

Aguamarina

EL PODER DE SANAR TU INFANCIA



Cómo hackear tu pasado
para crear tu mejor futuro

OBERON

ANTES DE EMPEZAR

Creo en mí, cree en ti

Tú eres tu propio maestro. Tú creas tu propio futuro.

Proverbio indio

Era el primer día de clase en la facultad de psicología y un profesor, bajito y escaso de pelo, nos miró por encima de sus gafas redondas, guardó silencio unos segundos y con una voz grave empezó a decir:

—Una de dos: están ustedes aquí porque quieren ayudar a la gente o bien porque no son muy normales.

Y luego añadió:

—Pero no se preocupen, de cerca nadie es normal. ¿O acaso sus padres eran normales?

El ambiente tenso del primer día explotó en un montón de carcajadas que todavía recuerdo. El profesor, que después supe que era de los más apreciados por el alumnado de la facultad, aprovechó ese momento de distensión para ponerse serio en su discurso:

—Cada uno de ustedes ha venido aquí cargando una mochila. Una mochila, pero no como esta —dijo cogiendo la mochila de uno de los alumnos de primera fila—. Es una mochila que no se ve, repleta de experiencias, de ilusiones, de frustraciones, de heridas del pasado... Cómo han sido cuidados, los miedos que han ido absorbiendo, las palabras que les han dedicado... todo eso es la base de quienes son ahora, y es lo que les ha traído hasta aquí hoy.

Avanzó unos pasos por el pasillo central del aula y comenzó a señalar con el dedo a varios alumnos, que lo miraban entre sorprendidos y asustados mientras disparaba sus palabras:

—Usted, usted y usted... Si están aquí hoy, con el deseo de convertirse en la nueva generación de psicólogos, como mínimo tienen que empezar a vaciar esa mochila. Ser un buen profesional de la psique humana comienza necesariamente con tener el coraje de mirar hacia dentro y enfrentar sus fantasmas. Solo así podrán ayudar genuinamente a los demás.

El aula quedó inmersa en un profundo silencio.

Han pasado más de veinticinco años desde aquel día, pero lo cierto es que no comprendí por completo aquellas palabras hasta que me convertí en madre en 2010. Entonces, en pleno puerperio y sintiendo que esa mochila que llevaba era demasiado pesada y asfixiante, hice

un proceso muy profundo de afrontar mi propia historia. Por primera vez pude entender todo lo que no fue atendido, ni escuchado, ni comprendido de mi propia infancia. Fue tan revelador y me dio tanta claridad que sentí como si en mi vida se encendiera de pronto la luz. Aquello fue el inicio de una transformación muy impactante, comencé a entender la fusión emocional que tenía con mi hija y la relación directa que esto tenía con mi niña interior.

Mi formación académica como psicóloga cognitiva conductual se quedaba muy lejos de explicar lo que estaba experimentando en mí misma, así que inicié una búsqueda de respuestas que me llevó a tomar consciencia de que somos mucho más que un cuerpo y una mente.

Comencé a comprender la relación profunda entre nuestra esfera mental, la emocional y nuestro cuerpo energético y espiritual. Llegar a ese conocimiento (que es común en todos los pueblos iniciáticos del mundo desde hace milenios) cambió mi perspectiva de mí misma y de mi verdadero potencial. Empecé a creer en mí.

Entonces me especialicé en herramientas muy poderosas, como la aromaterapia y las terapias energéticas, dejé mi trabajo como funcionaria en educación pública y me propuse ayudar a otras personas a conocerse a sí mismas, para sanar y liberarse de todo aquello que les impide ser quienes son.

Hoy, tras haber acompañado a miles de personas en consulta, así como en mis formaciones y experiencias de desarrollo personal holístico, puedo confirmar que la gran mayoría de personas se conforman con una vida gris y sin sentido. Se pasan los años haciendo lo que les han dicho que tienen que hacer y no miran su propia mochila. Solo la arrastran a diario, a veces con quejas, a veces con tristeza y agotamiento, y lo más común: simplemente la cargan, conformados, sin plantearse que otra forma de vivir, más alineada y plena, es posible.

Será por eso que el autor Ken Robinson dice que la verdadera crisis que lastra la sociedad no es económica ni climática, sino que es el uso ineficiente de los recursos humanos.

