



INTENSAMENTE  
*Wendy*



Cuando decidí escribir este libro, pensé en alguien sin papá, alguien divorciado, alguien que quebró 2 veces, alguien que no puede sonreír, alguien que vive para complacer a todos y antepone sus intereses por el bien de los demás, alguien con el corazón roto, alguien que perdió un amor, alguien que de niño o niña le robaron su inocencia, alguien que siente sólo (a), alguien como era yo...

Él mensaje está dirigido a todas aquellas personas que han fracasado en un momento de sus vidas, bien en su familia, negocios, laboralmente, o se han fallado a si mismos; y quizá hoy sientan que no nacieron para ser felices, y que en sus vidas nunca ocurrirá nada especial. Es un mensaje para quien cree haber llegado a un callejón sin salida, y perdió la esperanza de ser feliz.



"Disfruta la buena aventura de la vida"

# INTENSAMENTE WENDY

Testimonio de una vida transformada

Autora: Wendy E. Márquez Guevara  
Nicaragüense  
Noviembre de 2018

Primera Edición, Managua, Nicaragua, Noviembre 2018.-

Queda rigurosamente prohibida sin autorización de la titular del Copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendida la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamos públicos.

No. De Registro OL-772-2019

04/04/2019

Registro de Propiedad Intelectual, Managua, Nicaragua.

TITULO: Intensamente Wendy. Testimonio de una Vida Transformada / Wendy E. Márquez Guevara

ISBN 978-99964-0-726-0

Managua, 9 de Mayo de 2019



INTENSAMENTE  
*Wendy*

## Agradecimientos:

Agradezco a Dios por la vida de esas personas que ha puesto en mi vida que me han permitido vivir circunstancias bellas y adversas hasta este día, porque han sido el combustible que me ha permitido vivir ***Intensamente!***

Quiero agradecer especialmente a todos lo que me han acompañado a vivir cada instante de risa, dolor, pena, derrota, éxito, y locura en mi vida. Tengo una lista de nombres, pero no me alcanzaría en esta página. A todos ellos les doy las gracias.

Gracias a ellos por leer estas reflexiones, deseo con todo mi corazón que aporten a sus vidas para vivir intensamente la buena aventura de la vida.

Un abrazo,

Wendy

## Dedicatoria

Dedico este testimonio al protagonista de esta historia, ustedes lo van a descubrir al leer las cartas que contienen el mensaje de este libro.

A mi hija CAMILA SOFIA, la princesa que Dios me dio, a mi madre y mis hermanos, a mi padre.

A ustedes que hoy leen estas páginas, ustedes los hombres y mujeres que merecen vivir intensamente y con plenitud cada día de su existencia.

## Índice

### Carta 1

“Había una vez una niña...una chavala” .....p.10

### Carta 2

“La telaraña en mi cara” .....p. 13

### Carta 3

“No estaba lista para amar” .....p.16

### Carta 4

“Un nuevo nacimiento” .....p.21

### Carta 5

“Cuando el desierto es tu mejor oportunidad” .....p.26

### Carta 6

“El perdón no es una emoción, es una decisión” .....p.35

### Carta 7

“Aprender a sonreír de adentro hacia afuera” .....p.38

### Carta 8

“La orfandad espiritual” .....p.41

### Carta 9

“Pagar el precio de una vida nueva” .....p.46

### Carta 10

“La buena aventura de la vida” .....p.51

Compendio de Reflexiones.....p.53

## Palabras de la autora

Querido lector, a partir de este momento en que decidiste abrir esta página pasamos de ser extraños a conocernos cara a cara. Sí, “cara a cara” porque en las siguientes páginas te compartiré sobre mi vida, y ya no seremos más extraños, te invito a ser testigo, y entonces confío que las cartas que vas a leer, inquieten tu corazón y puedas reflexionar sobre esta pregunta: ¿estoy viviendo o me estoy limitando a existir?

Decía Gabriel García Márquez que un verdadero amigo es aquel que te pregunta ¿cómo estás?. La mayoría de las veces nos comunicamos porque necesitamos algo de alguien, pero un verdadero amigo te llama solo para “saber cómo estás”, y yo te pregunto hoy ¿Cómo estás?. Casi siempre respondemos expresiones así:

“Como Dios quiere”;  
“Bien”;  
“Más o menos”;  
“Podría estar mejor”;  
“Ahí vamos”;  
“Excelente”;  
“Gracias a Dios bien”;

Resulta que la mayoría de las veces respondemos cosas así, pero en general las personas realmente no estamos como decimos estar, ¿sabes por qué? Resulta que no vivimos de forma consciente, vivimos el día a día de forma acelerada, estamos en el siglo de lo instantáneo, todo debe de ser YA. Me decía un amigo que me veía vivir así “Wendy vení, sentate, hablemos con calma, la vida no es rápida. Vos que sos cristiana deberías de saberlo, ¿acaso Dios creo el mundo en instante?”, mi amigo tenía razón, la vida no es rápida, no debe de serlo, por eso hay día y noche, por eso hay un espacio, un tiempo. Todo tiene su tiempo. Pero precisamente porque estamos en la ola de la rapidez nos hemos limitado a existir, y nos olvidamos de vivir.

A la pregunta que hacía entonces, ¿Cómo estás? Respondemos de forma automática, podría ser que no sabemos ciertamente cómo

estamos de verdad, eso es posible. ¿Cuándo fue la última vez que te diste un tiempo para meditar de adentro hacia afuera de tu ser? ¿A estas alturas de tu vida, estás viviendo tus sueños?. Muchos, como dice el famoso psicólogo y conferencista Bernardo Stamateas, “estamos en piloto automático todo el tiempo”.

Suele suceder que nos programamos de forma automática para despertar, trabajar o estudiar, comer, dormir, interactuar, entre otras actividades cotidianas, pero en realidad casi nunca nos detenemos a meditar: ¿Y yo realmente cómo estoy? ¿por qué estoy como estoy? ¿Podría estar mejor?....Si estás viviendo así entonces estás limitándote a **existir**, y no estás **viviendo** en realidad.

El problema no es los primeros 10, 20, o 30 años, el problema es como dice Jorge Luis Borges, en el poema “INSTANTES” en el verso final: *“Pero ya ven, tengo 85 años... y sé que me estoy muriendo.”* Aquí les comparto el poema, que vale la pena repasar, para quienes lo hemos podido disfrutar, y conocer para los que lo leerán por primera vez.

#### INSTANTES:

Si pudiera vivir nuevamente mi vida,  
en la próxima trataría de cometer más errores.  
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.  
Sería más tonto de lo que he sido,  
de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.  
Sería menos higiénico.  
Correría más riesgos,  
haría más viajes,  
contemplaría más atardeceres,  
subiría más montañas, nadaría más ríos.  
Iría a más lugares adonde nunca he ido,  
comería más helados y menos habas,  
tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata  
y prolíficamente cada minuto de su vida;  
claro que tuve momentos de alegría.  
Pero si pudiera volver atrás trataría  
de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,  
sólo de momentos; no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca  
iban a ninguna parte sin un termómetro,  
una bolsa de agua caliente,  
un paraguas y un paracaídas;  
si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir  
comenzaría a andar descalzo a principios  
de la primavera  
y seguiría descalzo hasta concluir el otoño.  
Daría más vueltas en calesita,  
contemplaría más amaneceres,  
y jugaría con más niños,  
si tuviera otra vez vida por delante.

Pero ya ven, tengo 85 años... y sé que me estoy muriendo.

El problema es que lleguemos al final de la vida sin saber realmente  
¿cómo estamos? Porque cuando nos hacemos esa pregunta sencilla,  
podemos entonces hacer UN ALTO EN EL CAMINO, volver a empezar,  
hacer ajustes o volver a hacer todo de nuevo, podemos soltar lo que  
nos limita a **existir** y decidir realmente **vivir**.

He aprendido que NUNCA es tarde. Vale la pena cada día hacernos esa  
pregunta, porque la vida es un regalo, y vale la pena vivirla al máximo,  
a pesar de todo e independientemente de todo, como dice el poeta “la  
vida es eso instantes”.

Yo era una de esas personas que respondía casi siempre “Estoy bien”,  
porque creía que “debía” estar siempre bien para todo y todos...pero  
resulta que realmente estaba “mal”, porque estaba limitándome a existir,  
y no estaba viviendo la buena aventura de la vida.

