

## AUTOESTIMA

### AUTOESTIMA

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1172878735/s-4/#num4>

**Pregunta:** Yo no tengo nada de autoestima y eso se lo he traspasado a mi hija de 13 años y le esta siendo muy difícil seguir cada día, perdida sin saber q hacer a parte de los problemas q ello conlleva en el instituto amistades y estudios por favor no pido nada para mi ,,solo para ella os lo agradeceré de corazón gracias

**Respuesta:** Tenemos muchos medios para llegar a la Luz.

Así como puede ser una llamada a lo Espiritual las pruebas afectivas de nuestros semejantes, No lo es la falta de afecto con uno mismo. Tenemos la Sagrada obligación de querernos como templos divinos que somos.

Hemos nacido con todo lo que necesitamos. Eso significa que no hace falta entretenerse en buscar fuera. Mejor en nuestro maravilloso interior.

Cuando veas el azul del cielo, estás viéndote a ti, cuando veas el movimiento de un sauce, también eres eso, cuando oigas la olas del mar, también te escuchas a ti.

Observa cómo respiras, observa cómo piensas, cómo quieres, lo que haces. Todo eso también eres tu, pero aprende de esa observación.

Eres tan valiosa que formas parte del Plan Divino. Y tu hija también. Sin tu papel, esta creación ya no sería la misma. Formas parte de todo esto.

Bueno, pero mira qué medios tienes a tu alcance para poderte ver por dentro, para poder disfrutarte,. Unos rezan, otros meditan, otros hacer Reiki, Tai-Chi, escalan montañas o... todo son medios distintos para llegar a la misma Luz. Hazlo todo con amor, pero sobre todo ahora queriéndote mucho por lo que eres, igual que tu hija.

Aplica esos medios.

Si no estamos cerca podemos enviaros Reiki pero necesitamos foto o nombre .

Aprovecha tu crisis para trabajar. Que no te invada. Tu puedes decir Basta

### ME SIENTO VIEJA

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1175098439/s-11/#num11>

**Pregunta:** Cumplí en el verano 30 años y me he sentido una abuelita. Están empezando aparecerme arrugas y en mi rostro se reflejan estos años de lucha contra ese mal karma depresivo. Estoy algo desfasada, es que llevo tan poco sin químicos y empezando saber como se sienten las cosas concientemente que siento aun que me robaron mi juventud.

**Respuesta:** Ya sé que has dicho que tus referentes aquí tienen más que ver con una preocupación por el paso del tiempo, por el envejecimiento, que con el estado de ánimo depresivo que explicaste al mismo tiempo.

Puede que todo tenga que ver un poco, pues parece que cumplir años y ver arrugas (un gran amor de mi corazón le llama "líneas de expresión"), te deprime, ¿no?

Recuerdo un maestro que decía que estaba contento por envejecer. Y al no comprender y preguntarle contestaba: "todos los que se fueron jóvenes ya no están conmigo. Envejecer significa estar vivo".

TÚ que has trabajado para encontrarte bien, luchadora, ¿porqué no redefines algunos conceptos y sigues tu bonito crecimiento?

Por ejemplo, ¿tienes claro de que nos sirve este cuerpo?, ya que este curso va a ser temporal ¿piensas que tu cuerpo/disfraz merece tanta preocupación?

Por otra parte, ¿este es el medio que crees tienes mejor para tener esta compañía externa que anhelas?

Cabría preguntar ¿Pues tu riqueza personal, el trabajo de estos años, no te hace mayormente sensible a lo humano?, y ese gran valor, tu trabajo, tu sensibilidad y ternura, ¿no son tus mejores argumentos para acercar a alguien? Coincide que estas virtudes sí se conservarán contigo siempre mientras estés aquí.

No es casualidad tu proceso, ha sido un proceso de crecimiento. No puedes aceptar que el dolor es gratuito. Nunca lo hagas. Tu dolor ha sido maestro, es tu vía de crecimiento negativa. Obsérvate bien, con 33 u 83, da igual. Tu interior ha crecido.

Entonces, si TÚ, en un sentido más amplio que tu espejo, Eres quien Eres, absolutamente única, necesaria

en este Todo, tenlo por bien seguro, ¿Crees que debes continuar usando tus viejas creencias, un disfraz, para conseguir afecto?

Y, para mi finalmente, ¿no te sientes incómoda en esa búsqueda?

