

Exploración interna:

*Una historia, una práctica,
una nueva mirada*



*Mercedes
Zubiarrain*



"Estamos programados para entender conceptos
a través del poder de las historias"

James Wedmore

Bienvenida
a tu propio mapa interior

Mercedes
Zubiarrain

INTRODUCCIÓN.

Si te descargaste esto, hay algo en vos que ya está listo para abrirse a nuevas miradas. No es casualidad, nunca lo es. Así que, antes que nada: **GRACIAS por traerte hasta acá.**

Este es un espacio para explorar, para observar lo que opera en nosotras desde lo invisible. **Porque lo que no vemos es lo que finalmente nos determina, nos condiciona, nos limita. Todo eso.**

Vamos a entrarle a esto a través de algo muy simple pero poderoso: **historias y preguntas.** Porque las historias nos reflejan, nos despiertan memorias, nos muestran partes nuestras que tal vez teníamos olvidadas. Y las preguntas nos sacan de lo automático, nos permiten elegir diferente.

Creemos que tomamos decisiones, que elegimos libremente, que nuestra vida la dirigimos nosotras. Hasta que, de repente, nos damos cuenta de que estamos repitiendo los mismos patrones. Las historias se repiten con distinto protagonista y las mismas heridas aparecen con nuevos disfraces.

Entonces nos preguntamos:

¿Realmente estamos eligiendo...o simplemente reaccionando?

La exploración interna es la puerta a una vida donde descubrimos verdadera libertad.



Hoy te comparto una historia personal que me llevó a mucho dolor y, en la misma medida, a la liberación. Te la traigo para que, a través de ella, puedas verte y abrir espacio a ese viaje interno - hacia ese lugar donde siempre estuvo tu verdad.

HISTORIA.

Dejame llorar porque duele

Ella supo que algo se venía. Lo sintió en el cuerpo antes que en la mente. Un nudo en la garganta, el estómago apretado. Casi en automático, pensó: **"Acá vamos de nuevo"**.

Ese nudo en la garganta era la señal inconfundible.

Otra vez la misma escena. Otra vez la misma herida.

En medio de la incomodidad, tratando de descifrar el torbellino de emociones que aparecían, se escuchó diciéndose internamente:

"La vida me está pidiendo que crezca".

Y algo, de pronto, pareció calmarse.

Encontró una forma de regular ese torrente de impotencia y angustia que no parecía tener fin.

Y, al instante, surgió algo aún más liberador:

"La vida me está ofreciendo crecimiento. No me está pidiendo nada".

No "debo". No "tengo que". Respiró hondo.

El cuerpo comenzó a acomodarse.

Pero, incluso con esa idea tan generosa para su sistema nervioso, el dolor seguía ahí.

Minutos después - como si "de arriba" le estuviesen tirando otra soga para que ya no tuviera excusas - apareció otra frase:

"Amá todo lo que está siendo".



Ahora sí, la vara se elevaba. Estaba jugando en las grandes ligas. Pero le gustaban los desafíos, así que también se animó a decirle que Sí.

Y con todo eso...igual se encontró llorando.

Y él la encontró llorando.

Ella, desnuda en su vulnerabilidad, le dijo:

"Dejame llorar porque duele".

Sabía que ya no quería guardar más. Quería darse el espacio para ver todo eso que pedía ser visto.

Se quedó en silencio y fue su mirada la que le dijo:

"No me duele lo que hiciste ni lo que sos. Me duelen mis creencias. Me duelen mis propios límites. Me duele no ser libre."

Ese reconocimiento lo cambió todo.

No se trataba de él. No se trataba de la situación.

Había todo un mundo invisible entre ellos dos.

Un mundo interno que determinaba cada una de las interacciones entre ellos y que la mantenía repitiéndose en dinámicas que parecían no tener salida.



La liberación llega cuando nos damos cuenta de que no nos duele la realidad, nos duele la historia que nos contamos acerca de ella.

¿Qué quedaría entonces si corremos la historia?

Si nos duele una interpretación, podemos elegir otra.

¿Y si todo pudiera ser diferente?



PRÁCTICA INTERNA.

Desarmando la historia

*Mercedes
Zubiarrain*

Tomate algunos minutos para escribir estas respuestas. **Hacelo con el cuerpo**, no sólo desde el nivel racional-intelectual, sino dejando que la respuesta aparezca sin filtrar.

Esto es una manera de empezar a conectar con la inmensa memoria que habita en nuestro cuerpo.

- **Pensá en una situación que te haya dolido:** algo que sentiste injusto, repetitivo o que te dejó marcada. No te vayas a lo fácil. Elegí una que realmente te haya movido. Acá tenés una oportunidad...gigante, si vas profundo.
- **Ahora mirala con lupa:**
 - ¿Qué interpretación hiciste de esto?
 - ¿Qué historia te contaste?
 - ¿Qué significado le diste?

La magia comienza cuando empezamos a separar los significados de los hechos. Ahí recién emerge ese espacio interno que nos permite volver a respirar.

- **Siguiente paso, soltá esa historia:** Si esto no fuera la "verdad", si sólo fuera un punto de vista que adoptaste:
 - ¿Cuál sería otra posibilidad?
 - ¿Qué más podrías elegir ver?
 - Y si vas más allá, ¿qué hay de valioso en esto que no estabas considerando?

Dejate sentir sin la narrativa automática.

No busques la "respuesta correcta". Solo abrí espacio. Eso ya es transformar.

LO QUE SIGUE.

Este es solo un pequeño portal a todo lo que hay disponible para vos. Si algo de todo esto resuena, si sentís que ya es momento de empezar a cambiar la forma en la que te estás habitando, quiero invitarte a "Espiritualidad sin Parches".

Es un viaje de 21 días para abrir espacio a nuevas posibilidades, con historias y prácticas que te van a acompañar a desarmar lo que ya no te sirve y a elegir diferente.

¿Y si éste fuera el momento?
¡Te espero adentro!

PROGRAMA ONLINE

Espiritualidad sin parches



 [ACÁ TE ESPERO](#)



 mercedeszubiarrain.com

 [@mercedes.zubiarrain](https://www.instagram.com/mercedes.zubiarrain)