Así que, después de casi 2 páginas, ahora que no somos extraños, te  
pregunto ¿Estás viviendo, o te estás limitando a existir? No respondas

ahora, por favor. Permíteme contarte mi historia, y después responde esa pregunta, marca la página, porque al final de libro vas a volver aquí, y te vas a ver en un espejo, para que en voz alta te hagas esa pregunta que puede hacer que descubras muchas cosas que no sabías, acerca de vos, y quizá te gustaría saberlo.

Ahora me presento: Mucho gusto, me llamo Wendy Márquez Guevara, gracias por abrir tu corazón y dejarme contarte mi testimonio de vida, confío te pueda aportar un granito de mi felicidad y vos hagas lo mismo con alguien más.

Lo que vas a encontrar en las siguientes páginas son cartas, porque estas páginas no contienen un estudio, ni una doctrina, ni un recetario de vida, es un sencillo testimonio de vida, con el único fin de compartir con alguien que, un día, como yo, quizá tuvieron un vacío de papá, o el divorcio les llegó sin previo aviso, o quizá quebraron financieramente cuando menos lo esperaron, o por más que hubo fiesta nunca sonrieron de adentro hacia afuera, o puede que vivan para complacer a todos y en todo pero para sí mismo(a) jamás, o te han roto el corazón como un millón de veces, o crees que perdiste un gran amor, o fuiste un niño/niña cuya inocencia le fue arrebatada, o te sientes la persona más sola del planeta, o NINGUNA DE LAS ANTERIORES te aplica...pero quizá conozcas a alguien que sí, y le puede servir que le cuentes tomando un buen café, té, agua o una copa de tu preferencia.

Hay un protagonista en esta historia, y por supuesto no soy yo. Lo descubrirás a lo largo del libro, y confío impacte tu vida de forma espectacular como lo hizo en mi vida. De hecho, fue esa persona la que me inspiró a escribir este libro, y por lo agradecida que estoy por su vida, es que me atreví a escribir, sin saber en el fondo que este es el inicio de un nuevo comienzo para mi vida. Tengo 44 años de edad, y estoy empezando la mejor época de mi vida.

Un abrazo, y es un gusto conocerte.

Imagina que esta carta sale de una botella, como esas que, cuentan las historias, flotan en el mar, y llegan a tus manos sin esperar, la ves entre las pequeñas olas del mar a la orilla, te sientas sobre la arena y ahora la vas a leer:

Querido destinatario: Al recibir esta carta quizá ya seas un adulto. No nos conocemos personalmente, pero quizá compartimos historias de vida parecidas de nuestra niñez.

## **Carta 1**

### **“Había una vez una niña...una chavala”**

Si fuiste un niño o niña que buscaba siempre llamar la atención y que te aceptaran, si hablabas sin parar, si aún hablabas solo y leías en voz alta para ahuyentar la soledad, esta carta es para vos, o bien quizá conozcas a alguien que sea así, y le puedes contar de esta carta.

Se dice que a partir de la segunda mitad del siglo XX se inicio el siglo de la soledad. Yo crecí en una familia disfuncional, conformada por mi madre, y mis dos hermanos, soy la mayor de 3 hijos.

Para los años 80s en Nicaragua había un conflicto armado, y recuerdo que por eso mi mamá tuvo que llevarme a vivir un tiempo en casa de mi abuelito materno, y era la única niña en la casa. Mi querida bisabuela hacía todo lo posible porque yo fuera feliz, me daba mucho amor. Yo me sentía atraída por los libros de mi abuelito, en realidad me atraía todo lo que se pudiera leer, periódicos, libros de clase, en especial las enciclopedias de historia. Aprendí a curiosear los libros en casa de mi abuelito. Una de las cosas que más me gustaba era oler sus libros, abrirlos y olerlos, aún no sé por qué pero oler los libros me conectaba con ellos, con sus historias y personajes, después de olerlos los leía en voz alta, y creaba las voces de los personajes, entonces me sentía en compañía, y me imaginaba los escenarios haciendo luego mi propia historia. Recuerdo que aún el diccionario era divertido, porque al descubrir nuevas palabras, imaginaba lugares, personas, objetos, y también me ayudaba a lidiar con la soledad. Tenía unos 7 años. Los libros eran mis amigos.

Mi madre era el único sustento, y ella trabajaba viajando mucho al interior del país, o fuera del país. Solía dejarnos en casa de sus amigas, y casi siempre quedábamos juntas mi hermana y yo, mi hermano por lo general se quedaba con su abuelita paterna. Esos viajes eran por su trabajo, para poder sostenernos. Mi madre es una mujer muy valiente y

esforzada, dio lo mejor por nosotros, y estoy agradecida por su labor, hizo lo mejor que pudo.

Por los motivos de trabajo mi mamá nos tuvo que dejar a cargo de otras personas, y eso tuvo sus momentos que marcaron mi niñez, y afectaron mi autoestima. Si le dices a una niña de 8 años “Solo tu hermana va a ir a esa fiesta de cumpleaños, porque ella es bonita y vos no” lo más probable es que al verte al espejo no verás tu rostro en realidad, sino que verás el reflejo de las palabras que en tu mente quedaron grabadas “no eres bonita”. Recuerdo esa ocasión que no me llevaron a esa fiesta de cumpleaños, me dejaron en la casa sola, y cuando fue de noche la única luz que me alumbraba era la de la luminaria de la calle que entraba por la ventana a la sala, me sentía tan sola e inmerecedora de nada, que ni siquiera encendí las luces de esa casa, no era mi casa, no era mi familia, yo estaba ahí sentada en la oscuridad esperando. Cuando la familia llegó con mi hermana, recuerdo que ella, bien linda, entró y me dijo con gran emoción “Wendy!! Te traje los dulces, no los abrí hermana, son para vos” era una bolsita de pitufina...y me abrazó...Ahí me olvidé de las horas de oscuridad y recobré ánimo. Nunca le dije a mi mamá ese episodio. Los niños no cuentan esas cosas. Los profesionales de la conducta, enseñan que los eventos dolorosos de la niñez se archivan en la mente, en el inconsciente, como un mecanismo de defensa. La mente tiene consciente, subconsciente, e inconsciente, son como unos cofres donde se guardan las memorias de nuestra vida. Solemos no abrir esos cofres, y por eso muchos conflictos producto de esas memorias aparecen en la adultez, y son la razón de nuestra incapacidad para tener relaciones interpersonales sanas, duraderas, y satisfactorias. Eso también me pasó, hasta los 33 años.

Mi autoimagen, valía personal y, en general, mi autoestima, eran muy bajas. Me veía fea, sin valor y muy sola.

Esas veces que nos quedábamos solas, mi madre hacía esfuerzos para buscar quién nos cuidara, y caímos en manos de una persona que parecía ser buena, pero aprovecho la confianza de mi madre, y me abusó sexualmente. Sobra decir que eso marcó negativamente mi autoestima y, por supuesto, fue archivado en el cofre del inconsciente. Nunca se lo dije a mi madre. Los niños no cuentan esas cosas por vergüenza o miedo pero, sobre todo, por vergüenza.

Hubo personas buenas que nos cuidaron con amor, y nos trataron en forma excelente, esas personas sí amaban a mi madre.

Como niña, con un papá ausente, crecí sin resentimientos porque mi mamá nunca me habló mal de mi papá, ella sólo me enseñó que en la vida no necesitaba de ningún hombre, y de nadie, y eso fue suficiente de forma consciente. Pero la verdad es que en el cofre del inconsciente, en el fondo de mi corazón, había un vacío llamado “papá” que fue calando en lo profundo de mi alma, generando en mí una gran necesidad de aceptación a cualquier costo, hecho que me llevó en la adolescencia a hacer de todo para ganar afecto, aceptación, y sentirme valorada.

A pesar de esas circunstancias crecí con buenos amigos, éramos los intelectuales, los que discutíamos la perestroika, veíamos películas antiguas y extranjeras, escuchábamos la nueva trova, música clásica...éramos de los que hablábamos como si el tiempo nunca fuera a acabar y, por supuesto, nos encantaba estudiar. Los amé, los amo, y serán para mí siempre un tesoro hermoso: Sarah, Madeline, Adriana y Humberto, mis queridos amigos de la infancia y secundaria, hasta donde pudimos estar juntos.

