

# REFLEXIONES PARA SANAR

Lecturas de acompañamiento para tu sanación interior.

**COPYRIGHT ©**

Mensajes emitidos durante canalización.  
[www.chyorosas.com](http://www.chyorosas.com)

Rocio Rosas Lupercio  
[contacto@chyorosas.com](mailto:contacto@chyorosas.com)

## Inscripción declarativa de derechos

El presente documento acredita la inscripción declarativa de derechos realizada en el Registro de Propiedad Intelectual de Safe Creative el día con fecha 6 de octubre de 2021 a las 1:17 UTC, con relación a la obra "Reflexiones para sanar", con prueba de identificación en Safe Creative: 2110069445723.

Detalles de la inscripción: Inscripción de Autoría Nombre del titular (Sr. / Sra.): Rocio Rosas Lupercio E-mail del titular: [chyorosas@gmail.com](mailto:chyorosas@gmail.com)

Inscripción realizada por: Nombre (Sr. / Sra.) : Rocio Rosas Lupercio E-mail: chyorosas@gmail.com Código Safe Creative: 2110063981012 Documento de identificación: No disponible Dirección: México

## CONTENIDO

Introducción.....	3
Que estas palabras te lleguen a tiempo .....	4
Yo creo en ti.....	6
Sanarás .....	9
La belleza de tus cicatrices .....	12
Aférrate a lo bueno y un día a la vez .....	13
Tómate tu tiempo.....	15
Fluye.....	18
Pequeñas acciones generan grandes cambios.....	19
No te resistas al cambio .....	22
Regalos para el alma.....	25
Ser positivo.....	27
Amar es una elección .....	28
Observa la naturaleza: como es afuera, es adentro.....	30
Somos parte del todo, todo está conectado. ....	33
Ama libre .....	36
¡Cuando es No, es NO!... Hablemos de límites. ....	38

## Introducción

A raíz de ésta pandemia, la salud integral de casi todas las personas se ha visto afectada de alguna manera y puesto a prueba su capacidad resiliente y de adaptación, primero por el confinamiento al limitar la libertad social y de movilidad y después por tener que enfrentar y aceptar esta nueva realidad que ha traído consigo una infinidad de cambios poniendo a prueba en cada aspecto del ser ya sea mental, emocional, físico e inclusive espiritual, que inclusive al día de hoy, muchas personas se resisten a comprender porque se necesita cambiar y readaptar.

Si tu has sido una de estas personas, este libro no ha llegado a ti por casualidad.

Tomate un tiempo de cuando en cuando para leerlo conforme lo necesites, la secuencia de cada una de estas lecturas está pensadas para tu acompañamiento en tu proceso de sanación interior, no está recomendada la lectura rápida pues cada una de ellas te invita a realizar una reflexión interior y fomentar tu reaprendizaje sobre la percepción de la vida.

Ojalá que encuentres en estas palabras, un regalo para tu alma.

Abrazos de luz.

Chyo Rosas

## **Que estas palabras te lleguen a tiempo**

Espero que estas palabras te lleguen a tiempo al corazón, que interrumpan esos momentos difíciles por los que pasas y dejarme recordarte que no son eternos, que esto también pasará. Espero que pronto puedas abrazar de nuevo sin miedo y respirar hasta el fondo y tranquilamente el oxígeno que necesitas para vivir y aliviar tu estrés, para recuperar tu tranquilidad y tu seguridad. Esto también pasará.

Ojalá que estas palabras lleguen a tiempo para que las puedas leer. No importa que se te haga tarde para otras cosas, deja que el mundo ruede y tu vida se tome 5 minutos para descansar y tú te tomes otros 10 minutos para recordarte lo importante que eres.

Estas palabras están aquí para recordarte que eres increíblemente grande y que tu sonrisa es tan poderosa que puedes cambiar el mundo y abrirte camino ante los obstáculos más difíciles a los que te enfrentes. Eres fuerte por despertar y levantarte cada día, espero que no te desanimes, pronto descubrirás lo mejor de ti y tu valor gracias a esta lección de vida que debes vivir. Recuerda tu frente en alto y levanta esa cara, tienes la fuerza en el corazón, encuéntrala.

Por favor deja de hacer lo que estés haciendo y abrázate a ti misma/o antes que continúes con tu día y con actividades que distraigan tu atención de lo más importante que eres tú, regálate, amor desde tu corazón, perdónate si es que te has exigido demasiado y tiente mucha paciencia. Estas viv@, es lo más importante.

Nunca estás solo en momentos difíciles, aunque así lo sientas a veces, cree en esas palabras, solo tienes que levantar la voz y pedir una mano, son tantos seres humanos en este mundo que necesitan ese amor y esa comprensión al igual que tú que siempre hay alguien dispuesto a extender su mano para tomar la tuya y ayudarse mutuamente.

Si necesitas llorar también hazlo, por favor libera tus hombros y tu alma de esa carga constante, no la necesitas. Siéntate y suelta lo que estés cargando por un momento, no te estas dando por vencida/o es solo por un momento, lo necesitas. Antes de volver a tomarlo, por favor deja ahí lo que no está en tus manos para darle una solución, pide en oración o meditación por que suceda la mejor resolución y agradece por ello. Si no está en tus manos, no te corresponde. No te sientas culpable, puedes estar al pendiente de ello sin cargarlo. Eres humana/o y estás haciendo lo mejor para todos al soltarlo, pues cuando estas mejor todo tu entorno estará mejor también.

Priorízate en tu vida. Si siempre estas para todos primero y al final (o casi nunca) para ti, en algún momento te sentirás perdida/o. Aprende a no dejarte hasta el final, di no cuando estés en tu límite, apártate un rato si te sientes saturada, busca un espejo, obsérvate y en ese momento haz ejercicios de respiración lenta que ayuden a tu cuerpo a volver en sí.

Encuentra en estas palabras un abrazo para tu corazón, un acompañamiento en esos momentos que te sientas sola/o, cansada/o, desesperada/o, frustrada/o, triste, enojada/o. Por favor no te des por vencido, este camino llamado vida abrió los brazos el día que naciste para darle la bienvenida a un alma hermosa, a ti. Hay tantas cosas por descubrir en ella y en ti, así como el tiempo pasa tú también estás diseñada/o para evolucionar, hay una inmensidad de luz en ti que está esperando ser liberada.

Mi deseo para ti es que te descubras leyendo estas palabras, que te inspires para levantarte siempre, pisa fuerte y haz retumbar la tierra a tus pies, que tu huella sea tan profunda que perdure para siempre. Que logres tu autorrealización y seas feliz.

Con amor, Chyo.

## **Yo creo en ti**

Creo firmemente que eres una persona maravillosa, eres un regalo para este mundo y quienes te aman son muy afortunados de poder tenerte en sus vidas por decisión propia, porque en verdad saben valorarte por ser quién eres.

El tiempo en que elegiste venir a este mundo fue perfecto para ti y para los demás, fuesen conscientes o no de ello. Así estaba destinado a ser, tu verdadera esencia está diseñada para crecer y multiplicarse porque formas parte de este universo que siempre se encuentra en expansión. Y creo que tienes el increíble don de transformarte cada día y emplear toda tu fuerza de voluntad en transmutar hacia lo que tú quieras ser.

Puedes ser plenamente consciente de ti mismo, y de todo lo que conforma parte de ti en medida que así lo decidas y vivir al máximo esas emociones, sensaciones e ideas que te brinda tu naturaleza humana; de escuchar a tu propio cuerpo y aprender de él porque es sabio, tienes el mecanismo perfecto diseñado por el universo para sobrevivir y reponerte en todos los sentidos. Así como experimentas esas emociones y sensaciones que te pueden agradar o molestar, y aprender a identificar que te gusta y que no, por el simple hecho que no lo puedes controlar o que no te convence y decides por tu bienestar evitarlo.

