

maria garriga dominguez
coach y facilitadora de procesos personales
desarrollo personal

informe de sebas respecto a la sesion del 04 de julio de 2023

sebas, este informe busca facilitarte, ampliarte y recordarte los puntos mas importantes sobre los que trabajamos ayer tarde

ayer tuve varios objetivos en la sesion, conocerte mas, encontrar las actividades y recursos que puedan llenarte por ti mismo y por tanto ayudarte a ser feliz y hacerte reflexionar sobre las heridas que provocan que tu pensamiento siempre se dirija a cuestionar tu valor. insisti mucho en este ultimo extremo porque es muy importante que tengas una vision completamente distinta de lo que viviste para que esto te de una oportunidad de cambio. como te comente en el primer informe tienes unas heridas muy marcadas. **las dos mas evidentes son las referentes a tu falta de valia que tapas desde tu sed de conocimientos y experiencia de vida y la otra, la culpa pertinaz, ambas muy marcadas desde tu padre. la tercera, menos evidente, es el desamor.** como ya has podido comprender a traves del video de la mente, es mas importante, si cabe, nuestra parte emocional que nuestra parte mental. digo si cabe, porque todo esta interactuando como si fueran los engranajes de un motor, si falta una pieza, este ya no funciona. de este modo lo primero que tenemos que hacer es reflexionar para poner una nueva direccion a nuestra vida. **la direccion no es solo sobre lo que queremos vivir, sino sobre lo que queremos ser, como queremos expresarnos. cuando tomamos consciencia de lo que no nos gusta de nosotros, queremos cambiar y, por tanto, buscamos una nueva personalidad, un nuevo traje de nosotros que nos defina.** a veces no solo no sabemos que no nos gusta, o al menos no somos cien por cien conscientes, sino que tampoco sabemos que implica esa parte de nosotros en lo que estamos viviendo y en como lo vivimos. y esta es la razon por la que insisto en que veas tu obsesion por tener exito, por ser bueno en lo que te propones, por la busqueda de la realizacion, de tener valor, de ser referente y, tambien, la actitud del pavo real que necesita el valor desde los demas y, en cuanto al exito que buscas, es una conjugacion de ambas actitudes, la infravaloracion, que de momento la voy a asimilar a un gusano, aunque sera alejando el que te testee el animal con el que trabajar esta inseguridad, y el orgullo, soberbia y/o vanidad del pavo real, de modo que tu exito debe ser espectacular, no puede ser un exito pequeño a tus ojos, a los de tu padre, a los de una sociedad competitiva como la que tenemos, en donde todos perseguimos la zanahoria del exito, y es tambien por esta razon por la que quiero que comiences a verte exitoso por cada gesto de tu vida. date cuenta que poco valoramos las cosas, que necesitamos perderlas para darnos cuenta de su valor! por ejemplo, cuando corrias, ni siquiera eras consciente del valor de tus piernas y, sin embargo, seguramente ahora, con la artrosis con la que convives, añoras esas piernas que te volvian agil y potente. agradecer y valorar te llevan a la humildad, y practicar la humildad es necesario para cambiar un patron de orgullo y soberbia

