

SHELEANA AIYANA

TU ALMA GEMELA ERES TÚ

Sana tu pasado, transforma tus patrones
de relación y vuelve a ser tú

Autoconocimiento

DIANA

PRIMERA PARTE

RECUPERA LA RELACIÓN CONTIGO MISMA

El hogar no es otra persona ni otro lugar fuera de ti.
El hogar es el amor que habita en tu interior. Es saber
que ya eres un ser completo. Sí, incluso con tus heridas.
Incluso con las cicatrices que te ha dejado el pasado. No
hace falta que persigas el amor. Lo que hace falta
es que recuerdes el amor que tú ya eres.



CAPÍTULO 1

El camino a la sanación

Cuando tenía tres años, mi madre solo tenía veinticinco, y vivíamos en un bajo en una calle sin salida en el límite de un barrio pobre. Tenía dos dormitorios, un baño, paredes blancas y crema, y una cocina con suelo de vinilo marrón, como tantas viviendas de las décadas de 1980 y 1990. Mi madre coleccionaba angelitos de cristal, cuadros de unicornios y plantas, que cubrían toda la superficie de casa del suelo al techo (estoy orgullosa de haber heredado su habilidad como jardinera). Había sobrevivido a un terrible maltrato durante su infancia, y su historia estaba teñida de maltrato físico y de abusos sexuales, traiciones, abandono y desatención. Por todo ello sufría depresión y TEPT-C (trastorno de estrés postraumático complejo) sin diagnosticar, lo que le causaba grandes dificultades. Acostumbraba a dormir de día y, por la noche, salía a beber, por lo que yo me quedaba en casa, a solas con mi imaginación. Cuando volvía, estaba borracha y se encontraba mal, así que se hacía un ovillo sobre el suelo del baño y yo la tapaba con una manta. A veces, le llevaba en una bandeja de horno un dentífrico, un cepillo de dientes y una toalla para la cara, en un intento por cuidar de ella durante sus resacas. Había veces en que llegaba a casa enfurecida. Gritaba y daba puñetazos a las paredes y todas las fotos caían al suelo. Recuerdo estar sentada en el pasillo, llorando y rodeada de caos y de cristales rotos, con un marco en el regazo.

También compartí muchos momentos bellísimos con ella. Emocionalmente era muy infantil, así que sabía cómo jugar y divertirse. Hacíamos concursos de globos de chicle, nos disfrazábamos y hacíamos picnics en el patio. A pesar del caos y de la falta de apoyo emocional, mi madre lo era todo para mí y la quería muchísimo. Nunca conocí a mi padre, por lo que creamos una pequeña burbuja para dos, un mundo propio. Por la noche, muchas veces me levantaba y me metía en su cama y la abrazaba con fuerza con los brazos y las piernas.

Nunca olvidaré una noche en particular, una noche que puso patas arriba toda mi vida y que cambió para siempre el significado que la seguridad y el amor tenían para mí. Mi madre me abrigó y me sentó en el asiento delantero de su automóvil. Condujimos durante lo que me pareció una eternidad hasta que llegamos a una gran casa blanca y aparcamos en la entrada. Mi madre dejó el motor en marcha mientras me llevaba a la puerta, que abrieron un hombre y una mujer a los que no había visto jamás. Mi madre me entregó a aquellos desconocidos, se dio media vuelta y volvió al coche. Empecé a patalear y a gritar «¡mamá!» hasta que desapareció entre la neblina frente a los faros encendidos, dio marcha atrás en su destartado Chevrolet gris y condujo hacia la oscuridad de la noche. Destrozada, sola y asustada, aún tengo ese momento grabado en mi psique. Ese momento fue el origen de mi herida de abandono. Ese momento cambió todo mi mundo.

Ese momento me llevó a que llegara a mis relaciones adultas programada para pasar por alto las señales de alerta. Me encontré en una sucesión de relaciones insanas que reflejaban el caos que había caracterizado mi infancia. Perseguía amores inaccesibles y me sentía atraída por personas a las que, por un motivo u otro, no era seguro amar.