Creo que tus emociones son enteramente genuinas y por ello te hacen único, eres una combinación perfecta de materia y energía capaz de hacer cosas asombrosas; a tal grado que puedes intensificarlas o minimizarlas como tú lo decidas y fusionarlas con tus aprendizajes conforme lo que has vivido y de esta manera sincronizarlas para crear un sentimiento y tras hacerte consciente de ello y otorgarle un significado e importancia mediante un pensamiento e ir más allá, hasta el punto de saberlo comunicar.

Creo que eres capaz de lograr siempre lo que te propongas y que tus limitaciones siempre serán subjetivas por la constante contaminación externa que te puede brindar el entorno y también creo que puedes darte cuenta de ello y elegir sabiamente no hacerles caso, pues sabes que solo harán que te estanques o retrocedas en tu camino siendo algo que no quieres, porque tu verdadera esencia te exige transformarte continuamente.

También creo que hay tiempos en los que decides no abandonar tu zona de confort, porque dar un paso fuera de ese pedestal significa desafiar uno de los pilares más grandes que son parte de tu naturaleza: tu seguridad y sentido de pertenencia; sin importar si es mucho o poco, pues al desafiarlo, te desafías a ti mismo y cualquier crisis por mínima que sea te desestabiliza y desencadena una serie de temores, emociones y reacciones que quizá no te agradan. Pero, también creo que detrás de esa actitud y situación retadora existe una luz interior insaciable pidiendo salir, que no es más que eso que forma la mejor parte de ti, la mejor versión de ti y que se refleja siempre en los mejores momentos de tu caminar en esta vida.

Creo en la mejor versión de ti, cuando desalojas tu mente de estereotipos sociales y eres capaz de sentir compasión por los demás y ser empático por decisión propia sin buscar o depender de la aprobación o reconocimiento de los demás y enseñarnos a recordar el verdadero sentido de nuestra existencia.

Creo en tu capacidad de amar, así como de odiar porque es parte del equilibrio universal que experimentamos, porque sin maldad no habría bondad, sin guerra no existiría la constante búsqueda de paz. Y mi fe en ti es tan grande, que sé que nunca te darás por vencido y que siempre vencerás tu batalla interior, para armonizar tu vida y poder ser feliz.

Yo creo en ti, hasta saber que le das un nuevo sentido a las cosas por el simple hecho de querer mejorarlas. Que tu intención hace que lo que emprendas valga la pena, suceda o no, se convierta en una realidad o no, porque sencillamente se lleva una parte de ti y tú lo vales todo y siempre. Mi fe en ti me hace creer que siempre



procurarás hacerlo por tu bien y el de los demás. Creo que tener fe en ti mismo hará que muevas montañas, abras mares, transformes a las personas y logres lo que jamás creímos que fuera conquistable, por ser tú quien lo haga.

Siempre tienes el derecho de levantarte y brindarte una nueva oportunidad, que puedes diseñar tu destino y tomar el camino que tu decidas, eres emocionalmente fuerte para reponerte ante cualquier desgracia y ninguna desgracia será jamás más grande que tú y tu fuerza de voluntad por seguir adelante.

Siempre existirá una persona que te admire, aunque nunca te lo comunique y a donde voltees encontrarás siempre una mano que te apoye y un hombro en el cual descansar en medida que decidas ser humilde y aceptar la ayuda, porque por más fuerte que seas, también creo que es justo declararte cansado y vencido en alguna batalla, pero nunca fracasado; porque ese concepto es subjetivo y tú tienes el poder de eliminarlo de tu vida, al creer en ti mismo como yo creo en ti.

Creo indudablemente que eres capaz de levantarte y salir adelante cada mañana y vivir tu propia felicidad, de aceptar responsablemente tu realidad y utilizar tus recursos personales y los de tu entorno para crear un mundo mejor y al mismo tiempo tú ser mejor. Tienes la libre elección de ver el mundo como tú quieras y te aseguro que será única, porque solo tú puedes ver el mundo a través de tus ojos y ser protagonista de tu propia historia, creo que habita en ti el poder de decisión y hacer de tu historia la mejor de todas, porque, aunque tengas pocos o muchos testigos de vida, nadie absolutamente nadie podrá calzar tus pies y ser dueño de tus pasos. Porque íntegramente tu eres y serás siempre tu propio dueño.

Como también creo que la vida siempre te sonrío y tú eres quien decide reírle de vuelta o no... Por ello, toma un espejo y atrévete a darle un beso sincero a tu reflejo y una mirada a lo profundo de tu alma y dile: YO CREO EN TI.

Con amor, Chyo.

## **Sanarás**

Por naturaleza cuando sufres una herida física, tu cuerpo pondrá todo su esfuerzo y se sincronizará para sanarse. Si quieres dejar de sufrir emocionalmente, debes simular lo mismo. Tienes que aprender a fluir con tu propia naturaleza y poner todo tu esfuerzo para orientar tus pensamientos y emociones hacia un proceso de sanación.

Imagina. Si tu vida fuese como un río de rápidos sería inútil luchar contracorriente, si no sabes nadar lo mejor será que intentes flotar primero y entonces poco a poco puedes intentar sincronizar tus movimientos para comenzar a avanzar en su mismo cauce y entonces te mantendrás a flote y pronto podrás llegar a aguas más calmadas y entonces comenzar a trazar tu propia dirección y llegar a donde desees.

Un río de rápidos representa tu vida en medio del caos, cuando estas pasando por situaciones turbulentas o problemas que te agobian, te desequilibran emocional o simplemente te mueven de tu zona de confort. Luchar contracorriente solo te traerá desgaste mental y emocional y estarás presentándote ante la misma situación hasta que la confrontes y la soluciones de frente y aprendas la lección de esa experiencia.

Ante estas situaciones el primer paso es aprender a flotar y eso no es nada más que adoptar técnicas para mantenerte a flote, como respirar profundo, apaciguar tu mente, llorar hasta cansarte para que físicamente liberes la opresión que sientes, salir del entorno donde te encuentras y hacer algo diferente, una oración, una buena caminata o simplemente sentarte a meditar, el propósito es calmar tu mente y corazón para poder comenzar.

¿Comenzar? Este siempre suele ser el principal obstáculo, ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo?... Sobre todo, cómo. En primer lugar, debes ser consciente que existen factores tanto intrínsecos como externos que influyen en tu proceso de sanación, como por ejemplo las decisiones o posturas de otras personas que nos pueden

afectar, nuestras emociones o sentimientos hacia ciertas personas o el problema y los pensamientos derivados del mismo, solo por mencionar algunos.

Cuando ya eres consciente de la problemática y eres capaz de platicarlo de manera tranquila sin que te altere, es decir ya sobrellevas la situación, entonces empieza el verdadero proceso de autosanación y esto quiere decir que deberás entonces moverte poco a poco y salir de tu zona de confort para poder trabajar en ti sin distracciones. Porque en este punto ya has logrado algo de lo que debes hacer consciencia y eso es: Priorizarse.

