

Una buena amiga me comentó que fuera a ver a alguien, ella podría ayudarme. Tal era mi angustia, estaba perdida, desorientada no sabía como afrontar los problemas que se producían.

Cuando pierdes la fe en tí mismo y el dolor te inunda de bloqueos, solo quería dejar de sentir culpa, culpa por respirar, sonreír, culpa incluso por disfrutar de una tarde de juegos con la familia.

Por supuesto, le hice caso.

Entonces conocí a un Ángel, Tere Parejo.

Le comenté mi caso, me escuchó sin más, sin pena, sin compasión, solo me sentí escuchada.

Tere me habló del Guse; se lo agradeceré siempre.

Mi entrada en el Gruse fue en Septiembre de 2016 no fue fácil, hay que asumir que se te ha ido de las manos y que sola no puedes. Sentía que no era suficiente.

Me sentía más una carga que una ayuda para mi familia, ellos son el motor de mi vida.

Para ello entré en Gruse, para ser un activo más en la familia.

En el grupo somos más que compañeras son amigas y como tal nos ayudamos y amparamos. Allí nos desahozamos, hablamos de como hemos solucionado algún problema cotidiano, o no tanto, o exponer algo que nos ha ocurrido y nunca aconsejamos a las demás, intentamos ponerlos en

su lugar y desde el respeto exponemos lo que en su lugar haríamos nosotros.

He aprendido tantas cosas. El verdadero significado de la palabra actitud, o que, como siendo proactiva agarras las riendas de tu vida e intentas encauzarla y disfrutarla.

La vida no es fácil para nadie, aquí con mis compañeras y amigas he aprendido que la vida es solo un camino lleno de bifurcaciones. Según que dirección elijas esta cambia por completo. En ocasiones puedes decidir y en otras, simplemente, la vida te empuja y lo único que puedes hacer es sostenerte fuerte en ti misma para no caer.

A menudo basamos nuestra visión de la realidad en lo negativo de lo que nos acontece sin pararnos a disfrutar ni a sentir lo bueno que pasa a nuestro alrededor.

El aquí y ahora también es importante, una taza de café por la mañana, un cielo azul brillante y despejado, un día de lluvia en primavera, una bella puesta de sol... respirar fondo y sentir que estás ahí y formas parte de ello.

¿Cuántos de ustedes se han parado a disfrutar de ese momento? yo hasta hace relativamente poco tiempo era incapaz de ~~hacerlo~~ disfrutarlo, no sabía como hacerlo.

Forma parte de los increíbles conocimientos que adquirimos con las lecturas que se nos propone en el grupo, tanto Tere como cualquiera de nosotras. Nos abren todo un

mundo de posibilidades... Elsa Punset,  
Rafael Santambrogio, Marine Locatelli...  
calmente bucear en uno mismo logra  
que el exterior sea menos aterrador,  
sobre todo cuando sabes como afrontar  
situaciones, saber pedir ayuda, a quién y  
cuando, si la necesitas.

Aprendí que al igual que si te  
duele una muela vas al dentista, si te  
duele la cabeza vas a Rogé Gamacho, mi  
doctora de cabecera, si te duele el alma vas  
al psicólogo, hablas y no pasa nada, todo  
está bien; hay que ser valiente y  
admitir tus debilidades lo mejor que puedes  
hacer es asumirlas y fortalecerlas tanto  
que dejen de serlo para hacerte más fuerte.

En el Guse nos visita mucha gente. Nos dan herramientas, para soltar emociones conocerte mejor, abrazarte... conociendote tú puedes dar una mejor versión de ti misma.

No hace mucho, en este año, nos visitó Isabel Amores, trabajadora social y terapeuta gestal, nos a soltar emociones, abrazarlas, dejarlas salir sin vergüenza, ni reparo alguno, supuso!!! toda la una liberación!!!

En otra ocasión asistimos a un congreso de Guse en Ben Ameguera en 2.017. Fue enriquecedor, tantas vivencias distintas tantos caminos que se cruzan, tantas manos tendidas, cada una de las personas que estábamos allí sob queríamos poder desarrollarnos más como personas de dentro hacia fuera.

Nos regalaron una hermosa poesía de  
Linda Lee Ebrod.

Estoy en las cosas que yo pienso,  
hago y siento  
y conmigo a mi lado,  
yo creo que todo es posible.

Esta familia que hemos formado se nutre  
cada mes con nuevos proyectos, tareas personales,  
libros que plantear para ayudar al grupo,  
meditación, clases de relajación, musicoterapia...

Lo que más valoro es el sentimiento  
de part que me inunda después de cada  
reunión, siempre me voy con nuevos datos  
y pautas para probar en casa, con los  
míos. Soy de las que le gusta compartir  
con la familia lo aprendido y ponerlo en práctica  
¡¡¡ sabéis si funciona!!!.

Igual de importante es conocer también tus activos personales:

la asertividad, la empatía, trabajar nuestro bienestar; para poder estar bien con los demás primero debes estar bien contigo misma.

El grupo está muy unido, eso también nos hace fuertes. Nutrirse de pensamientos positivos es la mejor manera de lograr una vida plena para tí y los que te rodean.

Recordad:

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica... LA VOLUNTAD.

Albert Einstein

Gracias por escucharme.