El bachillerato terminó y cerré ese capítulo con un gran dolor en el alma. Pero ese amargo cierre me dio lugar a pensar que quizá era cierto que existía ese Dios del que tanto renegaba, de ese que yo decía “si es tan bueno, dónde estuvo cuando más lo necesitaba”. Sintiéndome la peor persona del mundo, estaba en el piso, sola, y más marchita que nunca, cuando de la nada una brisa suave rozó mi cara, como si me hubiesen dado, una caricia o un beso dulce pero no había nadie, solo yo y mis culpas que me partían el alma, entonces me dije “¿Dios?”. 16 años más tarde la respuesta fue clara.

## Carta 2

### “La telaraña en mi cara”

Cuando era muy pequeña, creo que en primer grado, me detectaron miopía y me tuvieron que poner gafas, no eran unas gafas comunes, porque mi medida es muy alta, y en esa época a una le ponían esos gruesos lentes que te hacían ver terrible o, al menos, así me sentía, y me hicieron sentir. Entonces creció en mí el sentimiento de inadecuación.

Sentirse inadecuado en la niñez causa mucho dolor, yo me sentía fea, que no encajaba con la gente porque era fea. Por eso trataba de todas formas de agradar, no me aceptaba, y anhelaba tanto ser aceptada, amada, y valorada.

Los niños no dice “soy inadecuado” pero manifiestan la inadecuación llamando la atención, a veces les decimos “cállate, me irritas”, o “qué necio”, o “cálmate, ya me tienes hartos”, los niños solo tratan de llamar la atención, y ocurre todo lo contrario, son rechazados. Crecí con ese sentimiento de rechazo, con hambre y sed de atención y aceptación.

En la adolescencia me atacó el acné y la cara se me llenó de cicatrices, las que marcaron algo más que mi piel porque, por dentro en mi corazón y mente, yo solo veía una flaca, de cuatro ojos, con la cara barrosa, que lo único que pensaba que valía la pena de mí era mi inteligencia. Me aferré a los estudios, al intelecto, y sufría mucho por sentirme tan fea, era un peso grande, creo que por eso me volví tan pleitista y gruñona.

Quienes me conocían de cara tenían una mala impresión de mí, pero cuando me conocían con el tiempo, me llegaban a apreciar, y yo me esforzaba tanto por recibir ese aprecio, estaba dispuesta a todo lo que fuera para sentirme valorada.

La secundaria me dejó marcas fuertes en mi corazón, hechos que lamento mucho y me arrepiento. El arrepentimiento es la expresión genuina por medio de la cual reconocemos nuestros errores. No es verdad que no hay nada de que arrepentirse, y he aprendido que es de valientes aceptar los errores y decir “perdón”.

Recién salida del bachillerato comencé a trabajar, y pude optar y pagar por un mejor servicio de gafas, así que me fui a una famosa óptica en Managua, y cuando me estaban tomando las medidas, el optometrista me dijo: “Wow, quitándote esas gafas veo en tu cara unos ojos hermosos, sabías que tus ojos son verdes, pero claro detrás de esas gruesas capas de plástico no se pueden apreciar. Es como si en este momento le quitase la telaraña a un hermoso cuadro, y ahora puedo apreciar su belleza real”, era la primera vez que escuchaba a alguien decirme un cumplido sobre mi físico, primera vez que notaba que mis ojos son verdes claro, primera vez que alguien me daba una expresión de valía, y no se enfocara en las marcas de mi cara por el acné, lo flaca que era, y lo poca cosa que me sentía siempre. Era la primera vez que yo me veía al espejo para realmente observar mi rostro sin sentirme decepcionada.

Ese doctor nunca supo lo que hizo, y ese día me salvó la vida con los LENTES DE CONTACTO!!!! Qué felicidad, yo pensaba “mis problemas de fealdad se acabaron”, bueno estaban las cicatrices del acné, pero no importaba, mis hermosos ojos verdes estaban ahí para disimularlo. Por si fuera poco, ese año conocí a un diseñador extraordinario, estudiaba conmigo en la universidad, aunque lo suyo era el diseño, su madre le dijo que “o llevaba un título a la casa, o no podría diseñar ropa”, así que de esa manera mi amigo llegó a la facultad de ciencias jurídicas de la Universidad Centroamericana “UCA”.

Él me diseñaba mi ropa, me la hacía y me decía “El doctor te quitó la telaraña, pero yo te sacaré de la biblioteca empolvada” y mi amigo me enseñó a vestirme, maquillarme, caminar, y hasta coquetear. Mi amigo no podrá leer estas páginas, porque partió de este mundo hace unos años, pero sé que estaría orgulloso de verme ahora contar esta historia.

De esa manera creí yo que mi maldición de ser fea se había terminado, pero yo no sabía que **solo el corazón alegre hermosea el rostro**, según el manual de vida. Y lo que menos tenía era alegría en mi corazón porque mi cofre del inconsciente estaba lleno de conflictos que yo prefería no enfrentar, o no estaba consciente de que estaban ahí presentes en mis relaciones interpersonales inestables, mis vacíos, mi siempre insatisfecha sed de amor y paz interna.

En la universidad tuve menos conflictos, disfruté al máximo esa etapa, y siempre pude contar con el tesoro de los amigos, cada vez eran más, tenía mis amados amigos de la escuela, y ahora se sumaban los de la universidad, que a la fecha desde 1992 aún conservo, podría mencionar no menos de 10, son un tesoro de valor incalculable, porque me amaron en mi versión rudimentaria, con todos mis conflictos a flor de piel, y ahora solo puedo agradecer por sus vidas, y porque siguen presentes tras 26 años de compartir la vida.

Fortalecí mucho mi logros, me llené de conocimiento, y me gradué. De esa etapa puedo decir que fue muy buena.

### Carta 3

#### “No estaba lista para amar”

Desde que estaba en la escuela tenía un gran interés por el tema del amor. ¿Qué era el amor? ¿qué era la felicidad? Deseaba entender desde el intelecto, y leía desde los griegos, hasta los especialistas de la conducta. Me leía todo sobre el tema, y me impresionaba que Sócrates, Platón y Aristóteles también tenían interés en el tema, yo pensaba si el amor y la felicidad fueron motivo de sus escritos y pensamientos, entonces si ellos, los grandes del saber lo tenían como tema de interés y lo analizaban desde la perspectiva de logos, yo no estaba equivocada, el amor se podía entender, la felicidad también, así que si se podía entender, quizá yo lo podría vivir, porque si había algo que yo creía que hacía bien era “entender” porque para eso no era necesario ser bonita.

El amor que yo necesitaba, realmente no era el que yo buscaba. Y en esa búsqueda me enamoré (según yo era amor) entre los 14 y 15, fue un caos, él era popular, y yo era un ratón de biblioteca. Resultado: Desilusión y consecuencias para toda la vida. Luego, en la universidad, aún con todo mi intelecto y mi autoengaño de autoestima, me enamoré otra vez, ahora fue sin traumas, pero igual no fui correspondida.

Casi al terminar la universidad, hubo amor sano. Pero aunque me casé con él, digamos que yo no lo supe valorarlo. Me divorcié.

Años después aprendí que no era posible sostener sana y satisfactoriamente ninguna relación de pareja, mientras yo no estuviese en paz conmigo misma para poder estar en paz con los demás. Esa paz conmigo misma, es fruto de la reconciliación, primero, con mi diseñador original que me llevaría a reconciliarme conmigo misma, y luego, con mis padres y con los demás.

Hoy puedo decir que no he conocido al hombre de mi vida, al amor de mi vida.

Sí me llegué a enamorar, y me apasioné muchas veces, pero realmente no estaba lista para amar, yo sólo tenía hambre de amor, pero no me amaba a mí misma, era una paralítica emocional.

El ser profesional, tener éxito, tener estabilidad material y buena formación académica, fueron logros que pude alcanzar, pero por dentro seguía con un vacío en mi corazón, un vacío que era tan profundo que, por más que buscaba llenarlo con emociones, nunca fue suficiente.

Buscando llenar mis vacíos del corazón, me conformé muchas veces con migajas de amor, pero claro no fueron suficientes, no me saciaba, y tampoco yo era capaz de corresponder.