En este punto has comenzado a dar tus primeras brazadas, y pronto comenzarás a tomar tu propio ritmo. Recuerda una brazada a la vez, eso es reconocer un sentimiento o pensamiento a la vez, hasta que comprendas como te sientes integralmente ante la situación o el problema que te tiene así. Mientras, estás avanzando poco a poco a aguas más calmadas pues al identificar como te sientes y que emociones te genera irás tomando control sobre ti mismo. Si aún no sabes cómo llegar a este punto, debes autoanalizarte, prestar atención a tus pensamientos y emociones y preguntarte continuamente: Por qué. Meditar al respecto también te hará caer en la autoconsciencia.

Cuando has entendido que debes priorizarte y trabajar en tu autoconsciencia, el siguiente paso que serás capaz de trabajar es el autocontrol, fortalecer tu voluntad y tu toma de decisiones son imprescindibles para este escalón en tu proceso de sanación, el autocontrol te brindará el espacio personal que necesitas para que los factores exteriores dejen de afectarte negativamente. Investigar sobre técnicas de autocontrol y ponerlas en práctica para identificar cual te viene mejor será una tarea que requerirá de tu mayor esfuerzo, considera que estarás fortaleciendo también tu fuerza de voluntad en paralelo y además aprenderás a poner límites.

Conforme pase el tiempo durante tu proceso, debes tomar en cuenta que la transformación que tengas como persona será siempre para tu bienestar y por ello no tiene precio. El tiempo y el esfuerzo que te dediques dará frutos por si solos y

siempre irá dirigido a tu paz interior, gozar de salud emocional es sinónimo de felicidad.

Sanarás, no te prometo que mañana, pero si te enfocas en vivir un día a la vez y a reconocer lo bueno de ese día, cuando mires atrás podrás comprobar que el tiempo y tu esfuerzo por ser positivo darán resultado. Sanarás, paso a paso siendo responsable de ti mismo, autoconsciente, amándote y priorizándose. Tú, necesitas de ti en primera instancia y de nadie más para ser feliz, siendo feliz tú entonces podrás aportar felicidad a los demás y así podrás duplicar su bienestar y contagiar de positivismo y ser impulsor y generador de un entorno saludable, estableciendo relaciones humanas sanas.

Sanarás.

Con amor, Chyo.

## **La belleza de tus cicatrices**

Tómate un tiempo en silencio para observarte frente al espejo y reflexionar sobre tus cicatrices.

Ellas guardan tu historia, entiende que todo por lo que has pasado no hace tu vida peor, sino que es para hacer de ti mejor persona.

Usa tus cicatrices como medalla de honor, es como decir mira por lo que he pasado ellas me forjaron.

Nadie ha tenido una vida perfecta, negarte a aprender de tus experiencias es algo inútil. En el momento que aceptas, aprendes y creces de tus experiencias te vuelves inspiración para otros y todo cobra un sentido trascendental. Encuentras tu propia motivación interna.

Cada nivel de crecimiento y evolución en tu vida te convierte en una versión mejorada de ti mismo y a veces requiere de una nueva cicatriz.

Con amor, Chyo



## **Aférrate a lo bueno y un día a la vez**

Ayer leía esta frase: “El hombre es un ser social por naturaleza” *Aristóteles* (384-322 a. de C.) Y creo que todos estamos de acuerdo que el distanciamiento social es algo que nos ha pesado más de una vez durante este último año.

Pasar más tiempo con nosotros mismos y sin tanto contacto con más personas que nuestra familia o conocidos más cercanos definitivamente género por lo menos una reflexión interior, intencional o no. ¿Tú, recuerdas ese momento en que te pasó?

Definitivamente tuviste que darte cuenta de algo sobre tus relaciones personales, si son tan fuertes como creías, o los lazos con ciertas personas no eran tan indispensables como imaginabas, o es más extrañaste a una persona que ni pensabas. Seguramente a veces te alegro o te entristeció por sorpresa, lo que si es que por la situación similar que hayas pasado te hizo ponerte en contacto con tus sentimientos, con tu interior porque estás circunstancias definitivamente nos han sensibilizado de muchas maneras y una de ellas es que han sentido más sus emociones a flor de piel.

Para unos está experiencia ha sido increíble, otros quizá se han frustrado y enojado, y otros simplemente se sintieron tan abrumados que se estresaron (si, también pasa). ¿Te acuerdas como te sentiste tu? ¿Cómo lo has procesado?

Muchos han experimentado soledad y no han sabido que hacer con ella, han estado tan ocupados la mayoría de su vida viviendo un exterior, que cuando sintieron el freno, colapsaron y entendieron de golpe que hay realidades distintas a las que creían, este también es una forma de interiorizar. Y entonces más de alguno se dio cuenta de cuál es su red de seguridad y que personas la conforman, es decir en quien se puede apoyar en los momentos más sensibles.

A veces las personas más importantes en tu vida no son las que están a tu lado todo el tiempo, hay veces que estarán lejos a distancia o por años, hay ocasiones

que solo se acompañarán en ciertas etapas de tu vida, pero eso no cambia nada. Y ahí estarán siempre ocupando un espacio en tu corazón, recordándolos siempre con mucho amor y de cuando en cuando te darás cuenta de que estás lanzando un deseo al cielo esperando que sean felices. Porque tu amor a ellos es tan genuino, que lo único que quieres es que estén bien.

Ten por seguro que más de alguna persona en este mundo, tiene este mismo sentimiento hacia ti, y te recuerda y te tiene en su corazón, así que, haz honor a ello y cree y cuídate y de corazón, espero que estés bien.

Aférrate a lo bueno y un día a la vez.

Con amor, Chyo

NO COPY

## **Tómate tu tiempo...**

Tómate tu tiempo, la vida se disfruta lento.

No vivas con prisas, disfruta cada instante de tu vida en todo lo que hagas. Es fácil decirlo, el detalle está en como lo ponemos en práctica.

Cuando eres niño el tiempo puede ser infinito cuando estás aburrido y puede ser nada cuando estás haciendo algo que disfrutas. ¿Todavía te pasa?

Descansa, acurrúcate en tu cama y relájate, date un par de minutos para ver el amanecer y da gracias por presenciar el milagro de un nuevo día presenciado, nunca sabrás cuando será el último. Come eso que tanto te gusta, saborea cada bocado, come lento, impregna ese sabor en tu memoria, deja que las endorfinas te hagan feliz, consiéntete....

La sociedad está viviendo de forma acelerada, todo debe ser siempre más rápido la tecnología, las canciones nuevas, las historias, los estrenos, mientras más rápido es todo se piensa en hacer todo desechable en vez de reparable y bajo ese concepto las nuevas generaciones viven una realidad que no está en armonía con el mundo.

Los procesos de la vida son lentos y sólidos, la misma naturaleza te enseña desde cómo nace una semilla hasta convertirse en un gran árbol que da frutos, de cómo necesita de su entorno para nutrirse y crecer, tiene su ciclo y su proceso, su tiempo de vida. Fuiste diseñado por la naturaleza y la vida. Tu reloj biológico no es un producto tecnológico, tomándote tu tiempo funcionas mejor. El mundo desde hace millones de años, lleva su propio ritmo.

Los problemas en la sociedad comenzaron a complicarse cuando empezaron a verse y tratarse de forma rápida y desechable. Cuando no dejaron el tiempo suficiente para relacionarse y conocer de verdad a la persona que tienen enfrente y



hacer una verdadera conexión con ella, cuando pensaron que era normal que las relaciones fueran desechables sin imaginar que ello puede causar estragos en la propia autoestima. Si eres uno de ellos, deja de hacerlo, no eres desechable nadie lo es. Te puedes reparar.

