



7 HERRAMIENTAS DE PODER PERSONAL

Una guía para guerreros conscientes

Flavia Carrión – ebook de distribución gratuita
www.flaviacarrion.com.ar

El guerrero espiritual es el arquetipo de nuestra evolución. Es el héroe de las antiguas historias, el que avanza a través de desafíos, trampas y barreras hasta alcanzar su premio: el tesoro que cambiará el destino de su pueblo.

Nuestra vida también es un viaje así, esquivando villanos y superando abismos, para llegar a nuestra conquista máxima: la plenitud como seres conscientes, la felicidad y la paz.

Existen muchas vías de trabajo interno para acompañar a las personas en este camino. Yo he elegido la Espiritualidad Natural, la práctica de lo sagrado que se inspira en las culturas ancestrales. De ese modelo surge este breve texto, elaborado para hacer un aporte a quienes lo necesiten.

Poder Personal

La palabra poder tiene muchas connotaciones, algunas no muy gratas. En ocasiones confundimos poder con dominio de unos sobre otros y asumimos que el poder siempre corrompe. Muchas personas renuncian a desarrollar poder porque están convencidas de que ser dóciles y sacrificar su propia voluntad a la de los demás es algo que contribuye a la armonía, pero no es así.

Las personas hemos nacido para ser felices “mientras hacemos una contribución única al mundo en el que vivimos”. ¿Cómo podríamos hacer esta contribución si renunciamos a nuestro poder personal?

El Poder Personal es sencillamente la capacidad de desarrollarnos plenamente, y sí, eso a veces implica confrontar con lo establecido, sobre todo si nuestro aporte es innovador, transformador o de alguna manera propone cambios.

Los antiguos guerreros, sobre todo los que estaban encargados de explorar nuevos territorios, eran entrenados para aceptar los desafíos que les esperaban en lo desconocido. Nosotros podemos tomar los principios que ellos aprendieron y aplicarlos también a nuestra vida, como herramientas útiles para nuestra evolución.

Te los presento a continuación.

HERRAMIENTA 1: VER LOS OBSTÁCULOS COMO ASISTENTES

Imagina que eres un guerrero que va andando por una montaña. De pronto, una gran roca se interpone en tu camino.

- ☞ Podrías intentar rodearla, caminando por el borde del risco.
- ☞ Podrías buscar un atajo regresando un tramo del camino.
- ☞ Podrías tratar de treparla.

El guerrero siempre buscará la forma de atravesar un bloqueo.

La mayoría de las personas de nuestra cultura, en cambio, muy probablemente se sentaría junto a la roca a lamentarse por su suerte.

El guerrero descubrirá, después de superar la roca, que sus habilidades de caminar por un risco, tener paciencia o escalar han mejorado notablemente después de la experiencia.

Los bloqueos no están allí para molestarnos o hacernos sentir mal. Están allí para ayudarnos a entrenar habilidades que hasta entonces no sabíamos que teníamos.

Es más, los obstáculos son la parte fácil del camino. Sabemos que estarán allí porque forman parte del proceso.



El verdadero problema son nuestras emociones bloqueantes: el miedo, la duda, la sensación de no ser capaz. Esas son las batallas difíciles para el guerrero.

A partir de mis talleres he conocido personas sumamente talentosas en todos los rubros. Hay artistas, sanadores, comunicadores, visionarios. Muchos de ellos se quejan de las mismas frases mentales que los perturban:

"No soy capaz", "No estoy listo todavía", "Otros lo hacen mejor que yo".

Como resultado no se lanzan a hacer lo propio, postergan decisiones que los podrían conducir al éxito, se sienten frustrados en trabajos que no los satisfacen, y finalmente enferman de stress, aunque todos sabemos que la enfermedad viene de un lugar más profundo: del alma y su tristeza por no poder florecer.

Es importante que entiendas que nadie va a darte nunca la valoración total que esperas antes de lanzarte.

Sólo tú puedes hacerlo.

Responde a tu parásito mental cuando te ataque con esa batería de afirmaciones desvalorizantes. Háblale. Hazlo callar. Recupera el comando de tu mente e instala nuevas ideas.

Para saber si alguien "es capaz" de lograr algo, sólo se necesita una evidencia: la pasión con la que lo hace. Búscala y entrégate a ella con todas tus ganas.