La mayoría de la gente pasa por la vida sin tener un rumbo muy claro, quedando prisioneros de su mente y de sus traumas, y pensando que no son buenos en nada, ni que pueden crear su vida soñada. La

primera consecuencia de esto es que la gente no es feliz y no disfruta de lo que hace, ni de su día a día, solo disfruta de saber que en algún momento llegará el viernes.

Por eso, mi primera obligación (y la tuya si estás leyendo esto) es asegurarme de que tu potencial humano esté bien aprovechado. ¿Es fácil lograr esto? Claro que no. Lo fácil es ponerse una serie hasta el lunes, pero aquellas personas que se atreven a entender quiénes son, a revisar su historia, a comprender las creencias y programaciones que tuvieron que aceptar en su infancia y que les han definido hasta el día de hoy, entonces, esas personas, comienzan a creer en sí mismas y pueden, sin duda alguna, volar sin límites y cantar a pleno pulmón aquella canción revolucionaria de Loquillo, el del tupé:

*Defendí el derecho a ser yo mismo y lo logré.
Creo en mí.*

Este libro tiene el objetivo honesto, pero ambicioso, de llevarte a creer en ti y desatar tu verdadero poder. Solo que para ello tienes que soltar todo ese peso, esas ideas erróneas que aceptaste sobre ti o sobre la vida, que recuerdes quién eres en realidad, que sanes tus heridas y desentierres tus talentos y los uses, para que así puedas comenzar a experimentar la vida grandiosa y alineada a tu esencia que mereces y anhelas.

¿Y por dónde se empieza?

Yendo a lo más profundo, a la raíz, a la base de todo, a tu infancia, a tu niña interior.

Si quieres empezar a vivir con más ligereza y ser la líder de tus pensamientos y emociones, y no su esclava, lo más amoroso, responsable y liberador que puedes hacer por ti misma y por los tuyos es mirar ahí, en la mochila que no se ve.

Con amor,

Aguamarina

P. D.: Por eso quiero hacerte una pregunta ahora: ¿te comprometes de verdad a explorar dentro de ti y liberarte?

Marca aquí debajo **Sí, me comprometo** y firma con tu nombre, por favor. Un pequeño gesto que deja claro que vas a comenzar este viaje de sanación que no tiene marcha atrás.

Sí, me comprometo.

Fecha: _____

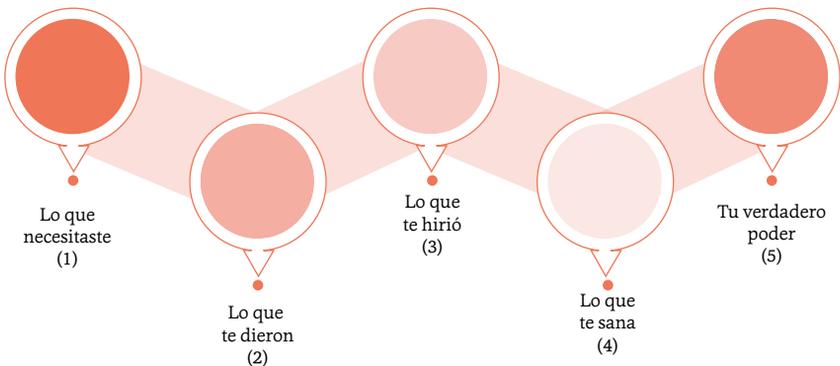
Nombre: _____

Firma: _____

Este libro funciona así

Este libro es un viaje iniciático y eso quiere decir que es un proceso de transformación que requiere soltar, dejar ir aquellos aspectos de ti misma que no sirven más a tu existencia. Así podrás abrir espacio y dar lugar al nacimiento y a la evolución de tu verdadera esencia, quien tú eres en todo tu potencial.

Para ello, voy a llevarte de la mano por un camino de 5 estaciones, desde tu pasado hasta tu futuro, que te llevarán a otro nivel de consciencia y de empoderamiento.



Este es tu recorrido:

Conociendo tus **necesidades primarias** y la relación con tu infancia, comenzarás a comprenderte mejor y a darte cuenta de cuáles están en carencia, pendientes de ser satisfechas. Entonces, ya tendrás muchas pistas sobre de dónde vienen tus reacciones emocionales, tus bloqueos, tus resistencias y todo aquello que te está impidiendo a día de hoy desplegar la vida que quieres **(1)**.