1

cambiar el patron de orgullo y soberbia es necesario para poder vivir espontaneamente y, por tanto, para vivir como un niño segundo a segundo, minuto a minuto, en el presente, expresando en cada instante lo que sientes, lo que deseas, pero con total espontaneidad, libertad y alegria. pero como te comente, ya no somos niños, estamos en una situacion mejor cuando siendo adultos ademas conseguimos devolvernos la candidez de la infancia, ya que ahora, como adultos, desde toda la experiencia que tenemos, somos conscientes de todo, no actuamos al azar, por intuicion, por un instinto como los niños o los animales, sino que cada decision, minuto a minuto, es consciente somos conscientes y tomamos decisiones, minuto a minuto, conscientes. por ejemplo la decision de dejarnos ser espontaneos o de controlar una situacion porque nos conviene mas, o la de querer amar y entrar en una relacion o de no entrar porque no nos conviene... no estamos ya obligados a entrar por instinto sexual o por necesidad de dependencia emocional, por ejemplo, y este ejemplo te lo he traído al extraerlo de lo que estuvimos hablando de tu situacion con lola. y esto es maravilloso, esta es la verdadera libertad, y esto lo consigue la experiencia de vida unida a la liberacion emocional. porque a medida que avanzamos en la vida se producen cambios en la personalidad y necesariamente van acompañados de micro liberaciones emocionales que se producen sin que tomemos consciencia de ellas porque nadie nunca nos ha hablado de ello, pero que se producen, por ejemplo, a traves de los sueños al dormir; a traves del ejercicio fisico, del deporte o del movimiento cuando lo hacemos volcando en ello la rabia de vivir; con la musica, como fue tu caso, golpeando la bateria o cantando etc. retomando el hilo conductor del informe y con ello al tema de la humildad, **es necesario, por un lado, programarnos con programas nuevos que nos ayuden a nuestro objetivo. en este instante, el que tu te has marcado es ser feliz. nos vale como objetivo unico porque con el vendran muchos mas**, te lo aseguro, entre ellos que te veas en todo tu pontencial, que te valores desde la autoconfianza y no desde la necesidad, que encuentres tu vocacion e incluso que abras tu mente a posibilidades magicas que hasta ahora has rechazado, sin saberlo, desde el rencor, la desesperacion y la rabia. y es que, que entres en la experiencia espiritual sera tambien mi objetivo, sebas y mi reto contigo, ya que es parte del ser en plenitud, es parte de la vida, es lo que cierra el circulo. pero sigamos en los primeros pasos, que estan en cambiar tu mente. **para incluir un nuevo programa hay que comenzar pensando de otro modo. y puesto que el primer paso es ganar gratitud, positivismo y humildad, tu primer paso debe ser meter estas nuevas ideas para que sean las que te guien.** si no tienes este tipo de pensamientos no puedes dirigirte a la felicidad. si nos decimos, y de ahi que al final le dedicare un tiempo a hablar de la vida misma... si nos decimos que no hay esperanza que la humanidad esta abocada al fatalismo, que solo hay depredadores arruinando la vida y que es imposible pararlos porque son los poderosos... bueno, asi es complicado ser feliz, porque cada dia hay mil motivos por los que no ser feliz, por los que ser pesimista, por los que perder la esperanza. **y es por esto que te recomiendo que durante un tiempo, mientras no te sanes, dejes de ver telediarios e informativos que hablan de un mundo global, no de tu micromundo cercano.** piensa que en otra epoca no existia esta comunicacion, periodicos, telediarios, internet..., y uno solo tenia que lidiar con lo que sucedia a su alrededor. debemos volver temporalmente a esta

situacion, que solo te dejes afectar por lo que pasa en tu micromundo, ahora mismo en esta zona de tarragona y en lo referente a tu familia proxima, en francia. de este modo podras fijarte en las pequeñas cosas, en las cosas cercanas y valorar. valorar cada mañana el amanecer viendo el mar, en un balcon desayunando, quiza despues de haber dormido en los brazos de lola, habiendo pasado una noche de larga conversacion y risas con una cena agradable. podras agradecer la belleza del paisaje que nos rodea, o la sonrisa de las personas que nos cruzamos, el clima amable de esta zona, el aire, la brisa el sonido de los pajaros aunque les tengas pavor, y todas las oportunidades que tienes por descubrir aqui, en este hermoso lugar muy bien conectado con ciudades llenas de oportunidades y estímulos. se que ya lo haces, que te das cuenta, así que **lo que quiero es que practiques a decirte que lo agradeces y a valorar mas todo esto, aunque tengas que obligarte para ello. ya que la mente, al igual que el cuerpo, se entrenan, y programarte consiste en pensar reiteradamente del mismo modo durante un tiempo** si esto lo acompañas con emociones es mas potente y rapido. y es que este es el mecanismo de programacion, tanto para traumas, para mal, como para experiencias agradables que te permitan disfrutar y ser feliz, para bien. con la humildad es lo mismo debes seguir programandote en agradecerte a ti mismo cada esfuerzo de cada dia, el esfuerzo de vivir, de sonreir, de salir adelante pase lo que pase. cada dia de tu vida fuiste un heroe. desde que naciste. porque viviste en un ambiente donde tu madre, otra victima, fue criada en un machismo total, anulada completamente, en un desamor tremendo, en otro caso no podria haber convivido con un hombre tan maltratador como fue tu padre. ella no te pudo dar mas cercania y afecto porque no podia, solo podia sobrevivir en ese ambiente. y, por otro lado, tu padre, maltratador con ella y castrador humillador, acosador, de sus hijos, en especial del hijo que llevaba su nombre, de ti. de esto ya te hable mucho en la sesion y en el anterior informe. **que te des cuenta del maltrato sometido es fundamental. a medida que vayas desapegandote de tu necesidad de exito y vayas disfrutando la vida desde otro plano en donde primen la espontaneidad, el amor, el sentir y la alegria, porque si, por vivir, por ser, sin las necesidades del ego, iras removiendo irremediablemente tu pasado y liberando el odio y el rencor hacia la vida y hacia tu padre, que si tienes, aunque no lo puedas sentir.** y por que no lo puedes sentir? porque lo has enterrado para sobrevivir. si sintieses todo lo que en realidad has sentido, te habrias matado. asi de sencillo y asi de claro. o te habrias matado a ti o habrias matado a tu padre o habrias matado a alguien para llevar la ira que tienes hacia tu padre. para que nada de esto suceda nos volvemos insensibles hacia nosotros. dejamos de sentir nuestro sufrimiento y nuestro dolor. esto fue asi en ti, porque sí recibiste algun tipo de amor, quiza de tu tio, quiza de tu madre quiza de vecinos... amor recibiste, por eso lo tienes, aunque no fuera de tu padre. como te dije ayer tambien, no fuiste un crapula, un mal hijo como tu padre te hacia ver, porque sí, el te programo para serlo. al criticarte y humillarte constantemente solo consiguio insatisfaccion y rabia en ti. como seguiste intentando ser el hombre que el queria pero el no reconocia, la rabia y la ira siguieron creciendo. como, de algun modo, aunque todavia no se cual, y lo unico que ha salido en la conversacion ha sido tu tio, alguien desde afuera, te apoyo, la soberbia mamada de tu padre, crecio, al igual que el orgullo y enfrentaste a tu padre como pudiste, rebelandote, siendo un cafe, siendo lo contrario