No aprovechar tu tiempo, es un reflejo de no valorar tu vida. Y con ello no me refiero a que siempre tengas que hacer las cosas rápido, muchas veces rápido no es sinónimo de ser lo mejor. Un ejemplo fácil: En un celular, ser rápido es sinónimo de mayor costo, mayor productividad, mejor producto, pero ¿En el maridaje de un vino? ... sí, los más caros siempre son los mejores, pero son los que tienen más años reposando... toman mucho tiempo.

Aprovecha tu tiempo, haciendo las cosas que debes hacer bien pero además haciendo las cosas que quieres hacer y que te hacen feliz, saber aprovecharlo siempre viene acompañado de una mejor organización del uso de tu tiempo, entre buscar el equilibrio de lo que debes hacer y lo que quieres hacer. Aunque sea haz una cosa que quieres hacer a la vez, pero hazlo.

Cada realidad es diferente y exigente a su manera, cada persona vive una realidad distinta, pero dentro de tus posibilidades no dejes de hacer algo que te guste porque son esas cosas las que en verdad te nutren de manera positiva y te hacen sentir bien y feliz, aunque sea por un momento, pero si lo lograste sabrás que fue un tiempo bien invertido.

El tiempo no es un recurso del que puedes disponer, no es tuyo, no es controlable no puedes retroceder ni adelantar tu vida, no puedes deshacer tus antiguos errores ni podrás evitar tus futuras lecciones de vida. Sin embargo, si puedes disponer de tu vida y de cómo organizarla para aprovechar el tiempo que tienes por vivir y hacerlo de la mejor manera.

Tómate tu tiempo para reflexionar como estás viviendo y cómo quieres vivir a partir de ahora, no tomes rutas cortas que te prometan mucho cuando sabes en realidad

todo toma su tiempo de acuerdo con su origen y si no tienes idea pues aprende sobre ello primero.

Recuerda que tú eres el protagonista de tu vida y este es tu tiempo de existir, así que haz de tu existencia algo insuperable.

Con amor, Chyo.

NO COPIAR

## **Fluye**

Deja que tu vida fluya, si te aferras a las cosas que no nutren tu alma solo estarás saboteando tu crecimiento.

Las lecciones de vida llegan a su propio tiempo y se seguirán presentando a manera de situaciones hasta que las asimiles correctamente y las completes y adoptes como una nueva experiencia y por ende aprendizaje.

El universo acomoda todo conforme estás listo y te prepara para tu despertar de conciencia hacia ti mismo y hacia el mundo.

La paciencia para recorrer ese camino es dominada por muy pocos, en la mayoría de las ocasiones es una virtud que aprendes y desarrollas al andar. Y si, requiere de mucha disciplina.

Comienza observando tu día a día, respira antes de actuar, toma tu tiempo para decidir y aceptar lo que no puedas controlar para que tus acciones se enfoquen siempre hacia una solución que te traiga paz y equilibrio emocional.

De esa manera podrás fluir en tu día a día y así te rodearás de cosas positivas que te harán feliz.

Con amor, Chyo.

## **Pequeñas acciones generan grandes cambios**

¿Has jugado alguna vez Tetris? Es un videojuego de agilidad mental en donde piezas formadas por cuadrados van cayendo de la parte superior de la pantalla y tienes que irlos embonando para llenar una línea completa en la base inferior y así se elimina y te da puntos, conforme avanzas de nivel las piezas irán cayendo más rápido cada vez y si lo logras subirás tu nivel (ranking) en la tabla de posiciones y llevarás un registro de tu mejor récord.

Si te pones a pensar, tu vida podría ser como el Tetris, donde cada línea es una experiencia de vida y cada bloque que embona son un pensamiento, una emoción, un sentimiento, una acción, una actitud, el entorno donde sucede, otras personas involucradas (si las hay), pueden ser factores externos o internos y que juntos forman la situación en sí, que tu vives como una experiencia. Si todo embona a la perfección será un punto a favor y si no quedará estancada ahí la situación como esas líneas incompletas que se van acumulando hasta bloquearte el juego, pierdas y tengas que volver a empezar, así son las experiencias de nuestra vida no resueltas que se van acumulando de la misma manera hasta llegar a un punto en que te puedes sentir harto, frustrado, impotente o desilusionado y triste, entonces es cuando te bloqueas o te das cuenta y sabes que tienes que ponerle atención a ello y ver cómo puedes superarlo y vuelves a empezar, en tu mente te repites, ésta vez voy a poner más atención y hasta te apartas para poderte concentrar, ¿Te ha pasado?.

Así de sencillo es entender el proceso de consciencia personal (autoconsciencia), que es el primer paso para iniciar cualquier proceso de cambio interno, ya sea para modificar un hábito, para sanar alguna herida, para salir de una depresión, para controlar ataques de ansiedad, o simplemente para vivir una vida más plena y consciente. Y se aplica en cualquier aspecto de tu vida, ya sea que estés trabajando en tu plano físico como ejercitarte para ser más saludable, mejorar hábitos alimenticios o tu sanación emocional (a nadie nos gusta tener el corazón roto ni el

autoestima por el suelo), también puede ser en lo mental, que quieras ser más positivo, más disciplinado, menos prejuicioso, normalmente el aspecto emocional y mental van de la mano, se trabajan en conjunto y por último pero no menos importante es el espiritual, replantearte tu escala de valores, tus creencias, llevar a cabo más prácticas en este aspecto, etc.

Si estas pasando por este proceso de toma de consciencia personal o hace tiempo que comenzaste y sigues haciéndolo, entenderás que toma tiempo (quizás más del que pensabas en un principio o a lo mejor serás de los pocos que rápidamente lo hagas un hábito). Cual sea tu caso, quisiera felicitarte porque estás dando tus primeros pasos hacia vivir tu verdadera realidad, hacia tu felicidad real. Ser autoconsciente te permite vivir en el aquí y en el ahora, te permite reconocerte y por tanto reinventarte a ser tu mejor yo, también a darte cuenta de lo que es verdaderamente importante y valioso para ti.

Las pequeñas acciones generan grandes cambios y practicar la autoconsciencia es el primer paso en muchos procesos de crecimiento personal. Todos los días lleva a cabo las pequeñas acciones que integran esta práctica: pregúntate como te sientes, que estás pensando, con que actitud reaccionaste, si tus palabras fueron empáticas u objetivas; esto te permitirá conocerte mejor, escucharás más, analizarás de forma más objetiva la situación en la que te encuentras, podrás poco a poco controlar mejor tus emociones y frenar alguna reacción automática que tengas que no te gusta y quisieras cambiar. Es como ir agudizando tu agilidad mental en el Tetris y conforme más lo practicas, mayor son tus líneas completadas y más tus puntos obtenidos. Con estas pequeñas acciones puestas en marcha, un día a la vez, cuando menos lo esperes se habrá convertido en un hábito y los cambios que habrás logrado, será grandes. Aunque el trabajo sea interno, su impacto se verá reflejado en cada aspecto de tu vida para bien y muchos lo notarán.

Los resultados serán grandes porque notarás mejoras en todos los aspectos de tu vida, y no es precisamente que el entorno externo cambie, sino que los cambios

internos tú los reflejas y entonces verás la vida diferente, actuarás diferente y eso positivo te ayudará a encontrar mejores soluciones, tener mejores actitudes, centrarte en pensamientos y emociones más positivas, y por tanto ser más feliz.

Recuerda es un día a la vez y el trabajo es contigo mismo. Tu eres la prioridad.

Con amor, Chyo.

