



Prólogo

*Por encima de todo
sé sincero contigo mismo.*

WILLIAM SHAKESPEARE



Hace un par de años sufrí un desequilibrio tiroideo. Descubrí que cada vez tenía menos energía, hasta que acabé sintiéndome tan agotada que el mero hecho de cruzar la habitación me exigía un gran esfuerzo mental y físico. Dejé de rendir en el trabajo y mi casa estaba hecha un desastre, pero lo peor de todo es que no me quedaba una gota de energía para estar contenta o experimentar cualquier otra clase de emoción. Estaba hecha polvo. No sentía nada de nada.

Ni siquiera tenía fuerzas para pensar. La ardua tarea de restablecer el buen funcionamiento de mi cerebro me llevó su tiempo, y a veces no entendía nada de lo que me estaba ocurriendo. Más tarde, en mis momentos de lucidez, veía que había una respuesta mejor a la que mi cerebro no podía acceder cuando yo la necesitaba. Aunque ni siquiera tenía energía para sentirme frustrada.

Con la ayuda de mi acupuntor y de un médico conseguí volver a equilibrar mi metabolismo. Fue fascinante observar mi cerebro funcionando de nuevo al cien por cien. Me quedé asombrada por las numerosas actividades que yo podía reali-

zar a la vez como si nada. Mi cerebro simplemente manejaba esto, aquello y lo de más allá sin el pesado esfuerzo que antes me exigía. Se dice que las mujeres podemos hacer mil y una cosas simultáneamente y, sin embargo, al vivirlo de primera mano aumentó enormemente mi admiración por la mente humana y por mí misma.

Había estado a punto de perderme a mí misma... al menos en lo que respecta a mi sentido del yo. El «yo» en el que siempre podía confiar. La parte capaz de mí que se ocupaba de todo. Las tareas cotidianas me costaban un horror. Me iba a la cama agotada y me levantaba también agotada. En esa época tan dura fue cuando adquirí la idea de apreciarme plenamente.

Las raíces de este hallazgo se habían formado mucho antes. Cuando era pequeña mi familia me dejó en manos de unas personas que se suponía que debían cuidarme, pero en lugar de ello abusaron de mí física, mental, sexual y psíquicamente. Mis padres lo ignoraban. Durante varios años viví aterrorizada.

Pero mi espíritu no se quebró. Por alguna razón las duras adversidades por las que pasé me permitieron llegar al fondo de mí misma y acceder a una fortaleza interior. Dentro de mí había algo absoluto e inquebrantable que seguía intacto pese a la realidad de mis circunstancias exteriores. A pesar de sentirme tan abandonada y sola, había algo en mí que me daba paz.

Cuando ocurre una catástrofe tenemos que enfrentarnos a las secuelas. Tal vez un accidente o un problema de salud nos cambie de algún modo, pero siempre nos queda nuestra preciosa esencia. A medida que nos adaptamos a una nueva forma de ser, apreciarnos más a nosotros mismos nos ayudará a lograrlo. Saber que podemos echar mano de nuestros recursos interiores, que son inalterables, es importantísimo. Cuando enfermé a causa de la tiroides intenté cabalgar la ola, ha-

cer las tareas mientras tenía energía y descansar cuando me sentía exhausta. Descubrí que en los días que no podía hacer gran cosa físicamente, era capaz de ocuparme del jardín durante horas y a veces de escribir. Era como si mi alma anhelara estas actividades creativas y me obligara a tomar esa dirección al hacer que me sintiera al borde del colapso físico.

A pesar de las dificultades que me tocó vivir, estoy muy agradecida por los traumas de mi infancia y por mi reciente trastorno de salud, porque me inspiraron a cambiar mi ambiente emocional por un estado de seguridad, confianza y paz. Dentro de cada uno de nosotros hay un gran manantial de fuerza y sabiduría que nos ayuda a afrontar y superar dificultades mucho peores de las que creemos poder manejar. La vida puede ser una aventura. Incluso en los tiempos más difíciles podemos encontrar no solo lo que necesitamos para sobrevivir, sino también para progresar. El secreto está en mirar dentro de ti. Ahí es donde reside el conocimiento, la sabiduría y la visión para superar el aprieto. Ve excavando con tesón para extraer esas pepitas de oro, saca lo mejor de ti. ¡Es tu tesoro más valioso!