Con esa base, entra el proceso de tomar consciencia de cómo eran tus figuras referentes de apego en tu infancia. Estoy hablando, sobre todo, de **tu madre y tu padre** (o las personas que te criaron) y de lo que te dieron para satisfacer tus verdaderas necesidades **(2)**.

Ellos tuvieron (o tienen todavía) la llave de tu universo interior, donde permanecen esos **traumas y heridas emocionales** que son los que en realidad mueven los hilos de tu vida adulta **(3)**.

Pero, aunque conocer y comprender tus heridas de la infancia y cómo te afectan ya es muy revelador, de nada sirve si no aprendes buenas herramientas y sistemas que te conduzcan a la autosanación holística, es decir, a la que atiende todos los niveles del ser: físico, mental, emocional y energético.

Para ello, aprenderás a transformar tu percepción y la interpretación emocional que tienes de tus experiencias del pasado para reprogramarlas a tu favor con el método **HACKEAR (4)**.

Cuando ya hayas empezado a forjar esas herramientas poderosas que te permitan eliminar y trascender los nudos, las tensiones y los bloqueos de tu vida, y estés en ese camino de liberación con compromiso, de manera progresiva empezarás a notar cómo tu autopercepción mejorará, tu amor propio se expandirá y tu comprensión de estar viviendo una vida sagrada nacerá.

En ese momento, comenzarás a entrar en contacto con **tu verdadero poder (5)**. Empezarás a comprender que las claves para multiplicarlo están en desplegar tus dones al servicio de tu propósito, y eso te llevará a un lugar de fortaleza interna, donde la decisión, la soberanía y la libertad, a todos los niveles, resonarán en cada aspecto de tu vida, reflejando la profunda transformación de llevar a tu niña interior hacia la maestra interna que hay en ti.

Estos cinco puntos transcurren en el sendero de este viaje iniciático, pero como siempre digo en todos mis cursos y formaciones: no te limites a aceptar lo que te digan; más bien, abre tu mente, date la oportunidad de sumergirte en la experiencia y descubre tu verdad desde tu propio sentir y discernimiento. Cree en ti.

Cómo usar este libro y por qué no debes compartirlo

Te voy a ir proponiendo algunos conceptos teórico-prácticos que recogen muchos años de formación, de estudio y de experiencia con miles de personas a las que he tenido el honor de acompañar con mi trabajo. Si consigo transmitirlos de una forma clara, es decir, que puedas comprenderlos bien y que te lleguen, seguramente tendrás la voluntad de poner en práctica los ejercicios de indagación personal y las prácticas que los acompañan. Eso es lo mejor de todo, porque si pones en práctica las propuestas (por muy locas que te puedan parecer algunas), es cuando la magia comenzará a suceder y sentirás más comprensión, más alivio, más ligereza, más alegría, y llegarán cosas buenas, cosas increíbles a tu vida.

Recuerda esto:

*El crecimiento y la evolución
solo aparecen cuando te animas a ponerte en acción.*

Es decir, cuanto más te permitas hacer, más transformación te vas a llevar. Así de simple y de poderoso.

Mi recomendación es que hagas los ejercicios a medida que los vas encontrando. Si sigues avanzando en la lectura pensando «ya los haré más tarde», eso se llama procrastinación y, como te puedes imaginar, esta tendencia está muy relacionada con las heridas de tu infancia que no te conviene perpetuar. Así que te animo a que te retes y desafíes ese impulso de no hacer, para comenzar a hacer de verdad. El resultado vale muchísimo la pena.

Por cierto, el idioma español es maravilloso y de una gran riqueza léxica, pero no tiene un género neutro que incluya a todas las personas, así

que con total respeto por todos los seres sintientes (como dicen los indios lakota), por un tema de claridad y consistencia, de no distraer cambiando de género y de facilitar la lectura, he optado por escribirlo en femenino en su mayoría. Si eres varón, siéntete reconocido en todo momento.

Es posible que este libro te remueva emocionalmente, porque vas a tomar consciencia de experiencias que han sido dolorosas en tu infancia o situaciones difíciles. En la cuarta parte del libro te voy a enseñar maneras eficaces y aplicables de gestionarlo. Además, ya puedes intuir que expresar las emociones dolorosas es muy sanador y liberador (lo cual es una muy buena señal de que estás haciendo el proceso de hacerkeo); lo que es perjudicial es negarlas y reprimirlas en el cuerpo sin darles salida.