## No te resistas al cambio

Érase una vez, una persona que no le gustaban los cambios en su vida, sin embargo, ella decía que era muy adaptable y si, se adaptaba muy bien a su zona de confort. Cuando llegaban nuevas oportunidades, prefería decir no gracias más vale malo por conocido que bueno por conocer y las dejaba pasar. Siempre era lo mismo, le gustaban las mismas cosas y los mismos lugares, a veces repetía sus reacciones quejumbrosas y cuando le ganaban sus emociones respondía de forma inconsciente y muchas veces sin fijarse lastimaba a los demás con sus palabras, repitiendo así sus patrones negativos.

Sin darse cuenta poco a poco todo le molestaba al punto que nada la tenía conforme, nunca se sentía feliz y por el contrario su incomodidad fue creciendo cada vez más. Así paso el tiempo, entonces un día ya cansada de todo decidió buscar la razón de su inconformidad (*a veces enojo, tristeza o inclusive ansiedad*) culpo a las mismas personas que la hacían enojar, enlisto las situaciones que la hacían sentirse fuera de lugar, enumeró las cosas que a simple vista le removían emociones negativas; esta persona definitivamente estaba determinada a encontrar la causa de su problema, pero mientras más pasaba el tiempo solamente seguía creciendo su lista al igual que su frustración porque no podía encontrar la respuesta que buscaba.

Finalmente se sintió derrotada y se dio por vencida, la persona estaba convencida que había nacido para no ser feliz y comenzó a creer que había venido a este mundo con el único fin de sufrir. Así fue como sin más cosas que poder agregar a su lista para encontrar la razón de su inconformidad, tuvo que detenerse por un momento y entonces se dio cuenta de algo, que lo único en común que tenían todos los puntos de su lista, era justamente ella misma. Así esta persona alcanzó su mayor logro por el momento, pues no solo encontró la razón sino la raíz del problema en su interior. Emocionada por primera vez en mucho tiempo, decidió rehacer su lista comenzando

a enumerar pensamientos y emociones en vez de situaciones y personas externas. Entendió que todo lo que le dolía era justamente lo que tenía que soltar desde su corazón, eran sus reacciones (*las que provenían de sus pensamientos y emociones*) las que le hacían ser infeliz: su resistencia al cambio, sus prejuicios, estados de ánimo negativos y demás. (FIN)

### Reflexión

Por favor tómate un momento para reflexionar sobre este cuento. ¿Te identificas con su situación de manera presente o pasada? En realidad, la parte más importante del cuento comienza cuando termina, lo más emocionante del camino empieza cuando decide que es tiempo de su transformación interna al haberse dado cuenta que la raíz de su problema era su negatividad pues cuando hizo consciencia una luz cambio la percepción que tiene de sí misma. Esta persona a partir de ahora empezará a buscar como cambiar de manera consciente y aprenderá que para hacerlo no debe resistirse, pues con el poder de su pensamiento y mucha constancia podrá convertirse en alguien pleno. Haber pensado antes que nació para sufrir la hizo enfocarse en todo lo negativo de su vida y por consiguiente llamarlo, generando así un espiral de emociones que la ensimismo en su sufrimiento. Tu al igual que esa persona, cuando estés frente a ese momento crucial en tu vida no te resistas al cambio, no te enfoques en el pasado es parte de tu historia si, y de quien fuiste, pero no te define más, no limites tu capacidad de transformarte. Cuanto estés pasando por una situación que no te permitan ver claramente, detente un momento y una vez que tranquilices tu interior, podrás ver todo más claramente y fluirás mejor creando una experiencia más placentera, así podrás aprender de esa lección de vida al máximo. Resistirte a los cambios de cualquier índole agota, sabes que en la vida al igual que en el universo todos son ciclos esto implica cambios de manera natural, el tiempo no deja de pasar, los humanos no dejamos de crecer y envejecer, la naturaleza nunca deja de vivir sus estaciones, la tierra nunca deja de dar vueltas al sol y nada se resiste, todo fluye. Es el ego en la mente el que se resiste: Es el



que quiere detener el tiempo, el que no quiere envejecer, el que quiere modificar todo mediante resistencia. No te resistas al cambio, no te limes a crecer, aprender, evolucionar para ser mejor y más feliz. Y si en algún momento experimentas miedo (*que usualmente es una de las raíces más comunes de la resistencia al cambio*), abrázalo y tómallo de la mano, enséñale por donde caminar paso a paso.

Y tú, ¿A qué cambios te resistes?

Con amor, Chyo.

## Regalos para el alma

En esta nueva normalidad, los regalos para el alma son muy importantes para sobrellevar el ritmo de vida para el que nada, ni nadie nos había preparado. Te has preguntado últimamente ¿Qué tan indispensables son para ti? Yo te puedo compartir, que para mí se han vuelto críticos para adaptarme a esta rutina y para mi salud emocional.

Son esos pequeños detalles del día a día que reconfortan tu interior, las cosas importantes que fortalecen tu mente y alma y te llenan de vibra positiva para continuar. Y más allá de cuál sea tu situación, debes saber que todos los regalos son “a la medida” pues cada quien es único. Muchas veces puede ser el simple placer de comer, dormir o sonreír ante una escena que te haya conmovido, puede ser también un gran logro como haber alcanzado una meta propuesta o haber superado un miedo o un ataque de ansiedad. Estos son los regalos para el alma, son esas cosas que vez, escuchas, hueles, sientes o haces que te hacen sentir paz, que te alegran y te dejan una sonrisa sincera en la cara.

Desde que comenzó la cuarentena y adoptamos este estilo de vida, han sobrado los momentos en los que podemos sentirnos sofocados. Algo que te puede servir es revisar constantemente tu estado de ánimo, haz un hábito el preguntarte como estás a diferentes horas del día. Y si estás en una situación molesta, respira y recuerda algo que te ponga de buenas, como por ejemplo escuchar una canción (todos tenemos una canción que a pesar de que pasen los años, nunca falla en mejorarnos el ánimo). Encuentra, los regalos para tu alma que sirvan para tu bienestar, como ya lo sabes son “a la medida” entonces tendrás que ponerte a trabajar en ti para identificarlos y saber cómo ponerlos en práctica. Tip: haz una lista, nunca falla.

Así que donde estés, espero de todo corazón que puedas hacer contacto con tu yo interior y descubrir cuáles son los mejores regalos para tu alma y los practiques.

Ojalá te ayuden a mantener tu vitalidad mediante tu mayor esfuerzo, recuerda que todo tiempo que te dediques, así como actividad que realices que contribuya a tu felicidad es siempre una inversión a largo plazo, pues estas viendo por tu salud.

Deja que tus regalos para el alma te nutran y lleves contigo esa sonrisa sincera que te hace ser la mejor versión de ti y que seas feliz.

Con amor, Chyo.

NO COPIAR

## **Ser positivo**

Ser positivo requiere de atreverse a ser valiente.

De enfocar todo tu esfuerzo para sonreír a pesar de las adversidades.

De mantener tu fuerza de voluntad firme en una actitud optimista.

De querer desde tu corazón ser feliz.

De desear ante todo un mundo mejor.

Ser positivo, demanda siempre lo mejor de ti.

A cada momento te reta a aprender lo mejor de cada experiencia.

Desafía tu perseverancia y tu toma de decisión al haber dicho que si a querer ser la mejor versión de ti mismo.

Mantener tu actitud positiva, te exige sostener la frente alta para mirar siempre hacia adelante.

Te pide apoyar la rodilla en el suelo para erguirte y seguir caminando hacia tu destino, cada vez que hayas tropezado.

Al final ser positivo, te conducirá por rutas inimaginables, te permitirá ver la vida de diferente manera, te ayudará a disfrutar y ser partícipe de lo hermosa y plena que es la vida.