Ahora soy feliz con muy poco. Me basta con tenerme a mí misma y la caravana: mi «caparazón». Ya conseguiremos el resto de lo que deseamos por el camino, ¡mientras vivimos nuestras aventuras!

Uno se asegura el oro del espíritu al encontrarse a sí mismo.

CLAUDE M. BRISTOL

El recurso interior esencial que me permitió enfrentarme a lo que me hicieron de pequeña me motivó más tarde a elegir profesiones en las que pudiera ayudar y orientar a los demás a través de sus propias luchas. Me ocupé tanto de pacientes que están atravesando dificultades como de los que desean superar traumas de la infancia. Para mí es un honor y un placer ayudarles a sanar.

Me han pedido que comparta algunas de las cosas que he aprendido. Mi experiencia con mis pacientes me ha demostrado que este enfoque es útil en tiempos de crisis y en momentos traumáticos. También creo que es importante para las personas que simplemente están intentando avanzar por los caminos de la vida cotidiana. Las experiencias difíciles les han servido a muchas de catarsis para aprender a apreciarse más. Pero espero que aquellas otras que no las han sufrido, se valoren más a sí mismas al cambiar el centro de su atención sin tener antes que pasarlas canutas. Tal vez puedan ahorrarse ese viaje. Porque a fin de cuentas, si te tienes a ti «¡ya es mucho!»

*...que si al final, cuando tenga que dejar las riendas
del poder, he perdido a todos los demás amigos
en la tierra, me quedará al menos uno...
y ese amigo estará dentro de mí.*

ABRAHAM LINCOLN



¡Te tienes a ti!

La oportunidad de oro que buscas está en ti. No la encontrarás a tu alrededor, ni por medio de la suerte o del azar, o de la ayuda de otros, sino en ti mismo.

ORISON SWETT MARDEN



Sea cual sea la situación en la que te encuentres, el reto al que te enfrentes o lo que te esté perturbando, siempre hay una constante en tu vida. Algo con lo que poder contar, de donde sacar fuerzas. ¡Te tienes a ti! En tu interior hay todos los recursos que necesitas, al igual que una tortuga llevando su caparazón auestas. Tu ser interno además de ayudarte a sobrevivir, te permite progresar ocurra lo que ocurra.

Cuando Aron Ralston, un alpinista de Aspen, Colorado, quedó atrapado entre dos grandes rocas, se cortó el brazo para liberarse. Lo que le motivó a hacerlo fue sus ganas de vivir. En lugar de fijarse en la terrible realidad de tener que cortarse un brazo, se centró en los tiempos felices que le esperaban. A los 27 años eligió vivir.

Cuando un matrimonio se rompe, un ser querido muere u ocurre algo dramático que altera nuestra vida, no está todo perdido, aún nos tenemos a nosotros mismos, alguien con quien poder contar. Es la única persona con la que podemos contar a diario tanto en los momentos buenos como malos.

Incluso en los momentos en los que no sucede nada en especial en tu vida, ¿quién está ahí? ¡Tú! Al sustentar el desarrollo de lo mejor que hay en ti puedes disponer de algo muy valioso. Y además la mayoría de personas acabamos viendo que aceptarse y apreciarse a uno mismo es muy provechoso. La Sabiduría de la Tortuga se basa en este descubrimiento.

Una tortuga lleva consigo todo cuanto necesita para resguardarse. Elige meterse en el caparazón o asomarse al exterior cuando lo considera oportuno. Cada día tenemos la opción de vivir motivados por el miedo o por la fe. La vida es incierta. Las situaciones cambian. La gente se va. Pero hay una cosa que no varía. Tú siempre estás ahí. Si tejes una red de seguridad basada en quien eres, en aquello con lo que te identificas, y en lo que puedes aportar al mundo, siempre te sentirás seguro. Si basas tus pensamientos, palabras y acciones en tu propia integridad, no te llevarás ninguna decepción. Si entras en contacto con tu Fuente Espiritual, sea lo que sea lo que esta signifique para ti, nunca te sentirás solo.