a lo que te pedia, ya que ahí si conseguías éxito, si conseguías cumplir sus expectativas el mensaje verbal podría ser algo así: *vale, papa, no te gusto, no hago nada bien, soy un cafre, un miserable, un mal hijo. pues si, tienes razón, y fíjate hasta que punto lo soy!* me explico? te dije que el mayor regalo que te había dado tu padre fue echarte de casa desconozco la causa por la que te echo, pero para mí, en este instante del análisis de tu vida, no es importante, ya que hicieses lo que hicieses para que fuera el detonante, el culpable fue él, con su humillación y desamor hacia ti. al marcharte y poder conectar con personas que te vieron, cuidaron y te dieron una oportunidad, pudiste de nuevo volver a un equilibrio de amor y, por tanto, pudiste controlar tu odio y rencor sin llevarlo en exceso ni hacia ti ni hacia otros. el tener la música y el deporte te dieron equilibrio emocional, como te digo, porque podías liberar la tensión a través de ellos. **pero tuviste que vivir otras muchas cosas a través de la soberbia y de la sensación de ser un fracasado, y esto es lo que fuiste reproduciendo en tu vida. la rabia hacia tu padre, la rabia de tu infancia, la rabia de ser un niño fracasado, errado, culpable... continuaron y continúan, porque es tu programa más temprano, y a este es al que hay que llegar por un lado, reflexionando y removiendo, que es lo que estoy haciendo, y por otro liberando, practicando liberación.** una forma cómoda de practicar liberación es la regresión del rechazo que te adjunto a este informe y, la otra, la verás en la próxima consulta, donde estaremos de nuevo horas para que puedas aflojar y permitirte sentir y expresar todo este dolor que albergas, ya con la ayuda de Alejandro. y es que irremediablemente acabarás llorando, protestando, pateando, gritando... como un niño, para que puedas ser consciente de lo que viviste y para que puedas desprogramar lo que se quedó colapsado