Mis conflictos internos, especialmente de autoestima, no me permitieron lograr madurar mis relaciones de pareja. Era una mujer con inseguridades, no me valoraba por quien era sino por lo que tenía, mis vacíos de la infancia por la ausencia de un papá me llevaron a buscar en una pareja lo que en realidad no tuve de un papá.

El impacto de rechazo me generaba inadecuación personal y buscaba sólo complacer a la otra persona, aunque yo no me sintiera bien con tal de que no me dejaran. El sentimiento de apego emocional me mataba, y ni yo misma lo soportaba en realidad. Solo alguien que te ama de verdad te acepta con tus conflictos, y te acompaña o ayuda a enfrentarlos y superarlos, pero eso es muy difícil si tu pareja también tiene conflictos. En mi caso, él me abandonó, pero hoy entiendo que yo no estaba lista ni para amar, ni para ser amada, porque estaba emocionalmente parálitica.

A pesar del fracaso en mis relaciones de pareja, hubo un fruto maravilloso y recibí la bendición de ser madre de una hija: Camila Sofía, ella es el testimonio vivo de la misericordia para mi vida, mi hija es un regalo inmerecido, pero así de bueno es quien me concedió ese privilegio de ser mamá, la misericordia que viene de lo Alto se manifestó en mi vida.

Tuve terror cuando supe que iba a ser mamá. Me hice la prueba de embarazo 6 veces, no lo podía creer, en la farmacia donde compraba las pruebas deben haber creído que estaba loca.

Llamé a una gran amiga y le dije “algo me pasa, me hice 6 pruebas de embarazo, y resultan positivas”, ella se echó a reír y me dijo “bueno, pues debés confirmarlo en sangre, andá y me llámás”. Lo hice, y cuando el resultado fue positivo me puse a llorar. Llamé de nuevo a mi amiga,

y le dije la confirmación, entonces ella me respondió “bueno, no llores, porque de ahora en adelante sólo debés hacer una cosa: Ser feliz, porque vas a ser mamá”.

Me fui a tomar un café y trataba de no llorar porque no deseaba que el ser que ahora estaba en mi vientre sintiera rechazo, miedo, ni nada de lo que yo sentí cuando era niña. Estaba asustada porque yo me sentía muy inadecuada para ser mamá. Pero ahora no volvería a fallar, esta vez no iba a huir de ser mamá.

El embarazo fue una experiencia muy bella, aún con todos los temores del mundo en mi corazón, pero a la vez sintiendo tanta felicidad porque desde mi vientre mi hija me hacía sentir sus ganas de vivir, su deseo por conocerme, y su dulzura.

Somos ella y yo. Siempre fue así. Con mi familia, y todos mis amigos y amigas junto a nosotras. Y luego, con el amor de los amores que nos acompaña hasta hoy.

Decidí buscar ayuda profesional, cuando mi hija nació y mis conflictos del pasado me explotaban por dentro. Bueno, realmente no la busqué yo, fui como de costumbre al médico internista porque padecía permanentemente de colon irritable, y un buen día el Doctor me dijo “ya no le voy a dar más medicinas para tomar” me dio una receta que decía el nombre de otro médico, y cuando voy viendo la palabra PSIQUIATRA, pues me levanté de la silla y le dije “el que está loco es usted, yo no necesito ayuda” (la auto suficiencia me consumía), salí de su consultorio, estallé en llanto, y cuando me calmé, volví a entrar a su consultorio y pedí disculpas, tomé la receta y fui al psiquiatra.

Doy gracias por esa receta. Estuve en psicoterapia 9 meses. Yo llegué al psiquiatra creyendo que mis problemas eran amorosos, pero con su ayuda descubrí que mi problema era YO MISMA.

¿Cuántas veces le hemos echado la culpa a otra persona por el divorcio o la separación, o la infidelidad? El psiquiatra me enseñó que yo puedo tomar la decisión de ser una víctima o ser responsable de mis actos.

Si me va mal en el amor la responsabilidad es compartida. Podemos elegir entre la auto conmisericordia o reconocer que nos equivocamos.

Cuando hemos tenido carencia de amor, al conocer a alguien las emociones, las hormonas y todo nuestro sistema interno se dispara, y con eso, nuestras acciones nos llevan a “vivir el momento”, a no considerar las consecuencias, y a sólo dar rienda suelta a la pasión.

Vivir intensamente, no es vivir inconscientemente. Se puede vivir intensamente y ser consciente de nuestras decisiones para disminuir las posibilidades de sufrir por amor. No se puede evitar el sufrimiento, pero se puede disminuir el impacto.

Aprendí que el amor es una decisión, no una emoción y, yo decido correr el riesgo. Comprendí que el amor se construye, no solo fluye. Y no es regla, pero ayuda mucho si podemos procurar esto:

Primero “Te conozco” en esta etapa nos tomamos un café, o un postre, o sólo vamos a comer, CONVERSAMOS y si hay tema en común, puedo seguir conociéndote, y dejando que me conozcas. Aquí nos hacemos amigos.

Si ni siquiera tenemos de qué hablar, pues YO DECIDO si vale o no la pena continuar, es una decisión.

Segundo “Me enamoro” en esta etapa puedo dar lugar a la afinidad y el contacto físico, aún no a la intimidad, pero sí puedo dar libertad a mis sentimientos, las mariposas en el estómago vuelan, y las disfruto.

Aquí hacemos “click”, y vamos conociéndonos sin idealizar el uno al otro, vamos sopesando qué me gusta y qué no, qué es negociable y qué no lo es. Esto es muy importante para luego no caer en la desilusión, y mucho menos esperar al príncipe azul o a la bella durmiente. Esta etapa nos ayudará a aceptar a la otra persona en su imperfecta humanidad, y no daremos lugar al idealismo romántico que luego nos podría causar desilusión.

Tercero “Te amo” o “te estoy amando” como dice un autor que admiro mucho. El compromiso, la pasión, el decidir asumir ver juntos en la misma dirección y, por eso, compartir de manera mutua la felicidad, siendo cada uno responsable de su propia felicidad, pero dispuestos a compartirla y disfrutar.

El psiquiatra me enseñó que mis fracasos emocionales estaban ligados a mis conflictos personales, y por eso yo me conformaba con migajas de amor, pero que yo tenía derecho a toda la porción y no migajas, porque quien vive de migajas siempre quedaría con hambre.

Me enseñó que hay personas que se aprovechan de ese hambre emocional, y te pueden lastimar, esos son depredadores emocionales.

La psicoterapia me ayudó a buscar a mi padre, a quien sólo había visto 1 vez a los 14 años. Me explicó que no podía cambiar el pasado y la ausencia de mi papá en mi niñez y adolescencia, pero si no hacía algo al respecto, toda la vida viviría con ese vacío y no podría disfrutar del amor en pareja.

Busqué a mi padre, le presenté a mi hija, él me pidió perdón, y yo me sentí liberada.

El psiquiatra me ayudó a lograr sobriedad emocional, pero no fue suficiente, porque las heridas en las entrepieles de mi alma aún no estaban sanadas ni cicatrizadas.

## Carta 4 "Un nuevo nacimiento"

Me había refugiado en el tequila. Por alguna razón no me emborrachaba, aunque me tomará media botella. Mi dolor, frustración, y sentimiento de soledad eran más fuertes que el tequila. Esto no fue durante mi etapa de mamá, así de bueno fue Él conmigo.

Otro refugio era el conocimiento. Cuando supe que solamente seríamos mi hija y yo, me refugié en los estudios, y pasé un año especializándome en alta gerencia, para llenar mi ego, y por esa vía hacerle lucha a la tristeza.

El trabajo no podía faltar, ese fue otro refugio, trabajaba largas jornadas, para ser tener otro alimento para mi ego, y por esa vía no darle lugar a la frustración emocional.

Las compras compulsivas. Compraba lo que no necesitaba, y trataba de lucir siempre lo mejor posible, de manera que no se notara que mi corazón estaba roto, el disfraz de mujer fuerte me lo ponía cada día, porque así me enseñó la vida "debes ser fuerte", hoy sé que no siempre debo ser fuerte, que tengo derecho a ser débil.