Nos explicas con tanta sinceridad que de repente te sientes bien con un amigo, con alguien de afuera. Eso puede estar bien, pero, ¿te has parado a pensar que hay alguien dentro de ti que puede quererte y, por cierto, mucho?,

Muchas veces observo a las personas que trabajan conmigo su interior, cómo me hablan, pero también, en qué tono y forma se dirigen a sí mismos, sus censuras, su culpa. Todavía no se tratan bien. Van a acompañarse durante toda una vida, y mantienen relaciones dolorosas con su inestimable compañero, consigo mismo.

Pues al contrario, uno debe mimarse interiormente, siendo justo y honesto, pero no censorador.

Tratémonos con toda la cortesía (honesta) con la que trataríamos al mejor de nuestros amantes.

Ya no te hablo de dirigirte al a Luz (todo un placer) , de descubrir el significado real de tu vida, solo te incito a amarte plenamente.

El maravilloso mito de la juventud está en boga. Y de nada sirve. Envejecer es vivir, aprender, pero no aprender porque sí, porque eres mayor, sino por el puro placer del crecimiento.

¡No mires atrás, disfruta del camino, acepta el amor!

## MEJORAR LA AUTOESTIMA

**Pregunta:** estoy trabajando mucho mi autoestima, creo q con muy buenos resultados en los últimos meses. Pero ¿a qué nivel físico es mejor trabajar este tema? Yo me doy Reiki sobre todo al 3 chakra, y me conecto bien con los cds de TodoAmor, q también me van muy bien. Tengo la idea q lo hago bien, pero si se os ocurre alguna otra cosa me ayudaréis un montón.,

**Respuesta:** Pues seguro que ya has conseguido bastante, pues el primer paso es hacer consciente la dificultad. Así que, felicidades por haber emprendido el más bello viaje, el camino al autoconocimiento y el trabajo personal.

A las sabias respuesta de los compañeros, añado que además de canalizar Reiki en uno u otro Chakra, te recomiendo buscar el equilibrio entre ellos, pues probablemente lo que no se manifiesta como amor hacia ti, esa energía, tendrá su válvula de escape por otro vórtice. Así que a poner en marcha las posiciones que equilibran los chakras entre sí.

No lo preguntas, pero también puede ir bien averiguar porqué, el antecedente que provocó falta de amor hacia ti. Normalmente tiene que ver con no haberlo recibido antes de los que hicieron su papel de mayores.

Sin embargo, a mi modo de ver, la petición, y el contacto con tu Cuadro Espiritual, es el medio que puede sustentar a todas las demás técnicas e instrumentos.

Meditar y pedir ayuda en tu proceso, no para ser alguien relevante ni que se haga notar, sino para llegar a tu equilibrio, poder amarte, Comprender porqué, lograr mayor atención en tu día día para que no vuelva a asaltarte la vieja creencia sobre tí...

Compón tu petición, aplica Reiki a esa petición y en medio de tu conexión Reiki medita pidiendo esa ayuda. Te sorprenderán los resultados si eres disciplinado, pues de esta forma no lo haces sólo.

## AYUDA, NO ME ACEPTO

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1239618503/s-27/#num27>

**Pregunta:** No consigo aceptarme físicamente, es decir soy muy bajita, cuando voy por la calle siento las miradas de los demás, y los comentarios de los niños que dicen "que señora más bajita" y eso me duele en el alma, intento no hacer caso pero cada día esto va mermando mis fuerzas y me siento desmotivada, cansada, siento un dolor intenso en mi pecho con cada mirada o comentario de estos, he estado en psicólogos pero no he conseguido nada, quería saber si conocéis algún método, algo que me haga aceptarme. Por favor espero respuesta

**Respuesta:** A mi pequeño despacho han acudido personas con graves grados de minusvalía...y he podido constatar que eran seres a los que podía a llegarles a envidiar el dulzor de su alma...y los pocos renacimientos que les quedaban ya...

Te doy las gracias porque he podido leer mucha belleza de nuevo, de palabras de personas muy sabias que

emplean tiempo en derramar su amor por aquí...de veras, tu has motivado amor en este espacio, aunque fuera por tu sufrimiento o por lo que llame o no la atención en ti.  
Y también te las doy por ser un ejemplo de valentía...ya les gustaría a muchos.

Solo escribo para aportarte un pequeño grano de arena...algo que para mi es esencial y que es una de las piedras angulares o eje sobre el que giro siempre que aparece alguien bellissimo por dentro, pero que trae un aparente déficit externo.