Una última cosa. Te cuento algo: es muy probable que, cuando estés leyendo este libro, te entren muchas ganas de querer compartirlo y recomendarlo a los demás de inmediato. Bien, no lo hagas. Al menos, no de buenas a primeras.

Aun a pesar de que decirte esto puede no ir a mi favor, tengo que advertirte que cuando compartimos algo de forma rápida con los demás es debido a que sentimos que es algo con una energía de transformación tan fuerte, tan intensa, que nos abruma, nos cuesta manejarla y optamos por repartir la carga. Y eso es un gran error. Mejor tómatelo con calma, absorbe la información concentrada aquí poco a poco, con presencia, hazla tuya y ve integrándola a través de hacer los ejercicios y las propuestas que encontrarás dentro. Entonces, tus acciones y tu compromiso se irán haciendo tangibles y te irás convirtiendo en el ejemplo vivo de la transformación. Y, cuando las personas de tu vida empiecen a percibirlo y a preguntarte cómo lo has hecho, entonces, si te apetece, comparte tu secreto.

Un regalo inesperado

Lewis Hamilton, uno de los mejores pilotos de la historia de Fórmula 1, antes de competir tiene un ritual de preparación meticuloso. Escucha una música muy seleccionada, hace ejercicios para estirar, practica respiración consciente... todo para alcanzar ese estado mental de

concentración y claridad óptimo que necesita para la carrera. Su ritual de preparación es crucial, puede cambiar por completo su ejecución en la pista.

Así que antes de comenzar este viaje interno de autosanación, que no te llevará al podio pero sí a la liberación de todo tu potencial, tengo algo para ti. Te sugiero que te permitas unos instantes para prepararte con tu propio ritual, aunque voy a darte unas sugerencias.

Este libro ha sido escrito acompañado con la sinergia aromática de naranja, canela y píceo (la esencia del abeto), una combinación de aceites esenciales muy acogedora y equilibrante que facilita a tu sistema límbico entrar en un estado de conexión con el ser. Aunque no dispongas de estos aceites, puedes evocar su aroma en tu mente (nunca subestimes el poder de la visualización mental) y, para conectar con tu centro y con el aquí y el ahora, te regalo mi visualización preferida, la que llamo *activación álmica*, para que puedas utilizarla como ritual de sintonización y apertura cada vez que inicies la lectura del libro (y siempre que tengas que hacer algo importante en tu vida).

Si prefieres escucharla en audio, puedes hacerlo desde aquí:



Preparación previa:

- Busca un lugar tranquilo y confortable.
- Puedes sentarte en una silla cómoda con las piernas sin cruzar y los pies apoyados en el suelo, preferiblemente.

- Mantén tu columna vertebral erguida, y si te cuesta hacerlo, al menos visualiza que tu columna vertebral está bien alineada con el centro de tu cuerpo.
- Las manos puedes colocarlas ahuecadas hacia arriba sobre tus piernas, en actitud de dar y recibir.

Pasos a seguir:

1. Toma una respiración profunda, llevando el aire hasta el fondo de tu vientre y exhalando con fuerza por la garganta.
2. Repítelo de nuevo dos veces más, e imagina que, al exhalar, sacas fuera conscientemente todas las tensiones y preocupaciones del día.
3. Centra tu atención ahora en tu conexión con la tierra, puedes visualizar unas raíces etéricas que te enraizan y te mantienen estable y segura.
4. Ahora conecta con tu chakra del corazón (esa rueda de energía ubicada en el centro de tu pecho).
5. Visualiza una esfera de luz que emana de tu corazón y que se va compactando y concentrando, haciéndose cada vez más y más pequeña.
6. Cuando toda tu atención esté concentrada en esa pequeña esfera de luz, toma una respiración profunda y visualiza cómo la luz se contrae hacia dentro, toma impulso y, al exhalar, se expande hacia fuera emanando muchos rayos luminosos.
7. Siente cómo del centro de tu pecho esa esfera de luz crece, crece y se expande hasta ocupar todo tu cuerpo.
8. Quédate unos instantes sintiendo el efecto armonizador de tu propia energía y prepárate para avanzar.

Ahora, si me acompañas, vamos a empezar a hablar de ti, y de cómo liberar el poder de sanar tu infancia.