

MAS ALLA del miedo

64 textos para que recuerdes el infinito poder
que habita en tu interior

Lucila Pappalardo

¿QUIÉN SABE LO QUE VA A SUCEDER EN LO DESCONOCIDO?

SIN DUDAS, NADIE LO SABE.

Pero de algo si estoy **MUY** segura por mi propia experiencia: con cada paso que das hacia abrazar tus miedos y amarte tal cual eres hoy, un poder creador **ENORME** se va liberando adentro tuyo.

Y con él, sí que es posible hacer realidad aquello que **SUEÑAS** e incluso más. Dándote el coraje para zambullirte en la más completa incertidumbre y experimentar la paz y el disfrute más allá de tu zona de confort.



**Más allá del miedo está el amor.
Allí, todo es posible.**

Este libro me lo dedico a mí misma.
Por nunca haberme soltado la mano y haber
tenido el enorme coraje de aprender a
amarme en mi perfecta imperfección.



¿Quién escribe?



Soy Lucila Pappalardo y amo darle lugar a mi creatividad, encontrarme a cada momento con nuevas partes de mi misma y trabajar por hacer realidad mis sueños.

Sin embargo, esto no fue siempre así.

Durante muchísimo tiempo busqué la felicidad en algún evento futuro que algún día iba a suceder, y por ende me era casi imposible relajarme y disfrutar del momento presente. Vivía con muchísimo miedo: a la carencia económica, a decepcionar a l@s

demás, a no ser suficiente, a no ser aceptada tal cual era, a no tener talentos para compartir. Mi autoestima era muy escasa y a menudo me guiaba por opiniones y consejos ajenos anulando aquello que me gritaba mi intuición.

Fue gracias a largos años de una crisis que me llevó a tocar fondo, que empecé a revalorizar mi propia guía interior y a tomar el coraje de darle más valor que a cualquier opinión externa. Así comencé a comprender que amándome y confiando en mí a cada paso, la vida se vuelve fluida y llena de sincronías.

Los textos de este libro surgieron a partir de estas experiencias de transformación interior. Espero que te sirvan para que recuerdes, cada día, el infinito poder que llevas dentro.

Lu

Me encantaría que me hicieras llegar un comentario luego de tu lectura.

Aquí debajo te dejo las redes que utilizo para publicar a diario contenido online y fechas y lugares de mis charlas y talleres.

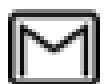
¡Muchas gracias por tu lectura!



lucila.pappalardo



Lu Pappalardo



lucilapappalardo@gmail.com

Guía para que leas en el orden que quieras

Solo tienes que ser tú misma	10
Amate tanto	12
Maravilla	14
Humildad.....	15
Dirección: aquí y ahora	18
Te deseo.....	19
Nuestro mayor miedo	21
Ser niña de corazón	22
Eternidad	25
Las palabras que habitan en tu mente.....	26
Vergüenza	28
Recupera el disfrute	29
Una vez.....	32
Mereces tu luz.....	34
Vive a lo grande.....	36
Estás hecha de sueños	38
Más allá del miedo	40
Vivir a mi ritmo.....	44
Tiempo en soledad	46

Yo te cuento mi verdad, amiga.....	48
Un alma libre.....	51
Crisis	53
Etiquetas	55
Seguir al corazón	56
Divinidad	58
El vacío.....	60
Intimidad II.....	61
El coraje de amar.....	63
Así, tal cual estás	65
Soy	66
Volver al hogar	67
Duelo	69
Lo que está siendo.....	73
Solo por un momento	75
Mi niña interior	76
Antoní comprendió.....	77
Que caiga la ilusión.....	80
Autoridad	81
Humildad II.....	82
Intimidad.....	83
No es lo mismo	84
Niña de ojos azules	86
Migración	87

Sentir	88
¿A qué te dedicas?.....	90
Prefabricad@s	92
Plenitud	93
Quien verdaderamente soy	96
Si a la vida	98
Mundos paralelos	99
Sistema educativo	100
Gracias a la vida	101
Personas	104
Espiritualidad	105
Cuando veo a través	107
Paciencia	108
Dos flores blancas.....	109
No somos héroes	110
Danzar.....	111
Señora sensibilidad.....	112
Mujer	115
Descubrir-te	117
Libertad.....	118
Qué sucedería	120
Acerca de mí.....	121

Solo tienes que ser tú misma

No tienes que ser “mejor”,
solo tienes que ser tú misma.
No es necesario probarle nada a nadie.
En cambio sí confiar en tus dones y capacidades.

No es necesario que hables para llenar el silencio,
pero si que cuando salgan palabras de tu boca,
sean desde tu corazón.
Y que tengas presente,
que cada ausencia de palabra cuando es necesaria,
es también un mensaje para la otra persona.

Por favor no olvides,
que cada juicio que haces sobre ti misma,
define el horizonte de lo posible para ti.
Y cada juicio sobre l@s demás,
es un juicio que pones sobre ti misma primero.