La gente deposita su fe y su confianza en muchas cosas. Se siente segura, e incluso se llega a identificar, con el dinero, el amor de otras personas, el trabajo que desempeña o con algún otro factor exterior relacionado con el prestigio. Sin embargo, todas estas cosas están cambiando constantemente. No puedes contar con algo exterior que te vaya a apoyar siempre o sustentar al cien por cien. El único en el que puedes confiar por completo es en TI.



¿Por qué no adquirir la seguridad que buscas en los demás encontrándola en ti mismo? ¿Por qué no ofrecerte el sustento que ansías? Deja de buscarlo fuera en el «¡mundo duro y cruel!». En lugar de inver-

tir en otro libro de autoayuda o taller, dedica tu tiempo a desarrollar la relación más importante de tu vida: la relación que mantienes contigo mismo. Crea la ternura, el apoyo y la seguridad que tanto necesitas.

Como la tortuga, llevas tu sabiduría a cuestas. Y como dice un sabio refrán de antaño: «¡Dondequiera que vayas, allí estarás!» Y pase lo que pase, **¡te tienes... a ti!**



¿Quién eres?



Tienes que empezar donde estás ahora, pero la buena noticia es que ¡no necesitas buscar demasiado lejos! Al menos físicamente, sabes con precisión dónde encontrarte. Das unos pasos, y ahí estás. Retrocedes y ahí estás de nuevo. Giras sobre ti mismo, y giras, y giras, y ¡uy!, ahí vuelves a estar. A veces las experiencias de la vida son también así, tomas una dirección y luego otra, como si intentarás escapar de ti y, sin embargo, a la vuelta de la esquina te topas cara a cara contigo mismo.

Párate. Échate una buena mirada. Advierte cómo afrontas la vida. ¿Hasta qué punto te sientes a gusto en tu piel? ¿Te gusta al despertarte por la mañana encontrarte contigo mismo? ¿Disfrutas de tu propia compañía? Decide apreciar los aspectos que te gustan de ti y mejorar los que quieres cambiar. Desarrolla más tu propia esencia, la parte esencial que expresa realmente tus cualidades y tus dones genuinos. Lleva esta esencia a tu vida. ¿Qué efecto produces en las personas de tu alrededor? ¿Qué le aportas al mundo? ¿Qué huellas dejarás en la Tierra?

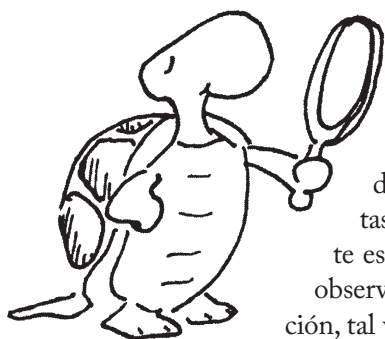
Tu vida no es solo la profesión que desempeñas o el dinero que ganas, sino también cómo te desarrollas como ser humano. ¿Te sientes más satisfecho dentro de ti, más alegre, más afectuoso? Percibe la vida con más plenitud y toma decisio-

nes en cuanto a cómo la estás viviendo. ¡Agradece la oportunidad que te da la vida! Haz incluso una pausa para ESTAR PRESENTE. Pasa un rato contigo mismo dedicando todo el tiempo y la atención que pondrías en algo o en alguien valiosísimo. Eres un diamante en bruto. Profundiza en quién eres y en quién te estás convirtiendo. Disfruta del proceso y celebra la belleza de tu luminosidad... ¡eres una gema con brillo propio!