No solo es certísimo que TU no eres esa manifestación densa, tu cuerpo, sino que te da el aliento de vida el Amor de la Fuente y tu propia vibración, que adivino elevadísima....y no solo es también muy cierto que en tu espacio interno mandas tu, soberana absoluta de lo que desees sentir....sino que todo esto que te pasa tiene un significado evolutivo. Las cosas no son porque sí...

Todos los hechos de la vida son evolución, aprendizaje....y las condiciones externas, o tendencia externas, como tu propio yo corporal, tienen un significado únicamente destinado a tomar una determinada conciencia....únicamente dirigidas a tu Despertar en esta nueva vida...aunque parezca duro.

Hay almas que están experimentando el mundo de las cosas....así dicho burdamente...y coleccionan, atesoran, manipulan, investigan o ejercen poder con ellas....pueden vivir muchas vidas para conocer este escenario que llamamos Tierra..y para ello se les dota de lo que necesitan, inteligencia, afán, el cuerpo necesario....

Otras están aprendiendo sobre los actores del escenario, (de nuevo una burda clasificación ya que hay infinitas capas evolutivas y todo parece mezclarse, solaparse, distintas evoluciones...) y han de conocer lo social, el amor humano o muchos de ellos, las amistades, de modo que tendrán las habilidades para ello, aunque es cierto que poco a poco irán abandonando el mundo de las cosas...

Y otros sienten la llamada a conocer al director de escena...aunque siempre oculto por las luces y focos que iluminan el escenario....y los actores, que dan fundamento a los sentidos....sabemos que está ahí..

Y progresivamente se les dota de menos recursos para aquello que ya no necesitan y que ya experimentaron...ni el conocimiento del escenario ni de sus actores....

Hace muchos años que llegué a la conclusión de que muchas veces, la negación del afecto humano era una llamada al Amor de la Fuente, para algunos una llamada al estado búdico, otros de Dios, otros del estado de Satori...eso da un poco igual.

Pero ese camino está lleno de las trampas del ego...porque los focos solo iluminan el escenario....podemos sentirnos disminuidos porque pasamos el poder de cómo me siento a otro....porque ignoro quién soy...y es así, pero además porque no me decido a vivir la vida del espíritu...la verdadera...pues nada de lo que ahora ansío, me he de llevar...y tu sabes que puedes experimentar la divinidad solo con pedirlo....¿cual puede ser entonces la importancia de todo lo demás hasta de los comentarios de unos niños o adultos ignorantes de lo Verdadero?

Recientemente pude vivir una experiencia maravillosa, siendo humilde instrumento para que recuperasen 4 maestros su Estado de Derecho como Hijos de la Fuente, y recibiendo la bendición de su estado que fue al final el mío....y te aseguro que en medio de aquello, todo lo demás, pues lo perdimos de vista....

Te invito a vivir la verdadera Vida, ya que has sido valiente y también generosa con nosotros, dejando que mis amados compañeros derramasen su amor y conocimiento aquí...¿porque no dejas que tus Guías lo hagan?...ellos son realmente seres increíbles....y están para eso....

Para mi lo que tu puedes considerar una merma, es una ventaja....por lo que ha de traerte de felicidad si lo empleas bien....y esto que te digo, no lo estudié...lo pude experimentar....y ahora intento aportártelo....

Eres inmensamente amada...y no solo por nosotros....pues no hemos de olvidar los que aquí escribimos que nuestro humilde papel es ser solo instrumentos para tu elevación, como tu lo has sido con nosotros.

Somos sencillos aprendices y practicantes de Reiki....y eso significa que intentamos unirte a ti con tu lugar de Procedencia...ese estado de Amor y fuerza inconmensurable de la Luz...poco más

Querida Bárbara...pues sobre el tema del afecto humano...quizás buscamos otro medio, ¿te parece?

Sea cual sea el largo de tu esqueleto....que junto con todos los demás esqueletos que ves, todos, desde los más preciados a los menos, ha de consumirse, yo te saludo con el más clásico estilo japonés, y añado mis manos en Gassho.

## NECESITO AMIGOS

<http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1249663957/s-20/#num20>

**Pregunta:** Alguien comenta una situación depresiva, consecuencia de una serie de hechos en su vida familiar, que agravaron los estudios universitarios y desde ahí sentía toda su vida un caos con la consecuente falta de autoestima...