Y cuando menos lo imagines, te encaminarás hacia tu felicidad.

Ser positivo, requiere de ser valiente.

Te atreves?

Con amor, Chyo.

## Amar es una elección

Cuando te cansas de buscar el amor afuera, en alguien más o en algo más entonces estás list@ para encontrar el verdadero amor. Amar es una elección y el primer paso es elegirte a ti. Cuando te eliges has entendido ya, que mientras más has buscado afuera, más te has perdido por dentro. A partir de ahí hazte un hábito: Que todas tus acciones crezcan desde el amor, de ese amor que habita dentro de ti. Del que nace en tu corazón, la consciencia y tu elección de vivirlo, porque si ya recorriste el camino sabes que no puedes encontrar el verdadero amor en nadie más.

¿Por dónde comenzar? Sentirte perdid@ y desubicad@ es más común de lo que piensas, pero como leíste arriba: la respuesta está en ti. Necesitas detenerte, siéntate a descansar por un momento y respira. Despeja tu mente y deja que tus emociones se calmen, así puedes escucharte mejor. Debes primero revisar tus prioridades, esto te permite distinguir por dónde comenzar. (*¿Hay algún patrón negativo que quieras modificar o alguna vieja herida emocional que necesites sanar? ¿Existe alguna condición física que debes tratar?*)

Cuando eliges amar, existe siempre un trasfondo muy poderoso dentro de ti que te mueve, te impulsa y se convierte en tu motor interno, cualquiera que sea su origen, el final siempre es el mismo: Vivir en plenitud, ser feliz, evolucionar, etcétera. (*¿Cómo lo llamas tú?*) Es entonces mediante este motor personal y escuchando tus prioridades que puedes decidir cuál será tu primer paso. Infórmate como lo puedes resolver, busca ayuda, revisa que recursos necesitas, de cuáles dispones y a cuáles puedes aspirar, no dudes en pedir ayuda, recuerda esta es una tarea personal, nadie lo hará por ti, así que evita procrastinar.

Una vez que empiezas a caminar en pro de tus prioridades, visualiza en tu mente como con tus acciones diarias puedes ayudarte a mantenerte positiv@, así fortaleces tu decisión de amarte y consciente de tu elección ayudas a que el amor

comience a fluir de forma constante y entonces comienzan los cambios reales. Por orden natural ves los cambios primero en ti, puede ser en actitudes más conscientes, quizás no pierdes ya la paciencia tan rápido y tengas más tolerancia o te vuelves más adaptable y menos quisquillos@, no dices tantos comentarios negativos, etcétera. Y después, en tu entorno inmediato lo verás reflejado, como en la forma en que los demás te responden o puede que una situación no es tan negativa como la creíste y así sucesivamente.

Amar es una elección de cómo vivir tu vida y como cualquier decisión que tomas requiere de toda tu voluntad, firmeza y constancia para mantener no solo tu palabra, sino tus acciones. Si en verdad quieres que esto funcione debes trabajar por ello, el amor no es instantáneo pero lo que si debes saber es que logrando vivir ese amor en las acciones de tu día a día haces de ti una mejor persona.

Elige amar, amarte a ti, a la vida, al mundo, con, sin y a pesar de los demás, de quienes te han lastimado, te hayan puesto un obstáculo, de quién te envidie y no te suelte, de quién te critique y no te valore; porque no te hace grande y feliz lo que los demás aporten a tu vida porque tú no lo controlas, pero si puedes trabajar en controlar tus emociones y en elegir qué quieres o no en tu vida y a quién.

Amar por elección siempre es aportar, sumar positivo, no darse por vencid@, creer que siempre hay más opciones, que todo pasa y que puede mejorar. Amar por elección te enseña que tus convicciones son más importantes que tus dudas y que tus experiencias se pueden volver memorables. Amar por elección te agranda el corazón, te vuelve indestructible y compasiv@, porque entiendes que su fuente y su flujo habita en ti, y esa es tu más grande riqueza.

Amar por elección, te enseña a fluir con tu propia energía, te sintoniza en un mismo canal: física, emocional, mental y espiritualmente. Traslada ese amor a todo tu ser y en todos tus planos, ámate como eres pues eres un reflejo de Dios.

Con amor, Chyo.

## **Observa la naturaleza: como es afuera, es adentro.**

Solo debes observar la naturaleza para entender que todo tiene su curso.

El agua fluye a su ritmo, atraviesa y va surcando su camino de manera constante, contundente y además va nutriendo a su paso sus alrededores. Es tan diversa en sus facetas, como en sus presentaciones. Podrá convertirse en un pequeño charco o en un estruendoso rio, un lago pacífico o en un manantial fluido, pero sin alterar, siempre en movimiento.

Los árboles son sabios, guardan en su interior capas de historia y conocimiento, celosamente llevan el registro de los ciclos climáticos anuales y sin importar si hayan sido buenos o malos, aun así, año con año son capaces de florecer nuevamente y renovarse, mantiene comunicación con el subsuelo, como con la estratósfera, así de amplia es su comunicación.

La tierra es fuerza, base de vida, nutriente y diversa. De acuerdo con el clima, aporta y se compone de distintos nutrientes conteniendo lo necesario para la vegetación local. Es seca, es húmeda, es suave y áspera, es amarilla, café o roja, Es multifuncional, conforme lo necesite su entorno.

El aire, el aire siempre es el mismo fluye libre a veces lento, a veces rápido. Es suave y terso, o áspero y seco, húmedo y pegajoso, o frío y cortante. Potencializa y da esa característica esencial al clima correspondiente.

La sociedad de seres vivos es tan diversa y en algunas partes inclusive desconocida, pero la cadena alimenticia es totalmente equilibrada y el equilibrio de la misma naturaleza es sabio y maravilloso. Cada ser vivo aporta y elimina conforme le corresponde.

Por último, el sol sin importar que no se encuentra físicamente cerca es el elemento primordial de la dinámica natural del ecosistema, el principal alimento, el motor y la energía para la vida.

Nosotros en sí mismos somos un ecosistema, y así funcionamos:

Nuestro árbol sabio se conforma del cerebro en conjunto con el sistema nervioso central y periférico y nuestro esqueleto. La comunicación verbal y no verbal debe fluir constante y coherentemente en todas direcciones, vía intuitiva, vía energética, vía sangre. Debes escuchar a tu cuerpo.

La tierra, tu realidad y tu entorno. El piso bajo tus pies, el punto de partida interno y externo. Debes recordar que es multifuncional. De que debes adicionar o quitar para que sea óptima para el desarrollo de tu ecosistema saludable. Debes observar tu entorno y analizar que necesitas y nutrirlo.

El agua es nuestra mente, toda la vida gira en torno a ella. Si está limpia y fluye, reverdece la vida e inyecta lo que se necesita a la tierra para que florezca la semilla y de frutos. Así tus pensamientos, inyectan la intención y la idea y la energía con carga positiva a tu entorno para que florezca y sea saludable. Si, por el contrario, el agua está contaminada y se estanca, podría generar sequía o inclusive zonas pantanosas, en dónde si quedas atrapado, te estancas y te hundes. Cuida el agua, no la desperdices y canalizarla para generar una tierra fértil y generosa consigo misma.

Lo más complejo de un ecosistema y en algunos hasta desconocido es su cadena de seres vivos, su complicada cadena alimenticia aun así es equilibrada, activa y funcional. Así son nuestras emociones y sentimientos, pueden poner patas arriba todo y alterar el entorno con tal fuerza que cuando llega una nueva u otra se extingue, cambiará y reestructurará por completo el orden generando un caos hasta su readaptación y esto no significa que sea malo, ni tampoco eterno, simplemente es necesario y mientras esto sucede, lo demás seguirá ahí sin derrumbarse, ni



acabarse, ni eliminarse. Es solo darle tiempo y fluir constantemente confiando en que todo tomara de nuevo su curso.

