



¿Quieres aprender a descubrir recursos, a rescatarlos y ponerlos a tu disposición?

En mi anterior post, **“Celebrar”**, de El Rincón de Cleo, te hablaba de cómo a veces sí sabemos hacer algo, pero ese conocimiento no lo ponemos a disposición de otras situaciones de nuestras vidas. Aunque, a veces, ni sabemos que sabemos.

Para explorar este galimatías y llegar a buen puerto, **te propongo un viaje en el tiempo** para **descubrir eso que sabes pero no sabes que sabes**.

Me dirigiré a ti como la persona que explora en su vida para hallar recursos. Para ello, busca un lugar en el que puedas estar tranquila, al menos veinte minutos, con espacio suficiente como para hacer un recorrido de unos dos metros sin obstáculos. ¿Lo tienes? Desconéctate del móvil durante ese tiempo y dedícatelo a ti.

Empezamos.

Imagina que el tiempo de tu vida se extiende en una **línea imaginaria** delante de ti. En el centro está tu **presente** y a cada lado (derecho o izquierdo, según escoges), tu **pasado** y tu **futuro**.

1. Da un paso al frente y sitúate **en el centro de esa línea, en tu aquí y ahora**.

Respira profundamente, como si te llenaras de aire el abdomen, retiene un instante ese aire y expúlsalo lentamente por la nariz. Repite la respiración dos o tres veces hasta que notes que empiezas a estar más relajado, a conectar con ese punto imaginario de tu línea de tiempo en el que vives tu presente, sin expectativas.

En ese momento, cuando notes que conectas contigo, que estás tranquila, **piensa en una situación concreta en la que hubieras deseado actuar de otra forma**.

2. Camina hacia atrás hasta colocarte en el **momento en que sucedió dentro de tu línea de tiempo**. Cuando sientas que has llegado allí, métete en ella. Puedes ayudarte cerrando los ojos y visualizando la escena. **Mira lo que mirabas, escucha lo que escuchabas, siente lo que sentías**.

¿Dónde estás?

¿En qué momento del día sucede?

¿Qué temperatura hace?

¿Hay luz, es natural, de qué intensidad?

¿Notas algún olor?

¿Quizá un sabor?

¿Quién hay contigo?

¿Cómo vais vestidos?

¿Qué gestos hacéis?

¿Estáis de pie o sentados?

¿De qué habláis?

¿Qué dice cada uno?

¿Hay otros sonidos?

¿Cómo te sientes?

¿Puedes poner nombre a esa emoción?

Siéntela, entra a fondo en ese día, en esa hora, en ese lugar, en esa situación.

¿Qué querías haber hecho de otra forma?

¿Qué recurso crees que te faltó?, ¿qué recurso no utilizaste, que, de haberlo hecho, el resultado habría sido otro?

Date tiempo a pensar en él. Sé concreta.

¿Lo tienes?

3. Ahora, **sal de tu línea de tiempo**.

Te invito a que te desprendas de la emoción de ese momento, quizá sacudiendo las manos, dando pequeños saltos o de cualquier otra forma que te lleve a **pensar en otra cosa**, por ejemplo, dónde has pasado las últimas vacaciones o con quién te gustaría salir las próximas.

4. De nuevo, **fuera de la línea de tiempo, piensa en cuándo sí has utilizado el recurso** que hubieras querido tener a tu disposición para resolver mejor esa situación concreta.
¿Lo tienes?

5. Entra **en tu línea de tiempo** y colócate en el **lugar del pasado en el que supiste utilizar ese recurso**. Conéctate con la escena, ya has aprendido a hacerlo: **mira lo que mirabas, escucha lo que escuchabas, siente lo que sentías**.

Cuando estés reviviendo la escena, **llénate del recurso**, experimenta esa sensación, **imagina que es un objeto**, dale forma, tamaño, color, quizá un sabor y un olor especiales, un sonido, incluso **una palabra** o una frase que significa eso que es estar en posesión del recurso. Tenlo ante ti, en tus manos, en tu interior. Ahora **forma parte de ti y está a tu disposición** para cuando lo necesites.

6. **Avanza por la línea hasta** llegar al **momento** del pasado en el **que necesitaste ese recurso**. Conéctate con él, **míralo, escúchalo y siéntelo**.

En esa nueva disposición, ponle cara a la situación y **actúa utilizando el recurso**, ese que está para ti disponible. **Reinventa la escena y vívela de nuevo**. Haz los cambios que necesites. Observa cómo se comportan los demás, qué dicen y qué hacen cuando tú actúas de esa forma nueva, con el recurso que ya sabes utilizar.

Disfruta de cada sensación, llénate de ellas, de las nuevas miradas, de los sonidos y palabras que la acompañan.

7. Cuando haya finalizado la escena, **avanza por la línea de tiempo hasta el presente, llevándote contigo el recurso, ese objeto y esa palabra que lo simbolizan**.

Experimenta **cómo te sientes ahora que ya sabes que sabes**.

8. **Sal de la línea de tiempo** y suéltalo todo.

¿Qué vas a hacer después de leer este artículo que he escrito para ti?



Y, si quieres seguir **avanzando hacia el futuro**, hasta el lugar que decidas ir y vivir con ese recurso a tu disposición. ¿Qué cambiaría en tu vida?

¿Te atreves a experimentarlo?

Te propongo que hagamos el **siguiente viaje, en un nuevo recorrido por este espacio que está siempre a tu disposición**.

Te espero en el próximo artículo de mi blog, El Rincón de Cleo.