**Respuesta:** La medicación destinada a mejorar estados de ánimo, o a bloquear neurolépticos, etc., no puede dejarse y retomar sin supervisión, entre otras cosas por lo que tú mismo explicas, por el terrible efecto rebote.

El organismo establece algo así como una pauta de orden fisiológico, de modo que muchas veces ciertos receptores de membrana y en las zonas sinápticas neuronales, ocurre una adecuación del nivel transmisor (líquido sináptico) que en ausencia repentina del medicamento desarrolla a los 4/7 días del abandono de la medicación un shock del carácter contrario a lo que frenábamos.

No me gusta mucho la medicación, pero en cualquier caso la retirada debe ser de acuerdo con el médico y PROGRESIVA.

Cuando uno se encuentra fuera de control, justo en la temporada peor, en pleno brote, no le podemos decir que aprenda, que controle la energía de su ki, que observe su mente. Es como si a alguien que cayó al agua desde el barco y se ahoga en medio de una tormenta le dijésemos que tomase el control, que tranquilo, que ya le enseñamos a nadar aprovechando al situación de crisis.

Lo que hay que hacer es tirar un salvavidas o zambullirse para ir en su auxilio...y para la contención primera es cierto que la medicación es útil.

Pero después toca trabajar...la medicación no va a resolver las causas. Solo elimina síntomas. Nos va bien cierta garantía, pero al final buena parte del resultado consiste en desarrollar herramientas para ser feliz, comprender y darte cuenta de lo que eres. En caso contrario solo desarrollaremos dependencia farmacológica.

Para todo eso, al margen de Psiquiatría (que hay que mirar que no sea de orientación biólogo), es necesario acudir a un terapeuta donde puedan trabajarse los contenidos. Pasada la época aguda, entrenar tu mente con un meditador, equilibrar tu cuerpo con ejercicio y la práctica de Reiki, harán florecer de nuevo en ti a ese muchacho de 19 años que sigue contigo llamando a la puerta.

Hombre, yo no haría ahora grandes evaluaciones sobre mi mismo si estoy depresivo....solo vas a ver cosas negativas...si estás en esa agua agarrándote al salvavidas, puede que todo lo que veas sea ahogo y agua...no puedes juzgarte ahora, no tienes un criterio claro, mejor lo dejas para un momento mejor.

Si observas bien lo que cuentas, hay un núcleo de amor fantástico en ti que es la esperanza de la solución y que asoma aún en medio de la tormenta. Te esfuerzas en ver los colores de esa amada niña aunque no los ves realmente ...lo haces por ella...ahora solo es necesario que te quieras como lo haces con ella...que te esfuerces también por ti , para cuidarte como mereces, y te digas a ti mismo que están ahí....hasta verlos.

Recuerdo una paciente a la que visitaba varias veces a la semana y con la que profundizamos al máximo, que me contaba cada núcleo de sus pensamientos depresivos, y en este caso más aún, llenos de miedo psicótico. Pero por otro lado, su capacidad de amar era extraordinaria. Parte de su curación la basé en ese pilar.

Educamos a su mente años después, a combatir por si sola, a nivel inconsciente, cada pensamiento de miedo y desamor, poniendo amor encima de cada uno....no cabe miedo si hay amor....no fue fácil, pero tuve suerte de que fuera alguien tan maravilloso....ella debía descubrir la fuerza del amor a través de su trastorno.

A través de las personas que acuden a consulta a los largo de 25 años, he aprendido que la mayoría son personas encantadoras, amorosas e incluso superiores evolutivamente, y que precisamente por eso lo han escogido más difícil en la vida. He sido y soy un alumno de todos ellos.

Lo mismo te digo. El trastorno tiene un significado último positivo, no hay dolor porque sí. Esto es una escuela. Si hay dolor, sea cual sea la causa, sirve para aprender y crecer. Encontrarás con tu terapeuta los elementos kármicos que están detrás de tu dificultad, y verás cómo, aunque sea por una vía negativa, se te ofrece una oportunidad de pegar un salto evolutivo importante.



No entres en el juego de “estoy mal porque no lo hago bien”. Eso aumenta tu culpa. Solo trabaja, busca causas con asistencia externa, inúndate de energía, usa los recursos a tu alcance adecuadamente (incluso medicación, hasta poder dejarla de común acuerdo con los terapeutas) y encontrarás el significado último de tu vida....y te aseguro que siempre es maravilloso.

En cuanto a tener amigos, pues aquí estamos para hablar y compartir. Yo he encontrado en este medio de la Fundación Sauce la mayor belleza.