Nuestras emociones funcionan similares a esto, si interiormente generamos un caos, no será eterno... Solo debes recordar fluir un día a la vez confiando que tú reestructuración adaptará tu ecosistema para volver a florecer. Cada experiencia se registrará en tu árbol y crecerás un poco más, darás más sombra y extenderás más tus raíces bajo la tierra, darás más frutos. Te invito a que leas e investigues sobre el cambio del ecosistema de Yellowstone en Estados Unidos a través de los años a partir de qué liberaron una manada de lobos. En resumen: todo volvió a la vida.

El aire es como tu energía, no se ve a simple vista, pero se percibe, se siente, invade por dentro y por fuera y nunca deja de fluir por todos lados, dejando siempre rastro y vida. Porque también nutre y emana el reflejo del clima. Así nuestra energía emana el reflejo de nuestro propio clima interno y lo lleva a recorrer todo nuestro ecosistema. Potencializa tu clima.

El sol, es el alimento de nuestra guía espiritual sin importar que espiritualidad te guíe o profeses, el fin es el mismo en todas. Alcanzar la luz y la iluminación en tu vida.

Por último, adicional a todo esto influye el tiempo y el cosmos integrando las estaciones del año y como viven su ciclo cada ecosistema de acuerdo con su ubicación sobre lo cual el ecosistema no tiene control, solo fluye y adapta sus procesos sacando el mayor provecho. Así debemos aprender a fluir también nosotros sin importar que estación del año sea, o sea sin importar cuán difícil se encuentre la situación actual externa en la sociedad y la ubicación que te encuentres, la clave está en tu adaptabilidad para sacar el mayor provecho y que tu ecosistema interno siga funcionando de manera óptima aún sin tener el control absoluto, simplemente no dejar de funcionar, florecer y seguir creciendo.

Con amor, Chyo

## **Somos parte del todo, todo está conectado.**

¿Sabes que eres un ser que vibra de energía? Toda la materia que compone el universo es energía y tú eres parte de ello, todo tú, las células de tu cuerpo, tus pensamientos, tus emociones, tus sentimientos también.

Tus pensamientos, emociones y sentimientos son energía pura. Cada que se genera un pensamiento en tu mente, se activa la memoria o trabaja alguna zona de tu cerebro y las neuronas emiten entre sí micro señales eléctricas como pulsaciones que conscientemente lo interpretas como memorias, pensamientos, emociones, hasta los movimientos voluntarios o involuntarios de tu cuerpo, son resultado de esa energía. ¿Sabías que estás señales pueden viajar aproximadamente a 150 metros por segundo en tu cuerpo?

La energía vibra en diferentes frecuencias, cada reacción de tu cuerpo tiene una frecuencia y eres sensible a ello, físicamente lo sientes y reaccionas ante eso. No es difícil de entender, ¿Te has dado cuenta de que tus experiencias positivas siempre hacen que te sientas animad@ y emocionad@? Es porque tu cerebro libera endorfinas y adrenalina, entre otros neurotransmisores que colaboran a sentir “felicidad” y esto eleva tu vibración, tu energía entra en una frecuencia más alta y te hace sentir muy bien. Es muy común escuchar frases como: Trae buena vibra. Por el contrario, experiencias negativas te traerán una frecuencia más baja, emociones como: dolor, tristeza, soledad, enojo, frustración, etc. hacen sentirte cansado físicamente y desgastado emocionalmente.

Al ser energía, eres parte del todo. Estás conectad@ con todo. ¿Te ha pasado que cuando una persona a tu lado que está muy enojada te hace sentir incómod@? o Cuando una persona comienza a reírse a carcajadas y te contagia, cuando menos lo piensas ya te estás riendo y no sabes ni de qué. Esas son situaciones claras de cómo estamos conectados. Eres capaz de detectar el estado de ánimo de la persona que está a tu lado, y si eres muy sensible hasta te contagia. ¿Has entrado

alguna vez a un salón, llegado a una reunión, o a tu casa y percibes la tensión sin siquiera saber que ha sucedido anteriormente? Si tienes mascotas sobre todo perros, sabrás que ellos te perciben también, es parte de lo mismo. Estás conectado por medio de energía.

Cuantas veces has escuchado decir: rodéate de gente positiva, ponte en contacto con la naturaleza y respirar aire no contaminado ayuda a sentirte mejor, estar más sano, limpia tu energía, despeja tu mente, tranquiliza tu corazón. Pues todo esto es correcto, y arriba está la explicación del porqué, no son actividades exclusivamente motivacionales en verdad hay una explicación científica detrás de todo esto.

Así es como también estás conectad@ con tu entorno, tu estado de ánimo y tus reacciones influirán en la situación que estés viviendo con alguien más y eso a su vez generará una respuesta de vuelta a ti y así sucesivamente vas generando una cadena de causa y efecto, cuida tus respuestas una reacción consciente a tiempo, puede tener el impacto positivo que necesitas para romper con patrones negativos que al final terminen envolviendo tu estado de ánimo y te sientas desgastado.

Tu mente, cuerpo y corazón, están conectados todo el tiempo, cada pensamiento de tu día, influye a una emoción que a su vez tendrá una sensación en tu cuerpo y esto conforma todas las reacciones que tienes ante las situaciones de tu día, todo el día. Y esto se repite todos los días, desde que te despiertas hasta que te duermes. Por eso es tan importante cuidar lo que piensas, sanar tus emociones y ser consciente de tus reacciones por qué tú vibración y energía atraen situaciones, personas, experiencias que están en la misma frecuencia, porque nunca dejas de vibrar.

Así que recuerda:

La próxima vez que vayas a comer algo, pon atención con que alimentas a tu cuerpo, eso también es energía para mantenerte sano.

Cuida tu siguiente pensamiento durante tu día, si te das cuenta de que andas muy negativo, ponte un freno mental y analiza cómo puedes cambiarlo a una respuesta más positiva. Reestructura la frase de tu pensamiento.

Si tus emociones traen tu ánimo por los suelos, identifica que te hizo sentir así y trata de procesarlo, no niegues tus emociones. Reprimirlas será solo como hacer una bola de nieve, cada vez irá haciéndose más grande. Escúchate y no te juzgues, es parte de ti. Mejor autoayúdate, sabiendo que todo pasa y vas a estar mejor y busca hacer algo que te saque de ahí.

Recuerda que primero eres tú, siempre. Si estás bien tú, tu entorno también lo estará porque es lo que atraerás.

Con amor, Chyo.

## **Ama libre**

Ama libre. Deja a un lado etiquetas y prejuicios. La raza, sexo, género, creencias, religión, clases sociales, nivel educativo, nacionalidad, entre otros son solo etiquetas clasificatorias de una sociedad falta de amor y comprensión.

Ama libre. Tus prejuicios e ideas arraigadas, esas creencias que te hacen pensar que solo tú tienes la razón, solo te limitan a estrechar lazos de empatía con todos los seres humanos y a aferrarte a tu zona de confort y no querer salir de ella. ¿Y sabes por qué? Porque muy en el fondo, te da miedo. Miedo a que rompan tu esquema mental bajo el que has vivido toda tu vida y haga temblar tus valores y cuestionarte tus creencias, que te sientas insegur@, desprotegid@, quizá perdid@. Pero sabes que, amar también es evolucionar. Un acto de amor propio también es cuestionarte a ti mism@, y aceptar que hay cosas diferentes que te harán crecer, evolucionar y hasta hacerte más feliz.

