# **El mundo post-pandemia**

Una nueva realidad ha llegado hasta nosotros. El **final de la pandemia**, tal y como la hemos conocido en este último año y medio, ha llegado a su fin y ahora **llega una nueva etapa**.

Y en esta nueva fase, **los humanos tenemos el poder de tomar decisiones importantes**… Porque el mundo post-pandemia, lo construimos cada uno de nosotros con **nuestras decisiones cotidianas**.

## **¿UN MUNDO QUE SE DESARROLLA HACIA FUERA?**

En el último mes, las imágenes de grandes botellones en diferentes ciudades de España, han llenado los telediarios. He de confesarte que estas imágenes **me hicieron perder un poco la esperanza**.

Porque durante la pandemia y los meses posteriores, **sentía que la humanidad había cambiado**, que mucha gente estaba aprovechando los confinamientos y la escasa vida social, para ir hacia dentro, para ***mirarse de cerca*** y profundizar en cosas que nunca antes habían visto.

Y casi al final de la pandemia, esas imágenes me impactaron… porque sentía que **estábamos retrocediendo de nuevo**, volviendo a **una manera de vivir que ya no encaja** con quienes somos.

La **vida social es un eje esencial de los países mediterráneos**. Pero no es menos cierto que socializar mucho nos aleja de nosotros mismos, porque sin tiempo para pasar a solas, **no podremos explorar nuestro mundo interno**.

Y los botellones multitudinarios, son la mejor imagen para **comprender cómo dejamos de ser nosotros** mismos cuando **formamos parte de un grupo grande**, donde **la responsabilidad se diluye** y donde el alcohol tiene la capacidad de desinhibirnos, haciendo cosas que de otro modo no haríamos.

Los seres humanos debemos **desarrollarnos hacia fuera y hacia dentro**, porque eso nos permitirá desarrollar todas nuestras capacidades.

## **CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS CONSCIENTE**

Creo firmemente que **la pandemia ha llegado para cambiarlo todo**. Y una de las consecuencias positivas, es que la pandemia nos ha dado tiempo… Tiempo para conocernos, tiempo para re-encontrarnos, **tiempo para estar con nosotros mismos**.

Y todo esto eleva nuestro nivel de conciencia, c**omprendiendo mejor lo que sentimos y quiénes somos**.

Muchas han sido las personas que han decidido **dar un giro de 180 grados a su vida**, muchas otras han encontrado cosas en su mente que nunca habían visto antes y eso les ha llevado a **buscar ayuda psicológica para solucionar lo que no funcionaba bien**.

Y ese paso que puede parecer pequeño, es el más grande que han podido dar, porque ***todo cambia cuando comienzas a conocerte en profundidad.***

El mundo post-pandemia será como cada uno de nosotros decidamos. Pero **para construir un mundo más consciente, hay algunas cosas que son esenciales**…

* Pasar tiempo a solas para conocernos.
* Identificar lo que sentimos y cómo influye en lo que hacemos.
* Perderle el miedo a nuestra mente y conocerla en profundidad.
* Reconocer que creamos nuestra realidad basándonos en lo que sentimos y pensamos.
* Decidir de manera consciente lo que deseamos, más allá de lo que otros quieran.
* Comprender que somos mucho más que nuestro cuerpo y mente… porque somos la conciencia que observa.
* Compartir quiénes somos desde nuestro corazón, siendo genuinos.

Cuanto **más conscientes nos volvamos, mejor orientaremos nuestra vida**, porque cuando no decidimos de manera impulsiva, empujados por nuestras emociones o por las de los demás, somos más libres.

El mundo post-pandemia puede ser como tú decidas que sea, porque con tu ejemplo y tu manera de ver las cosas, **cambias el mundo, aunque sea de poco en poco**.

**Y tú, ¿cómo quieres vivir en este nuevo mundo?**