Observa tu cuerpo

Empecemos por el aspecto físico. ¿Cuán a menudo observas tu cuerpo? No me refiero a las veces que te miras en el espejo y que te das cuenta de que necesitas ir a la peluquería o que te ha salido quizá una nueva arruga. Ni a cuando compruebas en el espejo cómo te queda la ropa que acabas de ponerte.

¿Notas cómo se siente tu cuerpo? ¿Hay algunas partes de él que sientes y otras que no sientes? ¿Están las partes que sientes interconectadas armoniosamente? ¿Hay otras en donde una parte tira de otra creando estrés? ¿Circula la fuerza vital por tu cuerpo con fluidez y vigor?



Siéntate en un lugar tranquilo durante un rato y observa tu cuerpo. Empieza por la coronilla y ve descendiendo poco a poco siendo consciente de cómo te vas centrande en las distintas partes. ¿Dónde notas rigidez, tensión o dolor? ¿Qué parte está bloqueada? ¿O embotada? Si las observas simplemente, sin juzgar la situación, tal vez aprendas algo importante sobre tu propio bienestar.

No puedes tratar algo a menos que seas consciente de ello. En nuestra ajetreada sociedad se han dado casos de personas que

desarrollaron tumores u otros desequilibrios físicos y no fueron a ver al médico porque estaban tan desconectadas de su cuerpo físico que no sintieron los síntomas advirtiéndoles del peligro que corrían. Además, a veces basta con advertir cómo se siente cierta parte del cuerpo para que esta mejore. Al notar una zona embotada puedes hacer que la energía vital circule por ella. A lo mejor hay unas partes de tu cuerpo que te están pidiendo a gritos que les prestes atención.

Exploración interior

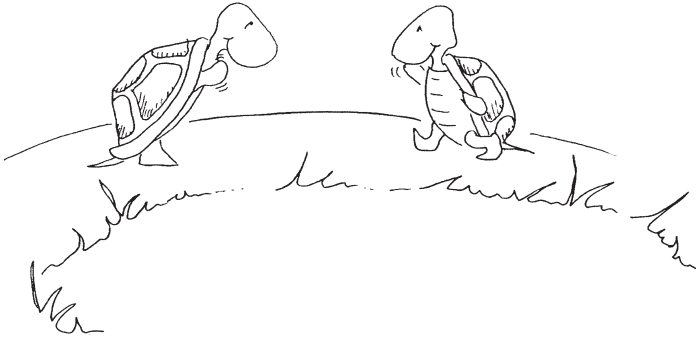
Dirige ahora la mirada a tu interior. Lee la siguiente contemplación y cierra luego los ojos y medita sobre ella.

Respira hondo. Relájate. Céntrate en ti y olvídate del mundo exterior. Mira en tu interior.

Imagínate un camino extendiéndose en la lejanía. Observa cómo serpentea. Advierte si hay colores a su alrededor. ¿Está cubierto de hierba? ¿Es exuberante? ¿Hay flores silvestres por los alrededores? ¿O es árido, seco y yermo? Advierte simplemente lo que te venga a la cabeza. Si no ves una imagen, observa solo la sensación que te produce o los pensamientos que te vienen a la mente durante los momentos siguientes...

Ves algo moviéndose en el camino a lo lejos. Lo observas expectante, sabes que lo que se está acercando es muy importante. Lo sabes con todo tu ser. Mientras se va acercando, te sientes todavía más intrigado. ¿Qué es lo que va a aparecer ante ti?

El objeto fascinante se va acercando. Está cada vez más cerca de ti... y por fin lo vislumbra. Te resulta familiar, pero no acabas de reconocerlo. Te recuerda algo y al mismo tiempo te resulta desconocido y nuevo.



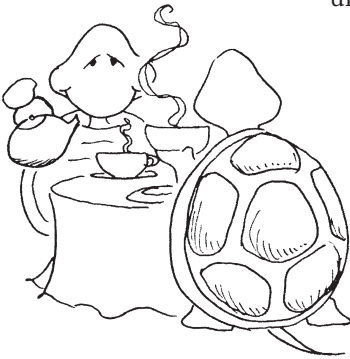
La imagen se vuelve ahora más nítida y contemplas asombrado y maravillado algo de lo más asombroso. ¡Pero si eres tú! Te has cruzado contigo mismo en el camino y aquí estáis: ¡juntos! Los dos. Tú y «tú».