Una madrugada, en Octubre de 2007, me arrodillé en mi cuarto. Recuerdo que no me había quitado ni la ropa de trabajo, me había acostado así. Después de jugar con mi hijita, de darle amor, yo me quité "la máscara", y me puse a llorar. La miraba dentro de la cuna, y su rostro tan dulce me daba tanta tristeza, porque sentía que le había fallado. Que si a mí me había ido mal sin un papá, y yo ahora estaba sola con ella, me hacía sentir culpable porque temía ella tuviera mis faltantes en el corazón. Me dolía mucho el corazón pensar que no había sido capaz de conformar una familia para darle a mi niña un hogar. Y yo sentía tanta culpa por eso.

No paraba de llorar esa madrugada, y entonces me senté en la cama, y decidí hacer algo que no había hecho de forma consciente nunca antes, decidí arrodillarme. Y estando de rodillas, incliné mi rostro con vergüenza, la vergüenza que sientes cuando sabes que nunca has buscado a alguien, y ahora que lo haces vas porque necesitas su ayuda. Mi orgullo lo hice a un lado, y abrí mi boca diciendo estas palabras

“Jesús, no sé si eres real. Realmente no te conozco. Solo sé lo que dicen de vos en las misas. Ni siquiera he leído la biblia. Pero ahora que me siento tan sola, debo estar loca de tanto llorar, y por eso vengo a buscarte. Perdón. Ya no quiero llorar más por amor, ya no quiero sufrir más, he hecho humanamente todo lo posible, y siento tanto dolor, culpa, y soledad. Te pido por favor, si eres real, ayúdame Jesús, y dame fuerzas para poder dar a mi hija el amor que necesita. No me siento suficiente para ella. Te pido arranques de mi mente, mi piel, y mi corazón, todo sentimiento que me ate al pasado, y no me deje soltar el dolor.” Esas fueron mis palabras de auxilio. No supe cuánto tiempo estuve de rodillas, pero me quedé así un rato, y luego sentí calma. Me levanté, y después de ese día no volví a llorar por el pasado. Aún estaba triste, pero no volví a llorar por las noches.

Ese mismo año, para ser exacta 14 de diciembre de 2007, estaba como a las 10 de la mañana bañando a mi hija, cuando del mueble donde la estaba bañando salieron volando al piso unas invitaciones. Las recogí, y pensé “Ay la Ana, todos los años me invita a este evento, y nunca voy. Me da pena que las invitaciones son bien lindas, el lugar es bueno, y yo siempre me escondo. Voy a ir de una vez por todas, y así no me vuelve a invitar”. Miré el reloj, y vi que estaba a tiempo para ir. Me alisté con mi hija, y nos fuimos.

La invitación era para el “Cumpleaños de Jesús”, en el centro de convenciones Crown Plaza, era a las 10am, yo llegué casi a las once y media, y cuando entré mi hija se prensó las manos en la puerta del salón, entonces unos amigos que estaban afuera del salón me dijeron entrá, dejá la niña con nosotros y vos anda. Eso hice. Al entrar el salón estaba repleto, y no habían sillas, entonces me quedé al final, cuando de pronto se bajaron las luces, y el hombre que estaba en la tarima dijo “Si este año las personas que has amado te han abandonado, si este año te han lastimado y te sientes triste, si este año todos te han fallado, yo te quiero decir que hay alguien que nunca te abandonará, ni te lastimará, ni te fallará, su nombre es Jesús, si deseas hacer esta oración conmigo repite entonces: Señor Jesucristo, Yo te necesito, hoy te abro las puertas de mi corazón y te recibo como mi Señor y Salvador, te pido perdón por mis pecados, y te doy gracias por subir a la cruz en mi lugar, hoy te pido que hagas de mi la persona sana, feliz, y próspera que tú quieres que sea, amén”.

Al terminar la oración que repetí palabra por palabra, yo estaba de rodillas, llorando a mares, pero no era un llanto de tristeza, era un llanto de haber recibido consuelo, y tenía mucha paz en mi corazón. Salí de ese lugar siendo otra mujer, volví a nacer, pero no lo supe sino un tiempo después.

Esa navidad del 2007, fue la primera vez a mis 33 años de vida, que no lloré el 24 de diciembre, a media noche. Estaba con mi hija en brazos frente al nacimiento, esperando que fuera la media noche, para poner el muñequito del niño Jesús en el pesebre porque era su fiesta, y le dí gracias por venir al mundo. Esa fue una noche de paz, como dice el villancico. Y lo amé desde ese día hasta el día de hoy.

¿Cómo es eso de nacer de nuevo? Ese día que hice la oración de recibir a Jesús en el evento, yo volví a nacer. Al abrir las puertas de mi corazón a Cristo, en esa oración sincera, con toda mi necesidad, con mi corazón hecho pedazos, Jesús llenó de luz mi ser interior, y la oscuridad de la soledad, el miedo, el desamor, la baja autoestima, la autosuficiencia, fueron alumbrados por la luz sobrenatural de Cristo. Es un acto de fe. Pero así como no podemos ver el viento, pero lo sentimos y por eso sabemos que es real, así de real fue ese nuevo nacimiento espiritual.

El nuevo nacimiento está en la Biblia en el evangelio de San Juan capítulo 3, versos del 5 al 9:

*“5 Jesús le contestó:*

*—Te digo la verdad, nadie puede entrar en el reino de Dios si no nace de agua y del Espíritu.[c] 6 El ser humano solo puede reproducir la vida humana, pero la vida espiritual nace del Espíritu Santo.[d] 7 Así que no te sorprendas cuando digo: “Tienen que nacer de nuevo”. 8 El viento sopla hacia donde quiere. De la misma manera que oyes el viento pero no sabes de dónde viene ni adónde va, tampoco puedes explicar cómo las personas nacen del Espíritu.*

Conocí a Ana, una mujer que Dios usó para ser un ángel en mi vida, pues fue a través de ella que literalmente Dios salvó mi vida, siendo una joven de 14 años, yo era peleona y Ana super dulce, la primera vez que hablamos yo llegué a su casa a reclamarle y decirle que la que mandaba era yo, refiriéndome a unas actividades políticas del barrio, y que quería

que eso lo tuviera claro, ella al escucharme se echo a reír y me dijo muy gentil. ¿Querés entrar? Yo estaba en la puerta de su casa, y ante su gentileza mi malacrianza se esfumó, y le dije “ok”, y entré. Una amistad que hasta el día de hoy ha perdurado. 29 años de amistad. Ana y su familia me han amado mucho, y yo los amo.

Después que salimos de la universidad, (ambas somos abogadas), por el trabajo y porque cada una tomó su camino, sin separarnos, pero ya no igual que cuando estábamos en la universidad, entonces ella comenzó a congregarse en una iglesia cristiana. Ella me invitaba, yo me le corría porque, claro, yo andaba en mis conflictos, y no creía que ese Dios del que ella hablaba me pudiera ayudar. A veces ella oraba por mí, me decía arrodillémonos, en su oficina de rodillas, yo sólo pensaba por dentro “a qué hora termina de orar, ya me quiero ir”.

La mayoría tenemos un ángel como Ana, alguien que conoce del amor de Dios, y porque nos ama, desea que también lo conozcamos, pero en nuestra vida llena de conflictos, viviendo solo en las emociones y el cuerpo, sin gestionar el espíritu, con tantos vacíos, preferimos evitar esos ángeles, corrernos de ellos, escondernos, porque nos parece una locura eso del amor de Dios. Así era yo, creyendo que Dios era sólo para quienes no tenían esperanzas, para los débiles, para los perdidos, y quien estaba perdida era yo.

Si Ana no me hubiese hecho esa invitación durante 5 años continuos, hoy ni siquiera podría estar contando este testimonio, porque lo más seguro, es que yo habría cedido ante la seducción del suicidio, y es que cada vez que sentía que mi vida era un desastre, lo cual era muy frecuente desde niña, mis pensamientos siempre eran “Yo no debí haber nacido, a qué vine a este mundo, solo vine a sufrir, a mí nadie me quiere, yo no sirvo para nada, no valgo nada”. Esos fueron mis pensamientos desde niña, hasta mis 33 años.

