténtica o pura, pero creo también en la riqueza que las personas dejan en mí y yo en ellas, siempre y cuando sea fiel a mi personalidad, siendo flexible y tolerante conmigo misma para mantener el equilibrio y permanecer en mi Ser.

Siempre he creído que es primordial el respeto a los demás para vivir en armonía, pero ahora sé que lo más importante es el respeto a mí misma, es muy cierto que nadie da lo que no tiene y que para amar primero me tengo que amar y que si me

cuido puedo cuidar de alguien más, teniendo como resultado relaciones sanas e interdependientes ya que tanto la dependencia como la independencia generan relaciones efímeras.

Gracias a ese cuento me prometí aceptarme, amarme, respetarme y agradecer por todas mis cualidades, también descubrí que la felicidad estaba dentro de mí y que sólo yo soy responsable de sentirla cada día, desde entonces evito depositar mi felicidad en manos de otra persona. Ahora veo la importancia de respetar mis sentimientos, porque no hay sentimientos ni buenos ni malos, simplemente que me debo permitir sentirlos y descubrir el aprendizaje que dejen en mí.

Con el tiempo he llegado a pensar que la frase “todo por amor” es muy diferente a la de “todo con amor”, el cambio de una simple preposición me supone una diferente actitud, la primera frase me evoca al sacrificio, a la modificación de la personalidad para sentirnos amados, al mendigar o condicionar el amor, mientras que la segunda, me supone esa humildad que hay en dar desinteresadamente, en la entrega sin medida, cuando se ama se siente el placer que hay en cada instante, en cada muestra y lo más increíble en la riqueza de que mientras más se da, más amor crece dentro de mí. Definitivamente el amor es la fuerza motora más poderosa que tenemos, pero al estar en nuestro interior no siempre somos capaces de verla.

## **V Mi Yo invertida**

A pesar de que cada día te veo pocos son los momentos en que te observo con detenimiento, hoy te dedico más tiempo y me doy cuenta de lo mucho que hemos cambiado.

Cuando era sólo una niña me divertía cantar y bailar frente a ti, tú me alentabas a jugar pretendiendo ser una famosa y sólo me importaba pasarlo bien sin tener conciencia del tiempo que pasaba ante a ti.

Más tarde me ayudabas a mejorar mi postura corporal y me mostrabas la gran habilidad que tenía para volar, cada vez que perfeccionaba un ejercicio en la viga de equilibrio o en suelo la satisfacción y la felicidad llenaban mi ser.

En mi metamorfosis no siempre fue fácil equilibrar lo que me decías y lo que me hubiera gustado escuchar, no entendía por qué no contaba con la belleza que otras compañeras tenían sin esforzarse y de manera tan natural, ¿por qué no había sido tan fácil para mí ser bella? Tu sinceridad a veces vestida de crueldad me hacía llorar, incluso llegué a desear haber tenido otros ojos, otra nariz o incluso ser como alguien más... sin embargo no era consciente de que mi sonrisa encantaba a los demás y era fácil de contagiar, pero era justo en esos momentos en que no estabas para demostrártelo.

Pero reconozco que también hemos tenido momentos de infinita felicidad, siempre recordaré cuando mi cuerpo cambió de tal forma que hasta mi eje hizo una mudanza temporal y no te cansabas de decirme que era realidad, incluso ahora disfruto ver las huellas que han quedado en mi vientre de la mejor experiencia de mi vida.

Hemos estado juntas en las buenas y en las malas, hace un par de años no podía aguantarte la mirada, me avergonzaba por no saber dónde me había perdido y te evitaba para que no me dijeras que era la depresión quien me dominaba.

Ahora me muestras las huellas del tiempo y a pesar de mi lucha con los hilos blancos en mi cabello soy capaz de verte, orgullosamente te doy la cara y me siento satisfecha con lo que soy porque ahora mi belleza interna sobrepasa a la física, incluso creo que mi felicidad influye en cómo me ves, gracias a mi actitud y mi determinación a ser mejor cada día, es que tengo el equilibrio entre lo que soy, lo que ves y lo que ven los demás. Se dice fácil, pero a ti te consta que ha sido un trabajo fuerte y profundo, aunque justo lo necesario para encontrarme en el camino y saber que lo intangible modifica a lo tangible.

## **VI Las huellas de mi alma**

Con la edad de 9 años empecé a practicar gimnasia olímpica, realmente era algo que me apasionaba, lo disfrutaba mucho y la combinación de música y ejercicio nutrían mi cuerpo y mi alma, pero lo mejor de todo es que yo lo había elegido y mis padres me dieron la posibilidad de practicarlo.