LA HISTORIA SE REPITE

Tenía veintiséis años y llevaba un año infelizmente casada con una persona que era un reflejo de mi herida interior. Nos casamos porque éramos de países distintos (yo soy canadiense y él era de Estados Unidos) y las fronteras amenazaban con ponernos en la lista negra si no dejábamos de cruzarlas constantemente para vernos. Tomamos la decisión a pesar de estar inmersos en un mar de dudas. Nada había de romántico en todo esto. Visto en perspectiva, se me hace evidente que no estábamos enamorados, sino que éramos dos jóvenes que se aferraban a la relación porque, aunque esta tenía problemas, nos daba miedo dejarla ir. Ahora es fácil ver que a ambos nos habían infligido heridas profundas durante la infancia y que a ambos nos había afectado muchísimo la relación con nuestras respectivas madres. Ese era nuestro punto de unión.

Se trataba de una relación completamente disfuncional. Nos peleábamos constantemente, la química y la atracción sexual brillaban por su ausencia e interpretábamos papeles que nos mantenían atrapados. Él era el menos funcional de los dos, sufría depresiones frecuentes y era muy inseguro, mientras que yo era la salvadora hiperfuncional que «tenía todas las soluciones» y se podía ocupar de todo sola.

A medida que pasaba el tiempo me sentía cada vez más atrapada y no me podía quitar de encima la sensación de estar viviendo una vida equivocada. Muchas veces pensaba en poner fin a la relación, pero mi arrogancia y la prepotencia me mantenían allí. Creía firmemente que me necesitaba, porque la ansiedad lo bloqueaba con frecuencia y estaba convencida de que me correspondía a mí solucionarlo. Lo pillé robando y mintiendo, pero desoí una y otra vez la voz de mi intuición y permití que el malestar se acumulara en mi interior. Montamos un negocio juntos, pero él dormía hasta bien entrada la tarde, si es que no se pasaba el día sentado frente al ordenador en el sótano. Se quejaba de que quería más aventura en su

vida y de que no nos lo podíamos permitir, y yo me sentía presionada para ganar más dinero y darle lo que quería. Asumí la carga de ser la única fuente de ingresos y cedí demasiado a su convicción de que tenía derecho a todo eso y más. Nos retroalimentábamos mutuamente y permanecemos en un patrón que nos resultaba familiar y que, al final, acabó con nosotros.

Tras varios años de intentar generar química entre nosotros, y al darnos cuenta de que las cosas tenían que cambiar, decidimos abrir la relación en un intento desesperado de ver si, quizás, solo quizás, podíamos conseguir que las cosas funcionaran y encontrar la pasión y el amor que ambos anhelábamos. Así que le compré un billete de avión para que fuera a Estados Unidos a ver a sus amigos y, mientras estuvo fuera, acabó conociendo a alguien con quien salió durante un tiempo. Sorprendentemente (o quizás no, dado lo desconectada que me sentía tanto de él como de la relación), apenas sentí celos. Lo que sí que sentí fue alivio. Sentí que la presión disminuía y empecé a respirar mejor. Podía estar conmigo misma, y me sentí liberada de la responsabilidad de garantizar su bienestar.

Una noche estaba tendida en la cama y, mientras la luz de la luna se filtraba por la persiana, me quedé mirando el techo y deseé que se enamorara de otra persona, porque eso me ahorraría la sensación de culpa por hacerle daño. Tendría a otra persona que lo cuidara y yo quedaría libre. La idea de estar sola me resultó liberadora y emocionante. No quería seguir viviendo así, sofocada a cada paso que daba.

Mi deseo se hizo realidad. Unos meses después se metió en una rápida y apasionada relación con una mujer a la que ambos conocíamos y lo nuestro terminó. Se fue. Se pasaban el día pegados. Venía a casa para buscar algo, pero se volvía a ir inmediatamente. Y aunque eso era precisamente lo que había pedido, mi niña interior se empezó a sentir abandonada, celosa y aterrorizada. De repente, ya no me parecía bien. Todas esas noches deseando que se fuera y sintiéndome atrapada se esfumaron de mi memoria y fueron

sustituidas por el pánico y la urgencia por recuperarlo. Me abandoné y me perdí, en un intento desesperado de recuperarlo y escalando el conflicto hasta un punto de no retorno.

