

Página sobre mi:

## BLOQUE 1 · Apertura

De joven tenías ilusión.

Ideas. Inquietudes.

Cosas que te hacían perder la noción del tiempo.

En algún momento, sin saber muy bien cuándo,  
la vida empezó a llenarse de horarios.

De tareas.

De obligaciones.

Un día tras otro.

No fue de golpe.

Fue poco a poco.

Te organizaste para llegar.

Para cumplir.

Para sostenerlo todo.

Y sin darte cuenta, entraste en piloto automático.

Te levantas.

Haces lo que toca.

Resuelves la siguiente tarea de la lista.

Y luego la siguiente.

Y luego otra más.

Rara vez te paras a preguntarte

si te gusta tu vida.

Si te llena tu trabajo.

Si tus relaciones te nutren de verdad.

No porque no te importe.

Sino porque no hay tiempo.

Has dejado de preguntarte

por qué haces lo que haces.

Cómo adoptaste estos hábitos.

En qué momento este ritmo se convirtió en el tuyo.

Ya no te planteas si existe otra forma de vivir.

Otra manera de organizarte.

Más alineada con tu sentir.

Con tu propio ritmo.

Y así, casi sin darte cuenta,

la chispa se va apagando.

Porque la vida no es solo cumplir tareas.

La vida ocurre entre tarea y tarea.

En un café a medias.

En una conversación sin prisa.

En un instante en el que estás presente

y algo dentro de ti dice: aquí sí.

Pero para eso...

hay que parar.

Y hace tiempo que no paras.

---



## BLOQUE 2 · Yo también estuve ahí

Durante mucho tiempo mi vida no me gustaba,  
pero no lo sabía.

Simplemente seguía adelante.

Primero perdí la vista.

Y durante un tiempo hice lo que tocaba hacer.

Aprendí a moverme.

A cocinar.

A hacer la compra.

A organizarme.

Me ocupé de ser capaz.

De ser independiente.

De sacar la vida adelante.

Y lo hice.

Tiempo después, cuando tuve que empezar de cero,  
ya siendo autónoma,  
ya siendo capaz de vivir siendo ciega,  
fue cuando paré.

Y fue ahí cuando apareció la pregunta:

¿Existe otra forma de vivir?

Empecé por lo pequeño.  
Por lo cotidiano.

Me pregunté qué me gustaba desayunar de verdad.  
Qué música me apetecía escuchar.  
Cómo me sentía en mi casa.

Después fui más allá.  
Qué pensamientos tenía sobre mí.  
Cómo me gustaría estar.  
Dónde.  
Con qué ritmo.

Me pregunté por mi trabajo.  
Por lo que realmente me llenaba.  
Por mis relaciones.  
Por el ocio.

Cosas que antes no me había permitido cuestionar.

Y en ese proceso pasó algo importante:  
al no ver,  
empecé a sentir de otra manera.

A escucharme de verdad.  
A prestar atención a los sentidos.  
A los pequeños momentos.

Y al escucharme,  
al empezar a sentir los instantes,  
todo se fue colocando.

Se abrieron puertas.  
Aparecieron caminos nuevos.

Entendí algo muy sencillo:  
cuando tú te escuchas,  
la vida también te escucha.

---

### BLOQUE 3 · Cómo acompañar

Me encanta acompañar porque veo con claridad dónde están los obstáculos de cada persona.  
Y no voy a lo grande.  
Voy paso a paso.  
A lo sencillo.

Siempre empiezo desde el principio.

Me fijo en los pensamientos que tiene sobre su vida diaria.  
Porque un pensamiento crea una emoción.  
Y esa emoción se siente en el cuerpo, de una manera concreta.

Las emociones crean hábitos.  
Los hábitos llevan a las acciones diarias.  
Y las acciones, a los resultados.

Por eso empezamos por lo pequeño.  
Por cómo es tu vida en lo cotidiano.

Cómo te levantas.  
Cómo te duchas.  
Cómo te vistes.  
Qué desayunas.  
Si paras un momento por la mañana... o no.

Cómo haces esas cosas.  
Y por qué las haces así.

Muchos hábitos los repetimos sin pensar.  
Por costumbre.  
Por creencias.  
Porque "siempre se ha hecho así".

Vamos a darles sentido.

Primero sintiendo esos pequeños momentos que forman un hábito.  
Después escuchamos las emociones en las distintas áreas de tu vida.

Cómo estás en tu casa.  
Cómo te sientes en tu trabajo.  
Qué pasa cuando estás con tus amistades.  
Qué lugar tiene el ocio en tu vida.

Qué cambiarías.  
Qué te dice tu corazón que te gustaría vivir.  
Cómo te gustaría estar.

A partir de ahí, marcamos objetivos y sueños.  
No para exigirte más,  
sino para darle dirección a tu vida.

Y poco a poco aprendes a parar.  
A escuchar de verdad.  
A sentir cómo se expresa tu alma.  
Hacia dónde va.  
Cómo quiere vivir.

Y desde ahí,  
aprender a crear una vida con sentido.

---

#### BLOQUE 4 · Cierre

Si crees que lo que te he contado se parece, en algunas cosas, a tu vida,  
y algo dentro de ti dice:  
esto sí...  
esto es lo que necesito...

Si sientes que quieres volver a encontrar la ilusión,  
la chispa,  
las ganas de vivir tu vida con más sentido,  
  
adelante.

Estaré encantada de acompañarte  
a encontrar tu nuevo camino,  
o la dirección del camino que ya estás recorriendo.

A escuchar qué es lo que de verdad quieres vivir  
y a darle espacio en tu día a día.