¿Y qué es lo que ves? Observa atentamente la imagen. Advierte fascinado cada detalle.

¿Y qué es lo que sientes? ¿Qué sensación te produce esta persona? ¿Está contenta o triste? ¿Satisfecha o agitada? ¿Cansada o llena de energía? ¿Te gusta? ¿Te sientes conectado a ella al instante o te llevará un tiempo conocerla?

Al cruzarte con ella en el camino ¿puedes conversar, reír y entablar amistad con esta persona? ¿Podéis sentaros a tomar un té? ¿O la imagen te repugna e

intentas desterrarla de tu mente, bloquearla? ¿O simplemente no te interesa lo más mínimo? Sé sincero con lo que sientes. Es importante.



Conocerte a ti mismo afecta cada viaje que haces, cada camino que tomas. Tu conciencia plena fluye y vibra con

cada bocanada de aire que te da vida. Se refleja en la esencia de todo cuanto tú haces. Hasta que no te conozcas a ti mismo y te analices, no sabrás cómo te relacionas en el fondo con quien eres. Y si no conoces la relación que mantienes contigo mismo, no podrás desarrollarla. Cuidala como si fuera un jardín sagrado, susténtala y foméntala para que pueda florecer como algo cada vez más maravilloso. La vida es evolutiva por naturaleza. Tu vida está anhelando expandirse y expresarse con mayor intensidad, ser más profunda, experimentar más cosas...

Reflexiona sobre tu visión del encuentro en el camino. Anótalo en tu diario. Medita sobre ella durante los días siguientes. Es tu punto de partida.

La escuela de la Tierra: ¿qué estás aprendiendo?

Hemos venido a la Tierra para descubrir cosas muy importantes. Como en la escuela, hay lecciones que aprender, no nos queda más remedio que encontrarnos con esas circunstancias y aceptar el plan de estudios. Algunas personas se centran por completo en lo que se «exige» de ellas.



¿Qué me dices de aquellas oportunidades en las que estableces la dirección de tus objetivos? ¿Las estás reconociendo como momentos decisivos? ¿Estás explorando activamente esas áreas de tu vida?

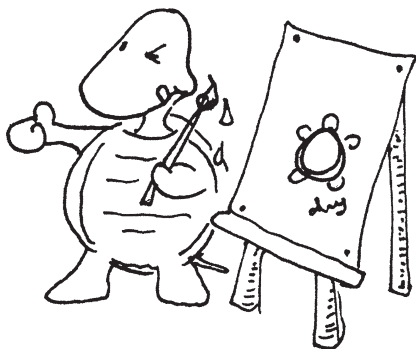
¿Qué te pide el corazón? ¿Qué anhela tu alma? Analiza esos deseos y cólmalos, te lo debes a ti mismo. Y también a las personas que amas. Algunos nos dedicamos a satisfacer las necesidades de otros, cumpliendo con obligaciones, haciendo lo que creemos que «debemos» hacer. Y nos quedamos

sin tiempo para explorar nuestros intereses personales. Nuestra vida está tan llena de necesidades ajenas que ¡no tenemos tiempo para disfrutar de lo que nos gusta! Si sigues sacrificándote por los demás y no haces lo que te apasiona, al renunciar a ello por un sentido de obligación acabarás sintiéndote vacío y agotado.

¿Qué esperas? ¿Qué dirección quieres tomar? ¿Qué experiencias deseas vivir? ¿Qué te hace feliz? ¿Qué es lo que en el fondo anhelas? Integra estos objetivos en tu vida equilibrándolos con tus obligaciones. Cuando te sientes lleno, rebasas energía y tienes mucho más para ofrecer. A medida que recuperas la vitalidad haciendo lo que te apasiona en la vida, *simplemente porque te encanta*, las personas de tu alrededor también se benefician de tu alegría.