Tras varios meses de caos y discusiones explosivas, un cálido día de verano vino a casa para llevarse sus últimas cosas mientras su novia lo esperaba fuera, en su todoterreno rojo. Lo perseguí por toda la casa, gritándole mientras él se afanaba a meter sus pertenencias en bolsas, hasta que salió corriendo por la puerta. Lo seguí a la calle, descalza y vociferando que no volviera nunca más mientras él subía al asiento del copiloto. El coche desapareció a toda velocidad. Me quedé sola en nuestra calle arbolada y sentí que me inundaban la emoción y el miedo. Me había abandonado, había abandonado nuestra vida juntos y, de repente, me asaltó el recuerdo de mi madre dejándome en brazos de unos desconocidos mientras yo gritaba y pataleaba, llorando para que por favor me llevara con ella hasta que se metió en el coche y desapareció. Ya no era mi yo adulta. Volvía a tener tres años. Me sentía abandonada, sola y aterrada.

Entonces fue como si la coronilla se me abriera y oí una voz que me susurraba desde lo más hondo de mí: «Esto no tiene que ver con él. Tiene que ver contigo». Sentí una oleada de alivio. Alivio al comprender que él no tenía que ver ni nada que hacer para que yo volviera a estar bien. El dolor que sentía hundía sus raíces en heridas del pasado a las que llevaba demasiado tiempo sin prestar atención. Heridas que, en secreto, albergaban creencias como «no eres suficiente. Eres una muñeca rota. ¿Quién te va a querer a ti?». Sin embargo, en ese momento, supe que en mi interior albergaba también la capacidad de sacarme a mí misma de ese doloroso estado.

Nuestra separación y el divorcio que siguió fueron un proceso largo, complicado y doloroso. Lo perdí todo. Los coyotes se llevaron a mi gatita del alma, Maya, a la que había adoptado cuando vivíamos en California. Mi ex me traicionó de múltiples maneras, se llevó todo el dinero y me dejó con todas las deudas. Después de

años de perseguirlo, fui a juicio para conseguir un divorcio sin su firma. Al final, asumí que no volvería a ver ese dinero nunca más, lo di por perdido y acepté que había llegado el momento de reconstruirme en lugar de esperar a que él cambiara de conducta.

Los patrones de relación funcionan así. ¿Ves las similitudes entre la historia de mi primera infancia y mi primer matrimonio?

Es muy habitual que nos encontremos una y otra vez ante situaciones emocionales que nos resultan conocidas, pero que al mismo tiempo seamos incapaces de reconocer que estamos siguiendo un patrón. Casi nunca nos enseñan que trasladamos a las relaciones adultas las heridas que nos infligen en la infancia o que, con mucha frecuencia, las dificultades a que nos enfrentamos en las relaciones se originan en un intento inconsciente de curar heridas del pasado. Muchas veces, cuando empiezo a trabajar con alguien y con sus patrones de relación, me dice cosas como estas: «Pues yo no veo ningún patrón. ¡Si todos son superdiferentes!». Aunque el contenido de cada relación puede ser muy diferente, lo importante es que prestemos atención a los temas emocionales centrales que nos llevamos a cada relación. Los temas emocionales centrales son las creencias o historias negativas que nos siguen allí adonde vayamos. Por ejemplo, el final de mi primer matrimonio fue un eco de algo que me resultaba muy conocido desde la infancia. Mis temas emocionales centrales eran el abandono y la traición, acompañados del argumento de que lo tenía que hacer todo sola, ser la cuidadora y cargar a mis espaldas con toda la responsabilidad.

A lo largo del libro aprenderás a sacar a la luz y a transformar progresivamente tus propios patrones de relación. Cuando conectes con esos recuerdos, sintoniza con tu cuerpo y aborda con curiosidad y compasión lo que sea que surja en cada momento. Este proceso no es ni fácil ni cómodo, pero sí que es el camino que te llevará a encarnar tu verdad y a liberarte. Me alegro mucho de que emprendas este viaje hacia el corazón de tus patrones de relación,

para desentrañarlos y reclamar por fin la vida que se supone que has de vivir.