y es que todo esto viene de la infancia, mucho más de lo que ahora puedes llegar a percibir. ayer iba a contarte una anécdota de una cliente-amiga que hizo la regresión del rechazo que quiero que comiences a practicar pero, después, con el giro de la conversación, ya no lo hice. te lo cuento ahora para que tomes consciencia de la importancia de ir a sanar al pasado nuestras heridas para desprogramar nuestras necesidades y, por tanto, nuestros apegos y programas de ego. esta mujer, médico de profesión, preciosa de alma y físicamente, estaba muy vinculada a su padre, al que adoraba. había hecho la carrera de medicina porque su padre había querido ser médico no era capaz de contradecirle y solo sentía el sentimiento de hacer feliz a su padre estaba en una relación con un hombre idéntico a su padre que no la hacía feliz y en la que siempre era ella la que se adaptaba. de esto era bastante consciente, pero no era libre. cuando hizo conmigo la regresión del rechazo, como ella ya había hecho muchos trabajos previos y tenía destreza y facilidad para conectar con lo que sentía, llegó a sentir muchos momentos de su vida pero, sobre todo, la pieza clave, el momento de su concepción, en el vientre de su madre, cuando su padre no quería tener un hijo. su padre, que no su madre, la rechazó cuando su madre estaba embarazada. y enfatizo para que veas hasta que punto los neurotransmisores son exactos y a través de ellos tenemos una comunicación clara y precisa. ella, en la regresión, se sintió en ese instante y en el posterior al nacer. en el vientre sintió el rechazo de su padre que no la quería, y al nacer, su padre comenzó a adorarla, en especial a medida que iba creciendo. ella pudo

sentir a través de sus recuerdos que al ser rechazada por su padre ella buscó desesperadamente ser la niña perfecta para él, y claro, la impronta filial padre-hija se fue intensificando de modo que ella se convirtió en la princesita literal de su padre. Como mujer vivía por y para su padre, y después para su pareja. Tras tomar consciencia de esto y liberar el trauma, Angelica, no solo pudo comenzar a plantar cara a su padre y reivindicarse desde la mujer inteligente y fuerte en la que se convirtió con la vida, sino que acabó cortando su relación de tantos años para comenzar después con otra persona. Así de importante es liberar y es por esto que debo poner tu atención en lo que viviste, cómo esto forjó tu forma de ser, cómo tu forma de ser condicionó todo lo que viviste y sigue haciendo que te sientas condicionado e infeliz a pesar de tu edad y toda tu experiencia de vida, y cómo, aunque tomes consciencia no es suficiente, ya que existen miles de anclajes en tu cuerpo a través de tus células que te recuerdan que este patrón está ayudándote a sobrevivir debido a las heridas de tu vida, pero en especial las de tu infancia, y que hasta que lleguemos a estos traumas no podrás tener ni la oportunidad de vivir pleno ni de sanar tu cuerpo. **la tensión con la que viviste sigue en ti y aunque quieras cortarla con atención, que es el primer paso necesario, prestar atención a cómo te sientes, es insuficiente, porque a nivel inconsciente sigue el programa ahí para que te sigas infravalorando y culpabilizando.** Te voy a adjuntar además de la meditación del rechazo, un resumen de una sesión que hice explicando todo este proceso para que entres en mayor comprensión y puedas adoptar la actitud del maestro para conseguir que te desprogrames por completo. Así mismo te adjuntaré esta misma información por escrito.

en cuanto a Lola, que fue el tema con el que abrí intencionalmente la conversación contigo en la sesión de ayer, ya que como te dije, en este instante es clave en tu felicidad, creo sinceramente que tu actitud es casi perfecta. Estás siendo muy cauto observador, reflexivo e incluso empático en cada paso que das. Solo me quedan unas dudas que irás resolviendo. Una ya te la planteé ayer, y curiosamente es la menos importante, porque tarde o temprano, con esta actitud, se resolverá sola. La de si realmente es Lola la persona adecuada para ti y no simplemente la mujer que se cruzó en tu camino en este instante. Obviamente, desde mi visión espiritual, si se te cruzó en tu camino es porque es la persona clave en tu vida en este instante y tu eres la persona clave para ella. Yo sí creo que la vida es perfecta y analizándolo y desmenuzándolo, te darás cuenta de que es así, pero para ello hay que vivir presentes, no en los objetivos finales, sino en los pasos que estamos dando, en el aprendizaje de cada momento, en las necesidades y requerimientos de cada momento, de cada etapa, de cada paso de nuestra vida. Otra cosa es que sea tu pareja de vida. Pero de nuevo, si me baso en el mensaje espiritual, creo que sí, que lo puede ser, porque no se daría a vuestra edad otro tipo de relación. Además, **veo muy necesario que en este instante estés con una persona como Lola, porque tal y como ya percibes acertadamente tú, estás trabajándote el pavo real con ella, estás trabajando gracias a lo que vives con ella la sencillez y la humildad, estás fijándote en las pequeñas cosas de la vida, apreciándolas y amándolas.** Fue precioso el sentimiento que me transmitiste de que te hacía sonreír ver que ella se sentía tan a gusto en tu casa, o que tú serías feliz simplemente abrazado a