Ama libre. Ámate libre, acepta que no todo es bueno o malo, no clasifiques. Tienes una gran escala de grises en tu interior, no siempre eres total luz u oscuridad. Estás repleto de pensamientos y emociones tanto positivas como negativas, son parte de ti. Aceptarlas y vivirlas sin juzgarte es lo mejor que puedes hacer para crecer y ser mejor persona. Si las niegas te estarás reprimiendo, y el amor verdadero jamás busca reprimir.

Ama libre. No sobreprotejas, ni a ti ni a nadie. El amor nunca asfixia. Poner sobre atención y sobre cuidado a quienes amas limita su libertad de vivir, de aprender por experiencia propia y desarrollar sus fortalezas y cualidades, así como conocimientos propios. Respetar sus espacios es una muestra de un amor maduro, su base es la confianza mutua no la codependencia. El amor verdadero confía, nunca duda y está para ayudar no para usurpar.

Ama libre. Libérate, el único amor constante y presente en tu vida es el propio. No mendigues ni exijas el amor de nadie, el amor no es una obligación. El amor genuino hacia los demás, nace desde el corazón de manera desinteresada. Libérate de los estereotipos que te han enseñado conceptos equivocados respecto al amor. La mercadotecnia no es experta en amor, sino en posicionar y comercializar todo aquello que satisface tu necesidad de amor y es así dónde aprendes de forma errónea como vivir el amor, porque lo reducen a un concepto. Reaprender a amar, conlleva un trabajo interior constante y cuando lo descubras en ti, entonces serás enteramente feliz.

Ama libre. No esperes nada de vuelta, así como tampoco dejes que te pisen. La base del amor es el equilibrio entre tu amor propio y el amor al otro sin exigir nada que vaya en contra de sí mism@s. Un amor plenamente consciente te permitirá identificar que con y a pesar de tus necesidades y heridas emocionales jamás usarás a nadie para mitigarlos. El amor no victimiza ni te hace perder autonomía.

Ama libre, ama sin apegos a lo material ni a lo emocional. Tu amor no depende de lo que quieres, sino de lo que tienes para ofrecer. ¿Y tú, como amas?

Con amor, Chyo.



## **¡Cuando es No, es NO!... Hablemos de límites.**

Uno de los aprendizajes más importantes en la vida es saber establecer límites. Y para ello, nunca es tarde.

Si usualmente eres una persona permisiva, fácilmente influenciable o víctima constante de las persuasiones de la gente que te rodea, puedes aprender a restablecer tus límites a partir de los aprendizajes de tus experiencias actuales. Para ello, tendrás que tomar la firme decisión de hacerte responsable de tu vida y hacer caso a tus propios recursos y criterios para tu crecimiento.

Para comenzar, es indispensable revisar y hacerte consciente de hasta dónde permites que los demás influyan en tus decisiones, así como identificar también qué situaciones están fuera de tu alcance, pues de ello dependerá que está dentro de tu control y cuanto debes ser flexible con los factores externos.

Aprende a Reconocerte. ¡Tú vales!

Hay que reconocer que tu tiempo, tu opinión, tus sentimientos, emociones y pensamientos, valen y son importantes. Analízate y no tengas miedo a reconocer en ti, que creencias y actitudes hacen que no seas capaz de reconocerte a ti mism@, de lo contrario no sabrás por dónde empezar a trabajar en los cambios que quieres lograr.

Identifica la importancia de tus entornos.

Toma lápiz y papel, y comienza haciendo una lista de todas tus características como persona (incluye cualidades y defectos por igual, sin juzgarte). Se honesto y no seas tan autocrítico, cada una de estas características te hacen ser quién eres, así que obsérvate detenidamente y evalúa que actitudes quieres cambiar y cuales necesitas enfatizar más. Revisa cuidadosamente que situaciones y/o personas sacan tu peor

lado y cuales te dejan experiencias con aprendizajes significativos. Opta por frecuentar las personas/situaciones/actividades que te aportan lo positivo y te hacen una mejor persona.

NOTA: Recuerda que este ejercicio es personal e íntimo y nadie tiene porque husmear.

Convéncete a ti mismo: ¡Es tu vida! Aprende a soltar lo que no es tuyo.

Ahora estas listo para establecer compromisos contigo mism@, e ir practicándolos poco a poco. Al inicio te costará trabajo, pero ponte atención: Cuando comiences a sentirte contrariado, titubeante, no interesado, o simplemente estés frente a una situación no centrada en tu participación o protagonismo, ¡DETENTE! Recuerda tus compromisos, y entonces cordialmente despídete de ello, no aceptes nada solo por temor a quedar mal. Toma tu tiempo, identifica bien y separa tus emociones de la de los demás. No es que estés dando la espalda, estas aprendiendo a establecer límites por tu propio bienestar.

Se flexible ante tus perspectivas.

Una vez que comienzas a trabajar en estos cambios positivos y poco a poco vas estableciendo tus límites, cambios importantes en tu vida se manifiestan. Probablemente, el de mayor impacto es que las personas conflictivas o no auténticas se comienzan a retirar poco a poco.

Ante esto, concéntrate en cultivar las relaciones que te brinden sincero respeto, aprendizaje conjunto, crecimiento y sobre todo equilibrio en tu vida, ya que esto va de la mano con el reconocimiento del valor de ti mismo.

Esto mismo, aplica a todos los cambios que vayas detectando en el día a día al escuchar y aprender de tu entorno, ya que harás consciencia sobre lo que ya no es compatible con tus límites y podrás irlos descartando conforme lo necesites.



## Aprende a ejercer el desapego

Toma distancia de las personas/situaciones/actividades que no alimentan tu vida de forma sana y equilibrada, definitivamente están llamando a un desapego inmediato. Aprender y poner en práctica esta acción es casi siempre uno de los pasos más difíciles, bien dice que la costumbre puede más que la intención y el amor. Sin embargo, debes ser consciente que el desapego, también es un hábito por lo que deberás practicarlo constantemente para poder ejercerlo completamente sin remordimientos.

Por último, el más importante: Reafírmate a ti mismo, lo que vales. ¡Reconócelte!

Solamente tú eres consciente de los límites necesarios para establecer tu propio equilibrio, ya que nadie es protagonista de tu vida, más que tú mismo. No tienes que convencer a nadie, más que a ti mismo de quién eres y cuánto vales. Solo así, podrás conocerte, ser consciente de tus necesidades y trabajar en tu crecimiento y aprendizaje para ser mejor persona y sobre todo ¡SER FELIZ!

Con amor, Chyo.

## AGRADECIMIENTOS

Primeramente, quisiera agradecerte a ti por dejarme ser parte de tu proceso de sanación durante esta etapa de tu vida y darles vida a estas reflexiones, pues sin ti esto jamás sería posible. Tienes aún un largo camino por recorrer de la mano de la creación, sabiéndote amado siempre. No pierdas la fe y continúa tu camino siempre dispuesto a seguir adelante.

También quisiera agradecer a mi familia por inspirarme y retarme diariamente a seguir adelante aportando por medio de mis capacidades a los demás, dando sentido a mi misión de vida. En especial a mi hermana mayor por ser un constante motor que me impulsa a despertar.

Por último, a mi mayor fruto de amor en esta vida: Mi esposo e hija, quien es mi mayor maestra de vida.

Abrazos de Luz.

Chyo Rosas.