La relación con uno mismo

Permíteme que te hable con claridad: mi misión al escribir este libro no es ayudarte a encontrar el amor, sino recordarte que tú ya eres amor. Con esto no quiero decir que no crea en la belleza de una relación consciente. ¡Creo muchísimo! Ese es el camino espiritual que he emprendido yo misma. Sin embargo, con demasiada frecuencia quedamos atrapados en la creencia de que una vida feliz es de una determinada manera: encontrar pareja, casarse, tener hijos y vivir felices para siempre. Tendemos a poner tanto énfasis en las relaciones y en atraer a una pareja que nos transformamos en quienquiera que creamos que debemos ser para que nos quieran.

En lugar de intentar manifestar a tu pareja perfecta, quiero animarte a que empieces por mirar hacia dentro. Ha llegado el momento de que te plantees enamorarte de ti misma y de que confíes en que tu vida tiene un sentido único para ti, mucho más allá de los símbolos relativos al estatus social. Tanto si centramos toda la energía en el exterior como si dedicamos todo el trabajo terapéutico a encontrar una relación romántica, nos alejamos de lo que importa de verdad.

La relación más importante que cultivarás nunca es la que mantienes contigo misma. Por mucho que hagamos todo lo posible para forjar una relación afectuosa, incluso las relaciones que creemos que durarán para siempre pueden terminar. No dejes que esto te asuste. Te prometo que no estoy siendo cínica. Lo que sucede es que no sabemos cuándo se nos acabará el tiempo y, en definitiva, la única relación que podemos garantizar que mantendremos desde que nacemos hasta que morimos es la que mantenemos con nosotras mismas. En lugar de centrarnos en lo externo, tenemos que dedicar tiempo a desarrollar la relación que mantenemos con nues-

tro interior y darnos cuenta de que el amor que buscamos no solo existe fuera de nosotras.

Conectar con tu destino personal te permitirá sentar las bases que necesitas para crear la vida y las relaciones que quieres y, así, experimentar la calidad de conexión que anhelas en lo más hondo de tu ser.

Lo primero que debemos hacer para curar los patrones que nos mantienen en un ciclo de infelicidad y sufrimiento es reforzar la relación que mantenemos con nosotras mismas. Este es el primer paso del viaje de sanación que emprendaremos juntas.

¿QUÉ SIGNIFICA EMPRENDER UN «VIAJE DE SANACIÓN»?

Sanar es como despertar de un sueño. Una ruptura, un divorcio o una crisis de otro tipo pueden abrir la puerta a la transformación. No he conocido a casi nadie que haya sentido la llamada a emprender su viaje de sanación en la mejor etapa de su vida. Con frecuencia, es una decisión que llega con el agotamiento derivado de un patrón, en un intento de encontrar una salida. Sanar no significa olvidar ni borrar el pasado, sino «integrarlo» en el presente.

Los traumas y los recuerdos dolorosos son más que meros productos de la mente. El cuerpo los acumula, los almacena a nivel celular y, con frecuencia, son una herencia de generaciones anteriores. Ahora que estamos a punto de emprender este viaje de sanación, es vital que tomemos conciencia de que no se trata de algo tan sencillo como cambiar de manera de pensar y decidir ser diferentes. Los patrones se repiten porque están profundamente arraigados en el cuerpo y, por lo tanto, el camino que debemos emprender y el trabajo terapéutico que llevaremos a cabo en estas páginas entretejen el cuerpo, la mente y el espíritu.

¿Qué es el viaje de sanación?

- Superar el duelo por el pasado y por lo que se ha perdido.
- Dejar ir las relaciones estancadas.
- Dejar espacio a la incertidumbre durante el proceso de transición.
- Aceptar que no podemos cambiar el pasado.
- Perdonarnos y perdonar a los demás.
- Experimentar las emociones intensas que podemos haber reprimido.
- Sacar del cuerpo el dolor, los recuerdos y el trauma.
- Reconocer nuestra sensibilidad profunda.
- Aprender a confiar de nuevo en el amor.
- Dejar de asociar nuestra valía a cuánto damos o hacemos.
- Observar nuestros pensamientos y dar a la mente menos poder para controlar nuestra conducta.
- Recordar que ya somos seres completos.