ella. pero justo por esto, tienes que prestar mas atencion a tus actitudes a traves de esta relacion, recuerda que te puse delante tu actitud de inseguridad, a traves de sentirte el gusano, por ejemplo, aunque seguro que sera otro animal mas acertado, pero ahora no lo veo, y la del pavo real, la soberbia que tapa tu herida de desvalor. en ese sentido desde la inseguridad y que lola en este instante esta siendo la puerta de tu felicidad tienes que estar muy al acecho de ti mismo, como ya te estas dando cuenta, no solo de no tener un excesivo apego, que gracias a tu vida has conseguido no tener, pues has vivido muchas perdidas, sino a **no ceder en todo, y menos en lo que es importante para ti, como es lo que me contaste de la musica. no puede ser, efectivamente, que tu te acoples a su vida, a su forma de ser, a su musica... y ella no se acople a tus intereses.** y aqui es donde me cuestiono si lola es la persona que te acompañara siempre, porque ella tiene mucho complejo de no poder llegar a ese nivel contigo al no haber sido una persona que se haya cultivado intelectualmente. personalmente pienso que igualmente puede acabar siendo tu compañera de vida, ya que, como tu me cuentas, te estimula mucho con sus reflexiones y con la capacidad que tiene de hacerte reir y, por esto, no quiero que tomes de forma literal mis palabras, solo para que reflexiones y observes, no para generarte temor ante la relacion. sera lo que tenga que ser, sin prisas. pero para saberlo has de ser tu, no puedes solo ser como ella *necesite* que seas. es mas, siendo tu la ayudaras a ella, porque ella tiene, por un lado, inseguridad y cuestionamiento de su valia y, por otro, la soberbia que tapa esas heridas y le dificulta avanzar para no dejar ver que es asi, pero tambien tiene el orgullo de superarse y, por tanto, si la estimulas a que se cultive, lo hara, y debe hacerlo, porque quiere verse, quiere estar, a sus ojos, a tu altura. nadie la hace sentir asi, excepto ella misma. la soberbia le hace huir de sentirse asi, llevandote a su redil, a su ambiente, a que hagas solo lo que ella quiere, porque es su area de confort, donde ella se maneja. ahi esta el coqueteo femenino, nuestras mañas de mujer. ademas, piensa que cuando esto sucede puede haber dos actitudes compulsivas en la persona, por un lado, como le sucedia a tu padre, que te baje a ti para subir ella y, por el otro, la rabia-pasiva, como no consigo estar a tu altura me dejo someter, pero llena de rabia y, despues, con pequeñas agresiones cotidianas me voy vengando. de estos complejos, de estas soberbias y de estas rabias, es como surgen los comportamientos que llamamos toxicos en las personas. a este respecto te voy a recomendar un libro, que creo que es muy facil de leer aunque solo lo consigas en español, el de *gente toxica* de bernardo stemateas. te lo hago llegar en pdf. con el podras ver a tu padre, y a muchas personas, incluso a ti, en algunos fragmentos. al fin y al cabo como te digo, esas actitudes, que el autor llama toxicas, se forjan en heridas infantiles y siguiendo el hilo de lola, en este aspecto tambien me gusto mucho tu actitud con ella cuando me hablaste de vuestro *rifi-rafe*. y es que lola me parece una persona orgullosa con necesidad de ser el foco de atencion, e histrionica. que quiero decirte? emocionalmente es inestable porque tiene una dependencia enorme, que como me haces percibir, se esta trabajando con esfuerzo y valor contigo. como te comente en la sesion, la impronta filial es la que genera enamoramiento. me dices que ninguno de los dos esta enamorado, eso es bueno, pero ella necesita enamorarte para tenerte y no se siente capaz porque no se siente bien con ella, ni como mujer deseable, ni intelectualmente. ella se siente en desventaja, y esto le provoca rabia, frustracion