Cuando reconoces que tú eres la persona en la que debes centrarte en la vida, el mundo se abre ofreciéndote un montón de oportunidades. Encuentras un hueco para estudiar francés o para ahorrar y hacer el crucero de tus sueños.

Tú eres el creador de tu vida. Invierte el tiempo, la energía y los recursos económicos necesarios para crear una obra de arte.



Objetivos e intenciones: tu actitud ante la vida

Los objetivos son ideas de lo que quieres experimentar o alcanzar y estrategias para conseguir lo que deseas. Están orientados al futuro. Organizas tu tiempo y tu energía para alcanzar tus objetivos. Los objetivos crean una estructura en la que basas tu vida. La consecución de un objetivo lleva a la fijación de otros.

Tus intenciones están relacionadas con tus valores más importantes y con cómo eliges vivir basándote en ellos. Se centran en tu forma de ser en el mundo. Están sazonadas de tus actitudes y creencias. Tienen que ver con el momento presente. Tanto si eres consciente de ellas como si no, vives motivado por tus intenciones a diario. En los momentos estresantes o de agitación te ayudan a centrarte en lo que es realmente importante para ti, sea cual sea el resultado. Te ayudan a sentir una calma que la turbulencia del mundo exterior no puede alterar. Cuando vives con autenticidad, cualquier experiencia forma parte de tu vida, es un viaje de exploración importante y una oportunidad para expresar quién eres de manera positiva. En lugar de centrarte en alguna visión predeterminada de lo que quieres alcanzar, lo más importante para ti es ser sincero contigo mismo en la vida.

Ser consciente de tus intenciones te ayuda a alcanzar mejor tus objetivos, ya que te permite fluir con más soltura con los cambios de la vida.

Considera estos breves ejemplos:

OBJETIVO: encontrar un trabajo que me guste y ser compensado según mi valía.



INTENCIÓN: compartir mis talentos singulares en cada oportunidad que se me presente. Dar lo mejor de mí. Saber que mis contribuciones son valiosas y apreciar las numerosas formas en que puedo ofrecérselas al mundo. Aceptar que me merezco ser compensado como me corresponde por mis contribuciones.

OBJETIVO: tener pareja.



INTENCIÓN: ser una expresión de amor en todo cuanto haga con cualquier persona que conozca. Abrirme a una expresión de amor más elevada en mi vida.

OBJETIVO: que se resuelvan los problemas de mis hijos.



INTENCIÓN: ser una influencia tranquilizadora y positiva en el aspecto emocional y espiritual sin visualizar ningún resultado en concreto.

Explora tu lista de objetivos e intenciones. Si lo deseas puedes describirlos con mucho más detalle. En *Turtle Wisdom Companion: A Motivational Playbook* encontrarás las actividades que fomentan este proceso.

¿Y sí...?

¿Y si vieras que eres lo más valioso que tienes? Siempre puedes ganar más dinero, comprarte una nueva casa e incluso rehacer una relación sentimental o cambiar de pareja. Pero nunca podrás huir de ti mismo. Estás en cada esquina, en

cada dificultad y en cada alegría de la vida. Eres la persona con la que te enfrentas a diario: en los momentos buenos, en los momentos malos y en los restantes. Eres una constante en tu vida.

¿Y si valoraras de verdad a la persona en cuya piel estás y con la que compartes los mismos pasos y el mismo camino? ¿Y si te trataras como si fueses el mayor tesoro? ¿Y si entendieras que eres un regalo valiosísimo y único para este mundo? ¿Y si celebraras tus éxitos y los sintieras en toda su plenitud? ¿Y si en las situaciones difíciles te apoyaras a ti mismo con la paciencia que tendrías con un niño pequeño? ¿Y si «te» apreciaras de veras? ¿Y si te despertaras cada día con una canción de agradecimiento por esta existencia terrenal, afrontando con ilusión el día que te espera? ¿Cómo sería en este caso tu vida?