El viaje de sanación acostumbra a darse cuando perdemos todo lo demás. Cuando hemos perdido el amor, cuando las promesas se han roto y cuando todo lo que pensábamos que sabíamos ha quedado reducido a cenizas. *Los momentos de desesperación profunda nos preparan para una existencia más consciente.*

Tu camino de curación es único

Tenía una amiga que era una «soltera crónica». Hiciera lo que hiciera, no conseguía superar los tres meses de relación con nadie, aunque anhelaba desesperadamente construir una relación estable. Por otro lado, yo estaba comprometida para casarme por segunda vez y libraba mi propia lucha: seguir conectada ahora que estaba en una relación.

Cuando me siento presionada, tiendo por defecto a huir o, al menos, a fantasear con la huida. Mi mente se monta una gloriosa

película en la que desaparezco en las montañas, vivo como una ermitaña en una cabaña del bosque y escondida del mundo, en paz por siempre jamás, serena y sola, absolutamente sola.

Por el contrario, mi amiga llevaba más de cinco años sufriendo en profunda soledad. Se veía inferior por el hecho de estar soltera y me repetía con frecuencia que no sabía lo afortunada que yo era por tener una relación y que yo no tenía ni idea de lo horrible que era estar sola. Y es cierto: considero que es toda una bendición tener una pareja tan increíble como la que tengo ahora. *Pero la verdad es que para mí en aquel momento, estar en una relación me resultaba mucho más difícil, porque iba en contra de mi instinto de protegerme y de mantener distancia con los demás.* En algún punto, las dos vivíamos una realidad que nos exigía el máximo esfuerzo: ella tenía que aprender a ser una persona completa a solas y yo tenía que aprender a relajarme en la intimidad en lugar de evitarla.

Resulta que lo que debía trabajar en profundidad era la forma en que concebía las relaciones. Y cuando por fin dejé de correr y de ceder al instinto de huir, lo que encontré en lugar de mi fantasía de aislamiento fue un matrimonio afectuoso y una comunidad íntima.

Con frecuencia nos resistimos a nuestra realidad porque quedamos atrapadas en la comparación o en el anhelo de algo distinto. Queremos lo contrario de lo que tenemos en el presente. Queremos lo que tienen los demás o lo que creemos que deberíamos tener. Sin embargo, tu vida es tu propia guía y, sea cual sea tu tipo de relación, sean cuales sean tus circunstancias, hay margen para la sanación aquí y ahora.

Te invito a que dejes a un lado la idea de que la vida comienza cuando se tiene pareja, que las relaciones dan demasiado miedo, que no eres suficiente o que las cosas no son como deberían ser. Con esto no quiero decir que la aceptación sea fácil ni que te puedas autogestionar y resignarte sin más. Tampoco quiero dar a entender que tus circunstancias actuales no sean complicadas o que debas

renunciar a lo que anhelas o deseas. Lo que te pido es que empieces a tomar conciencia de cuándo tienes esas sensaciones y que, en lugar de aferrarte a la creencia de que te has alejado de tu camino, valores la posibilidad de que, en estos instantes, estás justo donde has de estar.

Si te soy sincera, muchas veces me da repelús cuando oigo esto fuera de contexto, y sobre todo cuando lo estamos pasando mal o acabamos de sufrir una pérdida importante. Las tragedias suceden y pueden ser absolutamente devastadoras. En estos momentos, no nos parece que sea «justo» ni que esté sucediendo por algo y no nos parece que tengamos motivo alguno para adoptar esa filosofía. Sin embargo, cuando estamos sumidos en la pérdida, el dolor o el sufrimiento, es ahí donde estamos. Solo hay un lugar al que ir: nuestro interior. Es entonces cuando nos enfrentamos a una decisión: nadar o ahogarnos, abrir el corazón o cerrarlo, amargarnos o crecer. A medida que nos adentramos en el dolor con la mente abierta y la voluntad de aprender, podemos acabar descubriendo en nuestras experiencias un sentido que jamás hubiéramos esperado encontrar.