Cada día después de comer era cuando mi día iniciaba, me llenaba de energía y vitalidad pensar en que debía prepararme para irme a entrenar, esas dos horas eran mías, era el tiempo por el que valía la pena vivir y me sentía muy feliz. Afortunadamente se me facilitaba y era muy tenaz, algo que aprendí fue a ser constante y a intentar una y otra vez las cosas hasta conseguirlo. Me sentía libre, me sentía YO. Ya en el vestidor y al prepararme para volver a casa era el fin de todo ya no me importaba nada más y sentía que yo no importaba a nadie más.

Con 17 años tuve una caída en la barra de equilibrio, pero yo sabía que no era una más cuando me sacaron en brazos del gimnasio, después de ciertos cuidados volví a mi mundo, pero ya no era lo mismo, además de que mi cuerpo había cambiado, había perdido la seguridad en mi tobillo y eso lo reflejaba en cada ejercicio, el resultado una profunda tristeza interna de no poder hacer bien lo que amaba. Al año fue necesario que me operaran, me reconstruyeron los ligamentos y me pusieron un tornillo en el tobillo. Después de la rehabilitación volví a intentarlo, pero no soporté sentirme derrotada, incapaz de continuar y tomé la decisión de abandonar.

Tuve momentos de tristeza y enfado hasta que comprendí que una etapa había llegado a su fin y a pesar de haber dejado lo que más me motivaba yo tenía otras opciones, continuaba en el equipo de vóley-ball, pero mi cuerpo me pedía más así que incorporé la natación como un hábito y con eso me llenaba de vitalidad.

Ahora que hago ejercicio por mi cuenta me doy cuenta que junto a la música son herramientas muy importantes para mí, me ayudan a sentirme con energía y mi autoestima se mantiene en su lugar. Me gusta estar bien físicamente y conforme pasan los años soy consciente de que es lo mejor que puedo darle a mi cuerpo.

La gimnasia ha dejado en mí una huella muy profunda, pero me asombro mucho cuando ciertas personas me dicen que me recuerdan por la gimnasia, que les gustaba verme porque era buena y porque lo disfrutaba, creo que no era consciente de los demás o de lo que yo podía hacer sentir a otros porque me bastaba con mi propia satisfacción.

Mi marido y yo decidimos que queríamos tener un hijo y nos sentíamos capaces de tener esa responsabilidad. No fue nada fácil, cada mes era una decepción al ver que no lo conseguíamos, pero aun así disfrutábamos del presente sin presionarnos u obsesionarnos y seis meses después iniciaba la mejor aventura de nuestras vidas. Ya teníamos bibliografía suficiente sobre las distintas etapas de gestación, así como para ayudar a nuestro bebé durante sus primeros meses de vida, pero todo esto pasó a segundo término cuando empezaron a ser notorias las señales de que una nueva vida iniciaba en mi interior.

Hay tantos momentos inolvidables que, a pesar de que los avances de la ciencia me sorprendían con imágenes, no se compara con la experiencia de las maravillas de la naturaleza en mi propio cuerpo.

Siempre recordaré la primera vez que sentí movimientos dentro de mí, fue el inicio de un lenguaje único y privado entre mi hija y yo, en ocasiones mi marido era partícipe también, pero era algo tan mío que no encuentro las palabras para explicarlo, pero me lleno de gozo con sólo recordarlo.

Muchas veces he leído que nadie da lo que no tiene y a pesar de que la relación con mi mamá no ha sido muy agradable para mí, mi propósito desde un principio

fue darle a mi hija una relación de calidad, ayudarle a crecer, enseñarle a confiar en ella misma y ser responsable. En ocasiones me preguntaba si sería buena madre y que quería evitar repetir ciertos paradigmas, pero fue entonces cuando me di cuenta de que la clave era que me amaba a mí misma y eso sí que podría enseñárselo, así es como empecé mi gran labor.

En estos trece años de aprendizaje me siento muy orgullosa del gran equipo que formamos, sé que ella aprende más de lo que ve que de lo que le digo, por lo que me siento muy responsable de mis actos y cada día soy consciente de ello.

Definitivamente esta tarea no tiene fin, pero voy aprendiendo a la par que mi hija va creciendo, pues tengo que ir evolucionando de su mano y vamos superando las etapas de su edad. Me siento afortunada porque cada día tengo que ser mejor y mi actitud debe ser la adecuada para que aprenda lo mejor de mí. La maternidad me ha enseñado a vivir con ilusión y responsabilidad, pero sobre todo me ha enseñado a entregarme y amar sin medida, he aprendido a disfrutar de los pequeños detalles, a valorar la salud y agradecer cada día por la oportunidad que tengo al abrir los ojos.