HERRAMIENTA 2: SOÑAR EN GRANDE

Es creencia popular que si aspiramos a logros pequeños será más sencillo y probable alcanzarlos, y así aumentarán nuestras posibilidades de éxito.

Esto es un mito. En realidad, el nivel de nuestras aspiraciones no cambia el resultado, porque el problema no está en la cantidad de lo alcanzado sino en la calidad de la energía que utilizamos para llegar.

Los antiguos guerreros lo sabían cuando exploraban nuevos territorios: si un descubrimiento importante los inspiraba a seguir, una oleada de nueva energía los empujaba más allá de sus aparentes fuerzas y los hacía llegar a metas que parecían imposibles.

En mi práctica como antropóloga lo he podido ver. Muchas materias primas o recursos que se encuentran en los sitios arqueológicos vienen de muy lejos, de regiones que -para alcanzarlas- nuestros ancestros debieron superar infinidad de barreras naturales.

En uno de los sitios donde trabajé, encontramos plumas de guacamayo que se habían traído de 1000 km de distancia. ¿Imaginan ustedes a estos caminantes prehistóricos cruzando desiertos ardientes, montes impenetrables y selvas llenas de peligros sólo para conseguir esas hermosas plumas? ¿Qué espíritu los impulsaba a seguir? ¿Qué pasión inexorable les daba fuerzas?

Así funcionamos también nosotros.



Ser híper realistas parece que funciona, pero en el fondo, sólo nos mantiene adheridos a lo conocido, y nos hace aspirar sólo a lo que ya tenemos.

Nuestra alma, en cambio, busca revolucionar al mundo con sus colores, su servicio, su mensaje.

Y para ello necesita un sueño, una inspiración, una fuerza más allá de lo cotidiano que la guíe a través de la maleza de dudas y argumentaciones de la mente.

Escribe TU GRAN SUEÑO. Escríbelo en letras doradas, en un papel bien grande. Colócalo en un lugar bien visible de tu casa. Habla de él, piensa a menudo como será tu vida cuando vivas de ese modo. No lo converses con personas pesimistas o que se sienten derrotadas antes de empezar. Busca

inspiración en aquellos que confían en las infinitas posibilidades del espíritu humano, y dale tu corazón a tu proyecto.

HERRAMIENTA 3: AGRUPARSE

Los exploradores antiguos nunca iban solos en sus exploraciones. Alguno podía caer y necesitar que alguien lo llevara, lo curara o regresara a la aldea a buscar al hombre o mujer medicina.

Necesitamos quienes vean lo que nosotros no vemos, que escuchen lo que no oímos y que tengan talentos que se complementen con los nuestros para ayudarnos en aquellas áreas que no son nuestro fuerte.

Esto es aplicable para los proyectos cooperativos pero también para el desarrollo del poder personal en el nivel individual.

Buscar personas afines es fundamental. Con ellas podemos abrir nuestro corazón y compartir nuestras oscilaciones, nuestros temores, nuestras esperanzas y cambios.

Así como hay personas que parecen no comprender jamás que tenemos un sueño y que esto es esencial para nuestro bienestar total, te sorprendería saber cuántas personas hay en el mundo, en tu ciudad y hasta en tu misma calle que experimentan de manera parecida a la tuya este camino de desarrollo interior.

Armar grupo de afinidad es tan importante hoy como lo era en la antigüedad para una partida de exploradores enfrentándose a un territorio desconocido.



Busca a tus pares, tus auténticos compañeros de ruta. Reúnete con ellos. Conversa sobre estos temas, comparte información y herramientas de trabajo interno, realicen prácticas en conjunto y ayúdense mutuamente en las devoluciones de los ejercicios. Busquen las actividades que resuenen con

ustedes y háganlas juntos, para fortalecer el vínculo y también para contagiar a otros de esa inspiración de crecimiento. Verán cómo se multiplican las transformaciones positivas.

HERRAMIENTA 4: ACEPTAR LA NECESIDAD DE CAMBIO

Darse cuenta de que un camino que se eligió no resultó lo que se esperaba puede convertirse en uno de los momentos más desafiantes para un guerrero.

Imaginen que han recorrido muchos kilómetros bajo el sol, soportando la sed, el calor y el molesto zumbido de cientos de insectos (o incluso alguna picadura), sólo para descubrir que el pozo de agua que buscaban está seco.

No existe otra alternativa más que cambiar el recorrido y buscar otro pozo.