Con frecuencia, el cambio provoca cambio; es un efecto dominó. Es normal que, por el camino, nos cuestionemos partes de nosotros mismos a medida que dejamos ir historias y creencias antiguas. Es normal que algunas amistades terminen. Es normal descubrir que necesitamos más tiempo a solas. El cambio suele venir acompañado de dolor y de duelo, porque es posible que en nuestra vida deba morir algo viejo para que pueda surgir algo nuevo. Los periodos de transformación nos exigen que seamos muy cuidadosos con nuestra energía. Confía en ti y en las decisiones que tomes durante periodos así. No tiene que ser lógico para nadie más que para ti.

Si conectas con partes nuevas de ti, crea espacio para que se dé la evolución. Todas tenemos lecciones que aprender. Algunas de nosotras estamos en el camino de aprender a abrir el corazón y derribar los muros en nuestras relaciones. Otras pueden estar aprendiendo a quererse completa y plenamente. Es posible que nuestro

camino sea estar en una relación o estar solas. No para siempre, quizás, pero sí durante un tiempo. Y ambas cosas son maravillosas.

Sanar los patrones de relación es un proceso que ocurre por capas. Tu viaje es único, basado en tu historia y en las lecciones que tu alma ha venido a aprender. Date permiso para ir poco a poco. Créeme, no hay prisa. Paso a paso. Respiración a respiración. Sanarás.

QUÉ SIGNIFICA CONVERTIRTE EN TU ALMA GEMELA

La industria del crecimiento personal mueve miles de millones de dólares y nos ha vendido la idea de que tenemos que cambiar quienes somos para conseguir lo que queremos. Nos ha enseñado que para atraer a una pareja hay que participar en jueguecitos engañosos y que tenemos que eliminar las cualidades «no deseables» de nuestra personalidad si queremos atraer a los demás. En consecuencia, es posible que te encuentres ante la disyuntiva de ser quien eres o de ser quien el mundo exterior te ha dicho que has de ser.

Tu alma gemela eres tú es, al igual que todo mi trabajo, mi respuesta a la idea de que tienes que cambiar o arreglar quien eres para que te quieran. Este libro va de autoaceptación, porque incluso las partes de ti que crees que son difíciles de amar merecen el sitio que ocupan. Es una oportunidad para que dejes todo lo demás fuera: la presión, el esfuerzo constante, el perfeccionismo y la lucha por ser una persona distinta a la que eres.

A lo largo del libro encontrarás rituales y enseñanzas que te conectarán con la naturaleza y que reavivarán el conocimiento de que eres una con el resto de los seres vivos. Albergas en tu interior a las plantas, los animales, los bosques, los ríos, los océanos y toda la creación. Reconectar con la naturaleza es la puerta de entrada a recordar el amor divino e incondicional para contigo misma.

Tu alma gemela eres tú se inspira en mi programa virtual insignia. Más de 30.000 personas de 146 países han completado el viaje con éxito, y miles más lo emprenden cada mes. He concebido el libro con tres intenciones terapéuticas en mente:

1. Que encuentres tu plenitud y consolides una relación más segura y afectuosa contigo misma.
2. Que hagas las paces con tu pasado y cures tus heridas.
3. Ofrecerte una reeducación holística y espiritual respecto a las relaciones, para crear una base más afectuosa desde la que avanzar.

TU ALMA GEMELA ERES TÚ NO PRETENDE...

- Darte trucos para las relaciones.
- Arreglarte (no estás estropeada).
- Enseñarte a fingir seguridad en ti misma para atraer a una pareja.
- Manifestar tu alma gemela mediante la intención y el pensamiento positivos.
- Darte trucos para manipular a otra persona para que quiera estar contigo.
- Averiguar cómo cambiar a tu pareja (pasada o presente).

TU ALMA GEMELA ERES TÚ SÍ PRETENDE...

- Profundizar en la relación que mantienes contigo.
- Integrar tu pasado haciendo un trabajo interior.
- Entender y sanar tus patrones de relación.
- Aprender a estar presente y con autenticidad en las relaciones.
- Ayudarte a esclarecer tus deseos, tus valores clave y tus límites.
- Hacer el trabajo de base para prepararte para una relación consciente.