## VII Despertar para Soñar

Hay dos preguntas que aún me cuesta trabajo contestar una es ¿qué quieres? Y la segunda ¿cuál es tu sueño?... la primera porque crecí sin escucharla a menudo y la segunda porque aprendí a conformarme con lo que recibía y no me sentía merecedora de poder aspirar a algo más. Pero como cualquier niña los sueños que guardaba en mi mente nacían y crecían con libertad y cuando alguno de ellos se volvía realidad era como muestra de que tenía que continuar deseando cosas a pesar de lo que me dijeran los demás.

Reconozco que en algunas ocasiones mis sueños perdían su originalidad porque eran limitados por los paradigmas que regían mi vida, tanto por la familia como la escuela o simplemente por las amistades.

Con el tiempo he podido comprender que mis sueños son muy poderosos, pues gracias a ellos he logrado salir de malos momentos, ellos me han llenado de esperanza y han depositado en mí una fe inquebrantable, son capaces de llenarme de vitalidad y me hacen sentir una ilusión tan grande que por el simple hecho de sentirme tan bien ya vale la pena para mí, sin importar si se cumplen o no.

En ocasiones me sorprende cuando se cumple algún sueño tal y como yo lo quiero y es entonces cuando confirmo que, si me enfoco en lo que quiero, si lo deseo con todo mi corazón y si lo tengo presente en mi mente el mayor tiempo posible, es cuando la magia hace tangible lo intangible. Tengo la certeza de que llega en el mejor momento, ni antes ni después, sino justo cuando debe ser y es porque yo estoy preparada para recibirlo.

Actualmente uno de mis sueños y mi gran proyecto es trabajar, pero ahora mi sueño es diferente, no es sólo por la garantía de tener un ingreso económico, que aunque es necesario, no quiero trabajar sólo por el dinero, en verdad, mi mayor motor es hacer lo que me haga feliz y sobre todo ayudar a otras personas. Sueño

con levantarme cada mañana con la ilusión de ser útil a los demás y llenarme de satisfacción por ayudarles a mejorar sus vidas. Quiero que mi hija me vea feliz y realizada en el plano profesional para que ella aprenda a visualizarse en hacer lo que le haga realmente feliz. Creo que al trabajar de esta forma puedo cumplir con lo que se conoce como mi misión en esta vida.

También sueño con tener la posibilidad de pasar los veranos en México, pues la edad y salud de mis padres hacen que la distancia me pese en ciertos momentos y es cuando los kilómetros sobrepasan las videollamadas y la añoranza se alimenta por la necesidad de un abrazo.

Sueño también en que el respeto y la armonía dirijan los actos de todos nosotros, así como tener en todos los países del mundo, políticos que trabajen por el bien común y sean libres de corrupción.

Sueño con que cada niño sea engendrado con un ferviente deseo y que disfrute de la vida creciendo con un sentimiento de respeto a sí mismo, a los demás y a la tierra que le ve crecer. Que la inocencia se vaya dormitando poco a poco a la vez que va surgiendo una persona segura de sí misma y mantener la capacidad de asombro por las maravillas de la naturaleza.

Sueño con que pongamos límites a los avances tecnológicos para que valoremos la riqueza en la interacción con los que están a nuestro lado y sueño con que cada persona cuente con el amor como su mejor herramienta.

Quiero soñar cada día, quiero desear sueños para mí, para mi familia, mis amigos y para la humanidad entera, quiero que esa energía que generan los sueños llene mi ser, que me haga sonreír y vivir con fe y certeza de que el día de hoy será mucho mejor que el ayer y mi aprendizaje me haga ser mejor persona para el mañana. Quiero que soñar sea mi pan de cada día, que la ley de gestación se



encargue de hacer los sueños realidad y que la prudencia y paciencia me ayuden a mantenerlos en con vida.

## VIII Dicho y Hecho

Desde hace algunos años me llegó ese momento en que decidí tomar las riendas de mi vida, especialmente me enfoqué en el cambio de algunos paradigmas que limitaban mi crecimiento, crecí escuchando frases que me enseñaban a resignarme, a conformarme y a sentirme no merecedora de recibir muchas cosas... pero traía dentro de mí, algo mucho más fuerte que todas esas creencias y tarde o temprano tenían que aflorar y hacerme resurgir de ese estado pasivo en que me encontraba y que lo único que importaba era llenar las expectativas de mis padres y la sociedad.