Ana es el ángel que Dios mandó a mi vida para que yo conociera el amor verdadero, tuviera una vida con sentido y felicidad, y hoy pueda dar testimonio de que la vida es más que nuestros fracasos y derrotas, la vida es un regalo que con la ayuda de Dios, Cristo, y el Espíritu Santo, es posible vivirla intensamente cada día como si fuera el último día, y podemos ser felices a pesar de todo.

## Carta 5

### “Cuando el desierto es tu mejor oportunidad”

En la teoterapia he aprendido que el desierto representa los tiempos en que pasamos por pruebas. Teo es Dios, Terapia es tratamiento, “Tratamiento de Dios a mi vida a través de su Palabra”.

Un desierto puede ser una enfermedad, crisis emocional, crisis financiera, crisis en el matrimonio, crisis con los hijos, la pérdida de un ser amado, un fracaso laboral o empresarial, una desilusión amorosa, la pérdida del patrimonio personal o de negocios por caso fortuito o fuerza mayor.

En 2007 viví un desierto emocional. Mis ilusiones de una familia con el padre de mi hija y mi niña se acabaron ese año. Lo que yo pensaba era el caos emocional, terminó siendo la punta de lanza que dio inicio a mi sanidad emocional. Cómo les conté, primero, la psicoterapia y luego, la sanidad emocional a través del sello de amor de Jesús cuando lo recibí como Señor y Salvador. Mi proceso de sanidad interior había comenzado, y todo gracias a que mis ilusiones se hicieron pedazos, mi corazón fue quebrantado, y volví a nacer para ser nueva criatura, las cosas viejas pasaron, y todas fueran hechas nuevas en el amor de Cristo Jesús. (2da de Corintios 5:17).

En Abril de 2008 otro desierto asomaba en mi vida. Tuve una quiebra financiera que me llevó a etapa de quebrantamiento total de todo mi ser. Sí es verdad que Dios todo lo hace nuevo. Cuando nacemos de nuevo, todo vuelve a ser formado, transformado, y renovado, porque Dios es un alfarero y nosotros la arcilla en sus manos.

Cuando Jesús entra en nuestro corazón inicia un proceso de restauración integral. Somos una pieza al carbón en sus manos, y Él nos va puliendo para sacar el brillo del diamante que somos cada uno. Los diamantes se pulen para sacar su valor verdadero. Al pulir se quitan las asperezas y el material estéril que no lo deja brillar.

Ese material estéril es el orgullo, la autosuficiencia, desconfianza, altivez, egoísmo, mentiras, falta de sinceridad, entre muchas otras cosas.

En marzo de 2008 comencé a congregarme en el Centro Nicaraguense de Teoterapia Integral “CENTI”, asistí por primera vez a una reunión de profesionales y empresarios cristianos, claro invitada por Ana. Yo pensé voy a ir otra vez, y así deja de invitarme, para que ya me deje en paz. A pesar de haber recibido a Cristo en diciembre de 2007, y de haber vivido un momento tan especial cuanto él tocó la puerta de mi corazón, no era suficiente. Ahí supe que ser cristiano es más que una etiqueta, ser cristiano es un estilo de vida.

Fui a la reunión el 14 de marzo de 2008, un viernes por la noche, normalmente los viernes yo iba a cenar, tomar margaritas, y según yo a divertirme. Ese viernes fui al CENTI, estuve en la conferencia casi una hora y media. Recuerdo que llegué y me senté en la fila del fondo, porque me dije “al primer aleluya me salgo”, pero eso nunca pasó. Estaban tocando un tema sobre liderazgo, me pareció interesante. Cuando me salí me fui directo a mi casa, y algo extraño me pasaba, tenía una paz interna inexplicable, y me sorprendió porque no me había tomado una sola copa, ni había comprado nada nuevo, ni menos fui a “divertirme”.

Esa paz, y el café que servían en la reunión, me hizo volver cada viernes. En el CENTI hay un ambiente que siempre anhele, es un clima de “familia”. Todos se hablan como si se conocieran de toda la vida, platican, conviven, y lo más importante te hacen sentir BIENVENIDO. Eso me capturó, porque primera vez yo no estaba dando regalos ni comprando amor, no tenía que hacer nada para que me aceptaran, no tenía que esforzarme para ser parte de ellos, todo lo contrario.

En el mes siguiente de estar congregándome ocurrió un hecho que marcó la línea de partida de mi carrera de la fe.

En abril de la noche a la mañana, la empresa que por más de 10 años había dirigido con éxito fue a la quiebra. Además del daño moral, económico, y legal que me causaron, emocionalmente mi mundo se derrumbaba, porque yo no había tenido éxito como pareja, en lo único que yo creía tenía éxito era en lo profesional, y todo se venía abajo en un momento.

Quedé devastada, para Septiembre de 2008 ya no tenía trabajo, mis montones de amigos se habían reducido a los esenciales, los

verdaderos se quedaron a mi lado, los que no lo eran realmente, volaron. Las crisis develan quien te ama en realidad, los amigos se conocen en la enfermedad, la cárcel, y el hospital.

Tuve persecución legal, empecé a vivir en escasez, luchando por no perder mi IDOLO que era “el trabajo”. Yo vivía para dos cosas: Mi hija y mi trabajo.

Recuerdo cuando un día abrí la billetera solo tenía quince córdobas, poco menos de un dólar, me puse a llorar y llamé a mi guía espiritual. Ella me dijo algo que era ilógico para mí, “gloria a Dios”, y yo lloré más.

Ahora no tenía pareja, no tenía trabajo, no tenía dinero, solo tenía mi familia que eran mi madre, hermanos, y mi amada hijita. Pero no era consciente de lo más importante, tenía a Dios Padre, Dios Hijo, y Dios Espíritu Santo conmigo. Yo no estaba clara de que ahora que la “realidad” me decía estás acabada, la “verdad de Dios” me decía vas a empezar a caminar sobre las aguas.

Llegué a saber lo que era no tener dinero para comprar la comida, que mi hija me pidiera leche y yo no tenía para darle. Una mañana recuerdo que estaba orando, clamando, y llorando de rodillas, no había comida en la casa, y yo no sabía qué hacer, solo orar, entonces tocaron a la puerta y era un hombre que deseaba comprar los mangos del árbol de mi casa, yo le dije que no que estaba ocupada, tuve miedo fuera un ladrón y no le abrí. El hombre volvió 3 veces más en el lapsus de 1 hora, y a la tercera vez lo vi a los ojos por la ventana, su mirada era de tal necesidad que me conmovió y me dije “este pobre hombre está como yo, seguro si no le vendo los mangos no podrá llevar comida a su casa” así que le abrí la puerta, y para mi sorpresa cuando se iba me dijo aquí está el pago, y me pagó un mil córdobas, Wow!!!! Eso era una fortuna para mí, porque no tenía NADA, eso resolvería al menos 5 días de comida en casa. Ese día supe que Dios escucha el clamor de una hija, porque yo había clamado y llorado ante ÉL. Por eso GLORIA A DIOS!!!

En ese desierto comprobé por qué los empresarios a veces se suicidan, y es que realmente uno llega a un callejón sin salida, y cuando todas las puertas están cerradas, y tiene el agua al cuello, la debilidad te domina. Una noche estaba llorando atormentada, no sabía qué hacer. Estaba desconsolada, sintiendo tanto desamparo, soledad, e impotencia. Vi a

mi pequeñita Camila Sofía jugar de lejos, y pensé que sin salida, menos podría criarla, me sentía tan poca cosa, y me dije a mi misma, “ya no puedo más”, quisiera morir. Cerré los ojos, y de repente mi hijita tomó mi mano, y me dijo “mami te necesito”, mi corazón explotó. Esa noche mis miedos más grandes atacaban mi mente. Acosté a mi hija, y me fui a llorar al baño. De repente me vi al espejo, y me vi tan desfigurada por la tristeza, pero una fuerza poderosa (El Espíritu Santo) que desconocía me llegó, y me dije YA NO MÁS!! Estoy aburrida de llorar, me duele la cabeza de tanto llorar. Me lavé la cara, me puse perfume, la mejor pijama que tenía, y subí a mi habitación, encendí el estéreo y me puse a danzar con alabanzas del cantante Juan Luis Guerra. Mientras danzaba lloraba, pero ya no de tristeza, algo maravilloso me estaba pasando, de pronto comencé a sonreír, a disfrutar la alabanza, y declarar la letra de las canciones como si fueran oraciones en cantos. Esa noche dance durante más de 1 hora, y fui liberada del miedo, supe que el gozo es alabar en medio de la adversidad, y enfrentar los temores con cántico nuevo, por medio de las alabanzas. Nunca más volvía dejar que el miedo me ganara, porque cuando el temor asomaba a mi corazón, recordaba que la alabanza es una poderosa arma para experimentar fe, victoria, esperanza, y levantarse de las arenas movedizas del temor y la inseguridad. Aprendí a levantar la cara, y aunque estuviese con el agua al cuello, pude declarar como dice el salmo “Alzaré mis ojos a los montes, de dónde vendrá mi socorro, mi socorro viene del Señor” (Salmo 121). De niña leía en voz alta para no sentirme sola, ahora cantaba y leía en voz alta la biblia porque no me sentía sola, porque conmigo estaba el Padre, su hijo Amado mi hermano mayor, y el Ayudador por excelencia, su Espíritu.