miedo e inseguridad, que tapa con orgullo, el orgullo de una mujer que tuvo éxito conquistando a un hombre, o a varios. en este sentido, si la quieres, si la respetas, debes ser cuidadoso con ella, sensible y afectuoso. debes mimarla y hacerle ver que, por otras cualidades que aprecias, es perfecta para ti. se que ya lo haces con palabras, pero la afectividad es una asignatura pendiente en ti, así que debes practicarla. te comente que una herramienta poderosísima, neutra, pero que puede derivar en una relación sexual placentera para ambos, es el masaje sin intención sexual, mimar su cuerpo y obligarla así, a relajarse en su desnudez contigo. es importante, para que podáis ir avanzando en la relación a nivel sexual que es el culmen de la unión amorosa, que ella se vaya sintiendo bien como mujer, con su cuerpo, sin necesidad de estar perfecta, de maquillaje, de tacones, de uñas largas y pintadas, de pelo sin canas... el hombre que ama puede sanar a una mujer herida desde tener que ser deseable para que la amen y sentirse segura en su relación de pareja, que es lo que ella aprendió de su exmarido y obviamente de su padre y de los hombres que la rodearon en su pueblo. por otro lado, lola es muy miedosa, obviamente debe tener un miedo muy consciente, que es el dinero, puesto que se vio en la calle, con muchos años, sin nada, y tiene que trabajar duramente a pesar de sus setenta años. así que todo lo que tenga que ver con este tema seguramente la revuelva. en este sentido te diría dos cosas, por un lado, cuidado, se precavido con el tema económico, tu tienes la tendencia a gastar tu dinero, a dilapidarlo, a regalarlo, y ella vivió en una vida acomodada, excesivamente consumista, porque era lo que su marido le daba para tenerla con él. la hizo dependiente económicamente de él. por tanto, precaución, pues no hay casualidades y esto es como juntar el hambre con las ganas de comer, el fuego con la gasolina. en este sentido **los dos debeis mantener vuestra independencia economica, para crecimiento de ambos y para salud de la relacion.** por otro lado, ya elucubrando un poco, si es miedosa, que por lo que me transmites, lo es, y si está luchando por sobrevivir económicamente, tus cavilaciones con el dinero no creo que la tranquilicen mucho, y esto puede, a la larga, generar tensiones. así que es una oportunidad buenísima que ella sea tu límite a este respecto y se harte de que te quejes, por ejemplo, eso sería un regalo para ti. de hecho, resulta casi un insulto que te quejes tu, si la situación de ella es tan inestable y depende de su trabajo, de su esfuerzo diario. **tu debes dejar la mania de quejarte. las cosas siempre se te han dado.** ayer me contaste la anécdota de como al día siguiente de echarle tu padre ya alguien te estaba echando una mano. te reitero de nuevo el dicho de que dios aprieta pero no ahoga. en tu caso, las dificultades vinieron de tu padre y los de afuera te salvaron porque les caíste bien. te aseguro que tu no vas a tener padecimientos económicos grandes, si eres precavido, así que deja de darle vueltas, de preocuparte de ello, y si lo haces con lola, que sepas que la estarás cargando, porque seguro que ella también está preocupada a este respecto, como no podría ser de otro modo en la situación de una mujer abandonada a su suerte. y fíjate en la resonancia de los dos. tu fuiste abandonado por tu padre a tu suerte, y ella por su marido. creced juntos también en esto, pero sabiendo que es un tema delicado, en el que los dos teneis mucho que desprogramar. ella no puede ser la causa de tu ruina, de que se convierta en una persona que busca en ti cobijo, y tu, no puedes ser su salvador, otro hombre del que hacerse dependiente por sobrevivir. como digo, estas actitudes no son conscientes, sino