No es necesario que te conviertas en un “éxito social”,
y le muestres al mundo tus posesiones,
tus títulos y galardones.
En cambio,
si puedes trabajar cada día por hacerte más libre,
y experimentar la dicha que surge de vivir la vida que
sueñas,

o incluso aquella que la vida te tiene preparada,
y está más allá de lo que eres capaz de imaginar hoy.
Aunque nadie te comprenda,
aunque dejes muchos lugares,
posesiones y personas en el camino.

Sólo tienes que sentirte como te sientes,
vestirte como te vistes,
caminar como caminas,
dudar y equivocarte como lo haces.
Y bailar, cantar, crear,
porque a eso viniste.
A ser quien sientas ser a cada momento.
A llenarte de goce y compartir esa dicha con el mundo.
Y hacerte íntima con el cielo, la luna y las estrellas.

Y agradecer,
porque ya eres un éxito,
así como éstas,
así como eres,
sin tener que probarle absolutamente nada,
a nadie.

Amate tanto

Ámate tanto,
que no necesites convencer a nadie para quedarse a tu lado.

Y sin sentir escaparte ni rogar compañía,
un día sin esperarlo ni preverlo,
vas a encontrarte felizmente acompañada.

Ámate tanto,
que no necesites la aprobación de nadie,
y te enamores de tus creaciones,
y un día llegará el reflejo de los aplausos.

Ámate tanto,
que no necesites probarle a nadie tus argumentos.
Naturalmente llegarán a tu vida
personas con las cuales compartirlos.
Dejando de insistir con quienes no están interesad@s,
harás lugar para quienes genuinamente lo estén.

Ámate tanto,
que no necesites autoridad alguna para regular tus actos,
y esa responsabilidad quitará tus cadenas.

Ámate tanto,
que puedas valorar tu tiempo

y te animes a invertirlo, cada vez más,
en aquellas cosas que elevan tu energía.
De ese interés genuino vendrá la abundancia
que hará que a cada momento,
tengas incluso más de lo que necesites.

Maravilla

Adentro de las semillas de las plantas se encuentra toda la información necesaria para que nazcan y crezcan bosques enteros que dan oxígeno a este planeta.

La tierra, en este instante, se encuentra flotando en el sistema solar contigo dentro. Y existe una cierta garantía de que el sol salga cada mañana y entonces la vida continúe en tu próximo amanecer.

Bebés se gestan a diario dentro de los úteros de sus madres y nacen al cabo de nueve meses.

Los pájaros vuelan en perfecto vuelo coordinado, migrando en cada estación.

En las profundidades marinas habitan criaturas de colores fluorescentes.

La tierra nos provee de todos los ingredientes necesarios para comer, construir, bañarnos y calentarnos.

Y yo me pregunto... ¿todavía alguien se cuestiona si existe una fuerza superior a la necesidad humana de controlarlo todo?

Humildad

Me rindo ante querer controlar circunstancias
que se escapan notoriamente de mis manos.
Sostener lazos que se disuelven,
poder estar disponible emocionalmente
para todo vínculo que “me necesite”.

Me rindo ante querer controlar la velocidad
con la que se acercan a mí realidades
que intuyo fuertemente llegar,
pero aún no están aquí.
Ante querer ser célebre autora de invenciones,
y en cambio,
me ofrezco a ser humilde instrumento
al servicio de la vida ocurriendo a través mío.

Me rindo ante esperar aplausos
luego de haber hecho una labor de servicio a l@s
demás.
O ante querer sentirme especial
por haberme abierto a una forma de vivir,
tanto más amorosa de lo que alguna vez me han
enseñado.

En cambio, elijo redireccionar toda esa energía
en sostener lo único que realmente puedo sostener:
mi centro interior.

El centro del huracán.
Allí donde encuentro la verdadera y eterna paz.

Y el mayor asombro
ante el latido de mi corazón en este segundo,
el viento despeinándome la cara,
los aviones volando por el cielo,
y los pájaros armando su nido en el garaje de la planta
baja de mi hogar.

La mayor aceptación
a estas emociones que recorren mi cuerpo
y al hecho de que me gusten o no,
o incluso,
a que quizá duren más del “tiempo tolerable” para mí.
Y, sobre todo, aceptación a mi mayor verdad:
guiándome solamente con la razón: me extravió.

Al mismo tiempo,
existe adentro mío la paz y el asombro
que siento al estar conectada a mi propio corazón.
El único instrumento realmente capaz
de guiarme en la completa incertidumbre.

Incertidumbre que es en realidad
el estado natural de las cosas.
Solo que durante mucho tiempo tuve mucho miedo y
busqué desesperadamente
tener el control.



Dirección: aquí y ahora

No veo dirección hacia la cual ir, más que hacia la mayor profundidad de este instante presente.

Dónde lo que existe sin dudas es mi respiración. El sabor amargo de la espuma del café y la textura cremosa de la tarta de cheesecake que me acaban de servir.

También el miedo que recorre mi cuerpo con cada paso que doy hacia lo desconocido.

El vértigo.

La sensación en mis manos de la textura del pelo del perro que acaba de venir a pedirme un pedacito de tarta.

La intuición sobre “esa” realidad que veo acercarse pero aún no llega, y al mismo tiempo la siento cada vez más cerca, también.

De todo esto,
si alguien me pregunta, puedo dar fe.
Del resto,
honestamente,
no tengo la más pálida idea.