

FASE 3: CÓMO NAVEGAR LA ESPERA

CÓMO DISCERNIR ENTRE PISTAS Y MIEDO

En la fase 3, es necesario que tomes acción y que sigas las “pistas” para que tu deseo pueda concretarse.

Movilizarte te quita de la energía de la espera (esperando a ver si en algún momento algo mágico pasa), te regresa tu poder y te pone en una mejor posición para recibir.

Cuando hablo de pistas, hablo de llamados intuitivos, impulsos, deseos e ideas que te surjan repetidamente o de forma espontánea. Pensar en unirse a la clase de pintura o de Historia del Arte, aprender un idioma, meterte al gym, buscar a una amiga que no has visto, caminar por una calle que no has tomado nunca, etc. son, todos, llamados o pistas. Tu tarea es darles seguimiento.

Algo que observarás con el tiempo es que algunas pistas vienen acompañadas de tus propias formas de auto sabotaje. Por ejemplo, tal vez recibes el llamado intuitivo de crear un proyecto sobre algún tema que te interesa, e inmediatamente escuchas la vocecita en tu cabeza que te dice que no vas a poder, que tú no sabes nada, que tienes que prepararte más para poder hacer algo así, etc.

Tu tarea es observarte para poder identificar de qué formas te autosaboteas y bajo qué situaciones.

Con el tiempo, tal vez te des cuenta que sueles entrar en la zona roja, actuando frenéticamente, tomando decisiones impulsivas que en realidad no quieres tomar, para después arrepentirte, sentir el bajón de la culpa y entrar en el parálisis de la zona azul.

Tu compromiso a partir de ahora es darle seguimiento a tus deseos, tomar decisiones importantes únicamente desde la zona verde y calmar tu sistema nervioso cuando las pistas se sientan demasiado grandes o peligrosas para tu organismo.

Si lo necesitas, puedes contactar a algún terapeuta de [Somatic Experience](#), o recurrir a tus propios recursos y puntos de apoyo. La idea es cultivar la seguridad en ti misma, aprender a escucharte y desarrollar la capacidad de discernir entre miedos y pistas: **los miedos te mantienen en la zona que conoces; las pistas, te sacan.**

No siempre tienes que salir y salir de tu zona conocida, pero de vez en cuando será necesario hacer las cosas de diferente manera.

Te deseo muchísima suerte y sé que esta etapa será una de mucha gratificación y sanación personal. Te quiero mucho. Nos vemos pronto en el módulo 6.