En nuestra vida actual suele sucedernos lo mismo. Darnos cuenta de que la profesión en la que trabajamos no resultó lo que en realidad queríamos hacer toda la vida se siente de la misma manera que en el caso del explorador frustrado. Sólo que en lugar de buscar otro pozo de agua la mayoría de la gente se dedica el resto de su vida a adaptarse a la sed...



Para el habitante actual, volver a empezar parece más doloroso que aprender a vivir con la frustración. Animarse a lo nuevo parece despertar todos nuestros demonios internos: “soy muy viejo”, “aquí no se puede”, “no puedo tirar todo por la borda”, “esto al menos me da seguridad...”

La mayoría de esas frases sólo son armas del parásito mental para que mantengamos el status quo. La seguridad es tentadora, pero ¿Qué precio pagamos por ella?

No podemos hacer oídos sordos a la necesidad de cambio. Podría ser muy peligroso. Enfermedades, depresión, falta de

ganas para seguir adelante, son experiencias que no nos merecemos. Como seres sagrados que hemos venido a aportar lo propio para nuestra felicidad y la de nuestra tribu, nada nos obliga a mantenernos en un rumbo que no nos hace bien.

Observa tu cotidiano. Examina tu trabajo actual, el lugar donde vives, la forma en que has diseñado tu vida. ¿Existe algo allí que ya no te hace feliz? Dedícate a cambiarlo, con todas tus fuerzas.

El Universo apoya a los valientes que se atreven a cambiar, a empezar de cero, aunque tengan 120 años, porque siempre se puede descubrir algo nuevo, y hasta en el último instante de la vida se puede brindar magia y disfrutar el milagro de estar vivos.

HERRAMIENTA 5: ADMINISTRAR LA ENERGÍA

Los guerreros de la antigüedad, sobre todo aquellos que exploraban nuevos territorios, debían aprender a administrar muy bien su energía.

En la antigüedad, necesitábamos contar con todos nuestros sentidos bien alerta, para estar prevenidos de la presencia de un predador peligroso o para detectar un jugoso recurso alimenticio que no habíamos visto antes.

Lo he visto en mis viajes a las culturas originarias. En las aldeas, los niños se entrenan desde pequeños en el arte de administrar bien sus energías, evitando desperdiciarla o despilfarrarla. Cuando son mayores, este aprendizaje rinde sus frutos: pueden realizar larguísimas caminatas sin cansarse, trepar bajo el rayo del sol o la nevada, correr, si es necesario, para escapar de una lluvia torrencial o de una manada de animales salvajes. Y aun queda energía para contar historias, sentados junto al fogón.

En nuestra vida urbana hacemos todo lo contrario. Imaginamos que nuestra energía es ilimitada o que una taza de café alcanza para recuperarla pero cuando llega la noche estamos agotados.

La energía no se gasta en la actividad laboral propiamente dicha. Se gasta por la manera en que operamos a lo largo del día. Existen muchos factores que conducen a esto.

Por ejemplo, la dispersión es un factor importante de pérdida. Cuando divagamos mentalmente mientras hacemos una tarea en piloto automático, estamos drenándonos de energía. La solución consiste en estar más concentrados, incluso en aquellas tareas que parecen rutinarias, poner el foco en lo que se está haciendo en lugar de dejar volar la mente hacia el futuro o el pasado.

Abrir muchas ventanas a la vez, como manejar y hablar por teléfono, o atender a los reclamos de nuestros hijos mientras cocinamos, es también un factor fundamental de pérdida de energía.

Preocuparnos por algo que no existe (como esas visualizaciones que hacemos a partir de nuestros miedos y que se convierten en fantasías negativas), discutir imaginariamente con alguien o reproducir recuerdos dolorosos en nuestra pantalla mental, todo eso nos hace perder energía.

La solución consiste en recuperar el comando cada vez que nos damos cuenta de que esto está sucediendo. Afirmarnos en el presente, diciendo en voz alta lo que estamos haciendo para que nuestra conciencia se ancle en el aquí y ahora. Hacer una cosa a la vez, poniendo toda nuestra atención en ello.



Estas simples pautas sirvieron a los guerreros de antaño y nos sirven ahora en nuestro camino de crecimiento y expansión.