Así que las frases o palabras que me dan fuerza no han sido al azar, más bien porque así lo viví y poco a poco tomaban sentido, lo que antes eran frases soñadoras y posibles para los demás, ahora tenían sentido con mi experiencia, las piezas del rompecabezas iban encajando y a pesar de nadar contracorriente, era evidente de que ya me encontraba en el camino correcto para ser yo misma.

“Si puedo, es fácil y lo hago bien”, ha sido detonante en mi vida, ha sido esa luz después del túnel que me ayudó a recobrar la seguridad en mi capacidad para lograr todo lo que me propongo. Esta frase me llena de energía, me lleva a la acción, creo en mí y me siento motivada para lograr mis objetivos. Es tan importante para mí que incluso mi hija la conoce como la Ley de Oro, desde que aprendió a patinar le enseñé que era lo mejor que podía tener en su mente, así lo siguió haciendo con la natación, cuando aprendió a andar en bici y la recuerda cuando se enfrenta a algo nuevo.

Doy gracias por el despertar continuo y la conciencia de ser mejor cada día porque es lo que le transmito a mi hija, y no sólo con mis palabras sino con mis actos y es increíble cuando la escucho porque es un auténtico reflejo de lo que ve.

“Todo tiene su porqué”, en ocasiones las cosas no salen como lo planeo o como me hubiese gustado que pasaran las cosas, pero con el tiempo me doy cuenta de

que las cosas suceden de la mejor manera y que siempre hay un aprendizaje de por medio, esta frase que me decía con frecuencia a mí misma va de la mano con la de “no hay mal que por bien no venga”. He aprendido a ser paciente con las cosas que no valoro como algo positivo, porque he comprobado que de verdad más tarde sale a relucir algo bueno, simplemente si tiene solución, ya es algo bueno. Muchas veces creo que las cosas buenas se disfrazan de algo no tan bueno con la finalidad de darse a notar con mayor énfasis. Pero a fin de cuentas esto lo entiendo como la ley de los opuestos, que, para ver el blanco, tenemos que conocer el negro, si no, no llegaría a ser capaz de valorar la blancura.

Cuando mi hija aprendió a caminar, solía caerse suavemente, en lo que dominaba sus pequeños pasos, pero cada vez que caía yo le decía “no pasa nada”, “vamos arriba otra vez”, me asombro al escucharla decirme “mamá no pasa nada” cuando se percata de mi preocupación por algo. Realmente es como quitarles importancia a cosas que de verdad no merecen la pena darle tantas vueltas en la cabeza.

Al educar a mi hija me propongo formarla con principios que le ayuden a sentirse segura de sí misma y enseñarle lo importante que es el respeto por uno mismo y por los demás por eso le recuerdo “Trata a los demás como quieras que te traten a ti”, estoy muy satisfecha porque desde pequeña ha sido una niña con mucha empatía y ha ayudado a sus amigas.

Ahora soy muy consciente de lo poderosas que son las palabras y más cuando me atrevo a decretar algo, me gusta elegir las palabras adecuadas y procuro que sean en presente y que sean oraciones afirmativas. Esto tuvo su origen por el dialogo de una película que veía mi hija, era una aprendiz de hada y su mentora que le decía... “Lo que el hombre desea y lo que el hombre cree que desea son dos cosas totalmente diferentes”, ¡vaya descubrimiento en una película infantil! ¡es totalmente cierto! si sólo pienso en que no quiero estar gorda, estoy enfocada en la gordura, en cambio si pienso y me visualizo en tener un cuerpo sano y esbelto, me

estoy enfocando en lo que realmente quiero e inconscientemente actuaré de tal forma que mi alimentación y la práctica de ejercicio me lleven a mi objetivo.

Para hacerme de algún hábito suelo pensar en que “la repetición es la madre de la retención”, esto suelo decírselo mucho a mi hija, sobre todo cuando tiene que aprender vocabulario de inglés o francés y cuando era pequeña para que cada día repasara las tablas de multiplicar.

Pero si de todas las frases que han sido significativas en mi vida tendría que elegir una, definitivamente me quedo con la de “EL RESPETO AL DERECHO AJENO ES LA PAZ”, para mí esta frase debe ser universal porque conlleva una gran responsabilidad de nuestros actos, si cada uno de nosotros basamos nuestros actos en esta hermosa frase, creo que viviríamos en total armonía dentro de la familia, la sociedad y el mundo entero.