aprendidas, es instinto dirigido desde nuestras heridas infantiles. y en cuanto a ti, a parte de que ya tienes alternativas economicas viables, igual que ella tiene setenta años y sigue trabajando, tu desde tus talentos y vocaciones, cuando estes preparado, podras tambien ganar un sobre sueldo, quiza cantando, quiza con los buquets florales, quiza con algo que todavia no sabemos, asi que ten paciencia, precaucion y esperanza. deja tu obsesion que solo provoca angustia y retroalimenta tu fracaso y culpa. otra cosa que me quedo clara, con la actitud que me mostraste sin tu quererlo, al contarme ese relato de vuestro *rifi-rafe*, y la razon por lo que dije que lola era histrionica, es que lola se deja llevar por el dramatismo. esto tambien es una actitud aprendida, pero que de algun modo la hace sentirse viva, en pasion y, por tanto, puede alimentarlo facilmente. ahi tiene ella que estar muy al acecho y tu ser su limite, tal y como conseguiste hacer despues del rifi-rafe. en este sentido, aunque yo suelo defender a la mujer por encima del hombre, porque en general hemos sido muy humilladas por lo masculino, en este caso, lola tiene una actitud femenina aprendida de jugar con el hombre a traves del deseo, el capricho y la sutileza, manejando sus sentimientos heridos de forma caprichosa. son actitudes que ni nos damos cuenta que estan y que las tenemos, no es algo maquiavelico que sabemos que hacemos. es ese dramatismo, ese alimentar porque no nos damos cuenta de que manipulamos femeninamente con nuestros caprichos emocionales, al hombre que nos ama o nos quiere con el. ella es como una gata herida. no sabe donde tiene la herida pero araña y muerde desde ahi. quiere ser querida, quiere ser reconocida, quiere ser comprendida, quiere ser amada, quiere ser protegida... pero como le duele tanto, no sabe si debe confiar o atacar, y al final hace las dos cosas al mismo tiempo, ronronea para acercarse y despues te ataca porque no consigue ver que la ayudas con su ansiedad... **la ansiedad viene de ella, como la tuya viene de ti, pero es verdad que la actitud de ambos es contraria, mientras ella lo expresa todo caoticamente, dramaticamente, tu te lo comes con tenedor y cuchara te lo tragas y pareces calmado. pero mentalmente os pareceis mucho.** el caos del tremendo miedo programado que llevais con vosotros esta en vuestra mente. a este respecto te recomiendo el libro *el poder del ahora*, de eckhart tolle, que te adjunto en pdf en español. y mira la diferencia en la actitud. es mejor la de lola que la tuya. mientras el control emocional hace que todas esas emociones permanezcan en el cuerpo y surja el dolor y la enfermedad, el ser histrionica y soltar lo primero que le pasa por la cabeza hace que siempre este liberando emocionalmente. el problema de lola es que igual que libera se retroalimenta y vuelve a cargarse, y se retroalimenta porque tiene un programa de miedo tan enorme que no la deja en paz. y la consecuencia de su actitd es que puede hartar al mas santo, porque lo vuelve loco con sus idas y venidas, porque reflexiona en alto. en todo esto, sois como dos niños heridos, y juntos podeis sanar todas estas heridas si las volveis conscientes y teneis la actitud de querer crecer juntos. a mi, a simple vista me parece que haceis una bonita pareja y que podeis acabar siendo muy felices juntos pero os queda un camino que recorrer, porque solo se puede dar un amor pleno entre personas plenas, y vosotros teneis que sanaros de forma individual, pero ojala sea juntos, porque podeis ser apoyo y espejo el uno del otro

por ultimo, sebas, te voy a dejar ahora las actividades que te salieron ayer del testeo de alejandro y que espero vayas introduciendo en tu vida. ahora en verano, practica aquellas que puedes ir practicando en casa y, a partir de septiembre, las sociales como cantar en un coro. pero preparalas ya, para que en septiembre ya estes en capacidad de comenzar

- **hacer remo para cuidar el cuerpo**
- **escribir**, quiza relatos cortos, cuentos, tu propia historia, tus propias reflexiones unir tus conocimientos sobre cualquier tema con tu vida, unir los conocimientos que vas adquiriendo a traves de lo que haces en este momento conmigo con lo vivido, con lo que ves en otras personas, reflexionar sobre la conducta de personas que ves... **en todo caso, lo que debes buscar es sobre todo disfrutar**
- **cantar en un coro**
- **tocar flauta travesera**
- **pintar**
- **jardineria**

9

sigue tambien con los deberes del informe anterior!

por mi parte dejamos ya fijada la proxima consulta para la semana del 18 al 21 de julio el dia que prefieras, a las cuatro y media, pero tan pronto sepas, confirmame el dia para apuntarlo en mi agenda. haremos, como ya te anticipe, una jornada especial de liberacion emocional y busqueda de tus patrones inconscientes, especialmente miedos a traves de recursos que utiliza alejandro. sera en el exterior, en la naturaleza, asi que el dia anterior te dare mas detalles

nos mantenemos en contacto por whatsapp y/o telefono!

maria