Muchas veces Dios envió a sus ángeles durante el desierto de la escasez que viví. Ese año 2008 mi mesa estuvo como la del banquete de un Rey, no compramos nada, llegaron regalos para mi hija, pudimos vivir “El Señor es mi Pastor, NADA me faltará”.

El desierto financiero fue una formación integral de Dios para enseñarme a depender SOLO DE ÉL, para liberarme de la autosuficiencia, la vanidad, el orgullo, las mentiras, y no es que ya no peque de esa manera, pero ahora vivo de rodillas, y soy consciente de que puedo pecar de orgullo, autosuficiencia, vanidad, ego, mentiras, entonces ahora pido al Espíritu Santo su ayuda, para que me convenza

de esos pecados, y su pecco entonces yo pida perdón, me arrepienta, y cada vez sea menos en mi vida.

En ese desierto aprendí a vivir de rodillas ante Dios para estar de pie ante las circunstancias. Fue la Palabra de Dios aplicada a mi vida, la que me sostuvo, las promesas de Dios, pero también aprender a vivir conforme a sus principios, fue un renovar la mente, dejar de ser yo para que fuera Cristo en y a través de mi.

Dios me llevo al desierto para estar a solas en con Él, para conocerlo a través de la rendición total de mi vida solo a Él, me despojó de todo lo material para que me concentrara solo en Él, porque mi propósito de vida no era ser empresaria y tener dinero, Dios tenía otro plan.

En una ocasión en la reunión del distrito del CENTI donde yo asistía estaban organizando unas actividades para la navidad y dar regalos a los niños, y cada vez que decían quién puede comprar esto, quién puede comprar lo otro, yo lloraba porque yo no tenía dinero, y me sentía tan escasa, entonces de pronto dijeron quién tiene tiempo para dar, y eso yo sí tenía!!! Cuánta felicidad, algo que podía dar a Dios, mi tiempo. Antes tenía mucho dinero, y lo daba a manos llenas, pero el dinero no me hacía falta, ahora daba algo que era lo ÚNICO que tenía, y era para servir a Dios y a su pueblo.

En el desierto financiero aprendí que la vida de prosperidad integral, es mucho más que solo dinero. ¿De qué me servía tener dinero, si no tenía paz, si no tenía amor, si no tenía un corazón alegre? Aprendí que uno puede ser tan pobre que lo único que tiene es dinero.

La prosperidad integral es vivir en equilibrio del espíritu, el alma y el cuerpo. Es poder vivir en integridad, por principios, los principios de Dios: El amor, el perdón, la honra a los padres, la fidelidad, la lealtad, la humildad, el servicio, la perseverancia, el trabajo con diligencia, la hermandad y fraternidad, el ayudar sin esperar nada a cambio, es reconocer a Dios como la fuente del amor verdadero, la bondad inmerecida.

Yo aprendí que con Cristo como el centro de mi vida, realmente puedo lograr una vida de abundancia, que no se limita a lo material. Dios no desea que vivamos en pobreza, por supuesto que no, desea que

vivamos en abundancia y súper abundancia, la Biblia habla de dichosos los pobres de espíritu, se refiere a la pobreza de vivir separados de Dios y de su amor que todo lo sana, lo suple, y lo llena. La abundancia de la biblia se refiere a una abundancia que el mundo no puede darnos, es que vivamos en paz con nosotros mismos y los demás, porque se puede tener riqueza material, pero ausencia de amor, alegría, y motivos para vivir.

Aprendí que el plan de Dios para mi vida era mucho más que solo graduarme, tener familia, tener un negocio, comprar una casa, un carro, tener bienes materiales, conocer el mundo, amar un hombre, tener hijos, una cuenta de ahorros o inversiones, el plan de Dios para nuestras vidas es mucho más trascendental, porque es un plan que implica servirse de nuestra imperfecta vida para sus perfectos planes para la humanidad.

Nada de eso hubiese aprendido si hubiese continuado con mi hasta antes de abril de 2008, sí pude haber recibido a Cristo en mi corazón, congregarme, y posiblemente vivir una vida “religiosa”, pero en el desierto aprendí que Jesús es mi hermano, que Dios es mi papá, y el Espíritu Santo es el regalo más poderoso que un ser humano puede tener, porque realmente es un ayudador permanente.

El desierto me enseñó el poder de a hablar con Dios por medio de la oración y a través de leer, meditar, estudiar, oír y memorizar su Palabra, así aprendí a escuchar su poderosa, dulce, y hermosa voz: Por medio de la Biblia, porque es verdad que es palabra viva y eficaz.

En el desierto conocí el poder del ayuno y la oración, la alabanza y la adoración.

Muchos de mis problemas en esa etapa no tenían solución, y fue mi grandiosa oportunidad de aprender a orar por otras personas, eso se llama INTECEDER, es como ser abogado, yo soy abogada y hablo por otros, pero esta vez era interceder al Juez Todopoderoso, ante Dios para clamar por otras personas, así supe lo que era interceder por necesidades mucho mayores que las mías, y aprendí amar muchas personas que aunque no las conocía, por medio de la oración las he amado porque cuando oras con todo tu corazón por otras personas, te duele su dolor, como dice la Biblia lloras con los que lloran, te alegras con los que se alegran.

En el desierto aprendí a obedecer y confiar en mis pastores (líderes espirituales), a escuchar su guía, dirección, e incluso su exhortación y corrección. Ellos me consolaron, y guiaron para aprender a BUSCAR A DIOS como ese papá que me ama, me han enseñado y siguen enseñando a vivir llena, controlada, y guiada por el Espíritu Santo, a vivir con la mirada puesta en Jesús, autor y consumidor de la fe.

Ese desierto fue un campo de entrenamiento, donde Dios inició el proceso de transformación de mi vida, y empezó a cambiar mi lamento en baile.

No fue fácil, la escasez es una dura prueba. Pero en esa prueba aprendí a depender de Dios y solamente de Dios como mi proveedor y sustentador. Renuncié al trabajo como mi IDOLO. Aprendí que no la prosperidad y bendición económica vienen de Dios como papá, y que no es por mis dones, talentos o habilidades, sino es Papá Dios quien me concede la bendición.

Muchas veces yo pensaba, “ahora sí me estoy portando bien, ya, ya se va acabar la escasez”, y no pasaba. Entonces le preguntaba a Dios ¿Qué más esperas de mí? Y siempre me enseñaba que aún me faltaba rectitud, integridad, fe, humildad, mansedumbre, diligencia, constancia y perseverancia, ser agradecida, y me permitió conocer que mi corazón estaba endurecido por el fracaso, con amargura por quienes me habían abandonado, y yo no había perdonado a quienes me habían traicionado, pero peor aún, me permitió Dios conocer por medio de la oración y el Espíritu Santo que yo también debía limpiar mi corazón del juicio, crítica, y resentimiento.

No es fácil cuando el Espíritu Santo te dice tus verdades, pero es lo mejor que puede pasarnos, no somos tan diferentes a quienes nos lastiman cuando nosotros juzgamos, señalamos y no perdonamos. Yo también debía aceptar mis pecados, limpiar mi corazón, y aceptar que Dios no podía servirse de mi vida si antes no probaba mi corazón, me permitía la aflicción, y sobre todo me convencía de pecado y arrepentimiento. Todo tiene una causa y un efecto, cuando estamos en pruebas, siempre es mejor preguntar a Dios en qué hemos fallado, y no solo quejarnos de las circunstancias, podría sorprendernos que muchas la causa de nuestra aflicción es a causa de la dureza de nuestro

corazón, de pecados inconfesos, de mantener hábitos que no agradan a Dios y que van en contra de sus principios.