- Recordarte que eres una con todos los seres vivos en este gran universo.
- Llegar a un lugar de autoaceptación y de compasión respecto a todas tus facetas pasadas.

Algunas cosas que conviene recordar a lo largo del proceso

Sé amable con tu corazón

Es posible que, a medida que avances en este camino, descubras partes de ti que llevan mucho tiempo ocultas. Es posible que encuentres también emociones incómodas, como la vergüenza, la culpa o la tristeza. A veces, justo cuando estamos a punto de experimentar un momento terapéutico, nos topamos con un muro y nos rendimos. Dejamos el libro en la estantería y volvemos a lo que fuera que hiciéramos antes de que surgieran esas emociones. Has de saber que es normal que durante el camino haya momentos de incomodidad. Eso solo significa que te importa lo que sucede, así que descansa un poco y reanuda el viaje.

Valora la posibilidad de interrumpir el consumo de alcohol y sustancias

Sería conveniente que, mientras exploras el pasado y te enfrentas a tus patrones de relación, seas más consciente de tu bienestar global. Elimina cualquier cosa que pueda mermar tu energía o bajar tu estado de ánimo. Valora la posibilidad de abandonar temporalmente el alcohol y otras sustancias (si forman parte de tu vida) y sustitúyelos por agua, infusiones, alimentos integrales y más tiempo de conexión con los elementos. El mar, los ríos, los bosques, las montañas y los jardines pueden ser santuarios terapéuticos.

Sé tu prioridad

Es importante que durante todo este proceso pases tiempo a solas contigo, te cuides y seas tu prioridad. Si tiendes a dar en exceso o siempre acabas cuidando a la familia, a los amigos, a tu

pareja... te recuerdo que tú eres la primera persona a la que has de dar. Para aprender a sentirte segura en tu cuerpo y segura de tu valía, has de conectar con tus necesidades y dar prioridad a tu bienestar.

Escribe un diario

El propósito de los ejercicios y las indicaciones para escribir que encontrarás a lo largo del libro es ayudarte a encontrar el camino a tu verdad. Te sugiero que comiences a escribir un diario que acompañe a la lectura, para que puedas seguir las indicaciones que irás encontrando y explorar o repasar lo que vaya surgiendo a medida que avances por los capítulos.

Encuentra un compañero de lectura o funda un club de lectura de *Tu alma gemela eres tú*

Es posible que tengas una o más amigas (o amigos) junto a las que te gustaría emprender este viaje. Instaurar citas semanales para tomar un café o una infusión y hablar de lo que habéis aprendido, u organizar un club de lectura pueden ser maneras fantásticas de avanzar en el programa.

Tómatelo con calma

No hay ninguna prisa por descubrirlo todo o por sanar todas las heridas a la perfección. Aborda este trabajo interior con reverencia y asume la sanación como una práctica que durará toda la vida. Siempre hay algo que aprender. No te presiones ni creas que has de conseguir nada con rapidez; deja que sea un proceso lento, suave y afectuoso.

Deja espacio para la alegría

No permitas que la idea de la sanación se convierta en una obsesión. Aunque es fantástico que tantas personas estemos inmersas en el trabajo interior de superar los traumas del pasado y eliminar los

lastres que cargamos a las espaldas desde hace generaciones, también tenemos que ser conscientes y no centrarnos tanto en la sanación que perdamos de vista el propósito final: ¡experimentar más alegría y conexión! Deja espacio para el juego y la risa, y alégrate por cada paso que des en el camino.

Explora tu espiritualidad

Ahora tienes la oportunidad de rememorar tu conexión con el Espíritu. En estas páginas uso el término «Espíritu» para referirme a la fuente del vasto amor incondicional que existe en nuestro interior y que nos rodea a cada uno de todos nosotros. Podemos sentir esta conexión cuando soñamos, cuando meditamos y cuando nos sumergimos en la naturaleza. Hay quien se siente más cómodo hablando de Dios, Energía Original, o Madre Naturaleza. Quiero recalcar que no hablo en el contexto de ninguna religión y que eres libre de explorar cómo es la relación que mantienes con el Espíritu.