HERRAMIENTA 6: TOMAR LOS ERRORES COMO REGALOS



Una de las cosas que más temor nos produce cuando pensamos en dedicarnos a nuestro sueño, hacer cambios en nuestra vida o expandirnos es la posibilidad de equivocarnos.

En nuestra mente, al imaginarnos lanzándonos a lo propio, por ejemplo, aparecen muchos miedos relacionados con los errores que podemos llegar a cometer y estos miedos suelen ser paralizantes.

Es cierto que no es sencillo superar la experiencia del error. Me refiero a que equivocarnos suele traernos varias consecuencias que no deseamos:

- nos sentimos avergonzados, dolidos, culpables o tristes,
- el error contribuye al perfil de víctima o fracasado que el parásito mental intenta hacernos creer acerca de nosotros mismos,
- incluso a veces, para evitar las consecuencias de un error, hacemos cosas que nos hunden más profundo, como ocultarlo, disimularlo, negarlo, evitar hacernos cargo, etc.

Los maestros de la sabiduría ancestral nativo americana enseñan 3 pasos para aplicar en el momento en que uno se da cuenta de que se ha equivocado:

a. Aduéñate del error. El error es algo tuyo, como una propiedad, no sirve de nada tratar de que otro se haga cargo, y -como verás más adelante- te estarías perdiendo de sus beneficios. Afirma: "Yo me equivoqué"

b. Enfócate en la solución. Una vez que tomaste el error como propio ya no necesitas perder tiempo y energía en lamentarte, quejarte, llorar o protestar.

Dirige toda tu atención a solucionarlo, poniendo la intención en que cada persona involucrada pueda llevar el mayor beneficio posible.

c. Recibe el regalo oculto. Una vez que todo pasó, colócate en un estado interno de receptividad y reclama tu premio. Detrás de cada error existe un regalo que también es tuyo. Puede que hayas aprendido algo acerca de la dinámica de tu trabajo o de tu vida personal. Puede que el error sirviera de empujón para un cambio que venias postergando. Puede que anuncie que es hora de delegar ciertas tareas en otros. Lo que fuera, es tu derecho saberlo y aprovecharlo. No dejes de activar este tercer paso y ya nunca le tendrás miedo a los errores.

HERRAMIENTA 7: SER TU PROPIO ALIADO

Un guerrero puede asociarse para estar mejor preparado para enfrentar los peligros de lo desconocido, pero contra su enemigo interno sólo tiene un aliado: él mismo.

Debemos aceptar que en nuestra mente habla una voz que no siempre nos alienta, sino que la mayoría de las veces nos critica, nos desvaloriza, nos trata de asustar con potenciales peligros o nos inhabilita con discursos pesimistas acerca de la "lucha de la vida".

El parásito está ahí, aunque no lo queramos ver. Es una construcción mental que traemos desde niños y que requiere un largo proceso disolver y liberar.

Lo que la mayoría ignora es que también se puede crear un campo de conciencia positivo, que brinde balance a nuestra mente, una especie de guardián luminoso que en lugar de criticarnos nos alienta, que nos valora 100%, que nos estimula a seguir y nos inspira con su fe en nosotros mismos.



Ese aliado quizás sea un poco tímido al principio, pero sólo porque hasta ahora no lo has convocado demasiado. Sin embargo, verás que apenas le des espacio en tu mente, iluminará con poder personal todas aquellas áreas que hoy se ven ensombrecidas por el parásito.

No te olvides de darle Naturaleza, aire puro y mucho juego a ese guardián de la luz que llevas en tu interior.

Es, como nuestros maestros ancestrales, un guía conectado con el conocimiento profundo que habita en la interior de cada ser: la certeza de que somos sagrados y de que somos UNO.

Hasta la próxima!

Flavia Carrión

+++++

Flavia Carrión es antropóloga, escritora, creadora e instructora del Sistema de Desarrollo Personal “Chamanismo Integral”. Estos ebooks gratuitos se distribuyen a través del newsletter de su blog “Espiritualidad Natural”

Para conocer más herramientas de Poder Personal y desarrollar todos tus talentos únicos te sugerimos las siguientes actividades conducidas por ella y su equipo:

TALLER DE CHAMANISMO INTEGRAL (versiones presencial y a distancia)

SEMINARIO INTENSIVO PARA DISOLVER EL PARÁSITO MENTAL

RETIROS ESPIRITUALES EN LA NATURALEZA

Más información

<http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural>

flaviacarrion@gmail.com