¿Saben por qué yo no podía pagar mis deudas? Por varias razones, la primera y más importante: Porque no lo había decidido en mi corazón con determinación, y es que yo me veía tan escasa a mi misma, que solo miraba la realidad, me veía A MI, no veía a Dios. Otra vez la autosuficiencia, parece que yo pensaba que era EN MIS FUERZAS, que era con mis recursos que yo pagaría mis deudas, y por supuesto no era así.

Un día orando el Espíritu Santo a través de un tema que nos dieron en una predica, me guiaba a escribir la lista de todas mis deudas, a elaborar un plan de pagos. Después que hiciera un presupuesto para cubrir todas mis necesidades. Una vez hice eso, y me arrodillé tome la determinación, y le dije en oración a Papá Dios “Te pido con todo mi corazón me ayudes a tener un ingreso que me permita pagar mis deudas, vivir con dignidad, e invertir mis recursos en la Gran comisión, en tu obra por medio de la teoterapia para ganar almas para Cristo”. Y cuando hice eso, no paso mucho tiempo y Dios me mando un trabajo que me ha permitido ser libre financieramente. El desierto de la escasez se terminó, y Dios me ha concedido la bendición de poder honrar mis deudas, vivir dignamente, e invertir en su obra para ganar almas para Cristo. Gloria a Dios!!!

El desierto transformó mi vida, me permitió ser consciente de que el Dios de Israel, Jehová de los ejércitos es TODOPODEROSO, y es real, es el Dios de dioses, el Dios Vivo, el Dios de la Biblia, ese mismo Dios me cambio la vida. Pero sobre todo me ha permitido conocer de su misericordia, su bondad inmerecida, su justicia, perdón, y amor eterno. Dios no cambia, Dios es fiel, Dios es mi papá bueno.

*Deuteronomio 8:2-4 Reina-Valera 1960 (RVR1960)*

*2 Y te acordarás de todo el camino por donde te ha traído Jehová tu Dios estos cuarenta años en el desierto, para afligirte, para probarte, para saber lo que había en tu corazón, si habías de guardar o no sus mandamientos. 3 Y te afligió, y te hizo tener hambre, y te sustentó con maná, comida que no conocías tú, ni tus padres la habían conocido, para hacerte saber que no sólo de pan vivirá el hombre, mas de todo lo*

*que sale de la boca de Jehová vivirá el hombre. 4 Tu vestido nunca se envejeció sobre ti, ni el pie se te ha hinchado en estos cuarenta años.*

## Carta 6

“El perdón no es una emoción, es una decisión”

Cuando era una niña viví un abuso sexual, y eso fue un episodio muy fuerte. Mi mente lo archivo en el inconsciente, y no fue sino en la adultez que es conflicto comenzó a afectarme.

Las personas que me conocen aún podrán decir me he caracterizado por ser enojada, con facilidad me irrito, otros dirían que he sido muy susceptible y me he tomado las cosas muy a pecho. Y es verdad. Ya en mi vida cristiana ese hecho comenzó a afectarme.

Constantemente pedía perdón a Dios por el pecado de la ira. La biblia dice “airaos, pero no pequéis” es decir se pueden enojar, porque sí el enojo es una emoción humana, pero no se llenen de ira.

La ira me hacía decir cosas que no quería, y eso ya en mi nueva vida cristiana me avergonzaba, me generaba sentimientos de culpa, y es que el Espíritu Santo que habita en los cristianos nos exhorta sobre lo que hay en nuestro corazón.

En varias ocasiones yo pedí se orase por liberación de ira de mi corazón, ya no quería ser una mujer iracunda, me hacía daño a mí y a los que amaba.

Esa ira era un sentimiento acumulado por la impotencia en mi niñez a causa del abuso. Yo no era consciente de ello. El abuso es un tema de vergüenza y dolor. El Psicólogo y escritor Bernardo Stamateas dice “lo que la boca calla, el cuerpo lo habla”, la ira reprimida a causa del abuso me generaba susceptibilidad, irritabilidad, falta de tolerancia, yo estaba enojada, muy enojada internamente, conmigo por la vergüenza que sentía, con esa persona porque me hizo daño, y ese conflicto sin resolver me estaba matando por dentro. Porque la ira es un puñal, es un arma fina que te lacera por dentro.

La noche de un sábado, ya era casi media noche, cuando en mi celular recibí un audio, de una persona con número desconocido. Cuando escuché la voz me espanté, casi vomito, y tuve un momento de rabia muy fuerte. Era la voz de la persona que había abusado de mí cuando

era niña, y me estaba contactando para saludar. Más de 30 años después.

Al día siguiente hablé con mi líder espiritual, y le dije que lo ocurrido, ella entonces me dijo que Dios había permitido eso para que yo resolviera ese conflicto, que eso no había sanado en mi corazón, y por eso era necesario que lo enfrentara. Yo estaba segura de querer hacerlo, y nada me había preparado para lo que venía.

Pasaron unos días, y en una vigilia, presentaron una película llamada "LA CABAÑA", la trama de esa película es de un hombre a cuya hijita la asesinan, y él tiene un encuentro con Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, por medio del cual este hombre con su corazón hecho pedazos pasa un proceso para liberarse de su dolor, y es a través del perdón. En la película Dios lleva a este hombre a darse cuenta que él no es juez, y que mientras él no perdona al asesino de su hijita él no podrá sanar su dolor, y no podría ser el esposo y padre que sus otros dos hijos necesitaban.

Esa reflexión me hizo comprender, que no yo iba a sanar mi corazón de la ira mientras no perdonara a la persona que me había abusado. Según yo era suficiente con arrodillarme, hacer una oración de sanidad interior, y el Espíritu Santo actuaría en mí por medio de su unción para sanarme. Pero Dios había planeado otra cosa.

Cuando le compartí a mi líder espiritual lo experimentado en la vigilia, ella entonces me dijo que además de perdonar, yo debía compartirle de Cristo a la persona que me abuso. Y yo por supuesto me negué, y le dije que eso no podía ser, ¿cómo yo le iba ayudar a salvar su alma a la persona que me había lastimado así? Lloré y le dije a Dios en oración, no puedo. Mi líder espiritual me dijo que viera la película "Inquebrantable" que es un testimonio de un hombre llamado Josh McDowell, él también fue abusado sexualmente, se convirtió en abogado, no creía en Dios, pero un día aceptó a Jesús en su corazón, y su Pastor le dijo "debes de buscar a tu abusador, perdonarlo, y compartirle de Cristo". Mire el testimonio de Josh McDowell, y me impactó, porque su abuso fue peor que el mío, y yo dije "Papá Dios, yo no quiero ser juez de nadie, ayúdame a perdonar" hice un ayuno por varios días, y decidí perdonar y compartirle de Cristo a quien me abusó.

El perdón no es una emoción, es una decisión que nos libera de la esclavitud al odio, resentimiento, dolor, vergüenza, culpa, y amargura e ira.

Llamé a Ana, ella era mi ángel. Y le conté, le pedí me acompañara por favor a buscar a esa persona. Yo no *quería ir (emoción), pero decidí perdonar, y por lo tanto debía actuar (decisión)*. El Perdón no es una emoción, es una decisión.

En mi mente había memorizado lo que Josh McDowell le dijo a su abusador, y pensaba repetir eso. Pero no fue así, porque el Espíritu Santo actúa en cada uno según nuestra necesidad.

Llegamos al lugar, de previo le avisé a esa persona que llegaría, y fuimos. Al inicio la persona reaccionó con enojo, pero luego la Autoridad del Señor Jesucristo fue conmigo y en su Nombre le dije “Sabes lo que me hiciste cuando era niña, eso estuvo mal. Pero ahora yo he conocido a Jesús, y Él me ha enseñado sobre el perdón de los pecados, Él dio su vida por mi vida, y he venido a decirte que también Jesús murió en la Cruz por tu vida, por eso te invito a que hagas esta oración conmigo, y lo recibas como tu Señor y Salvador”. Esa persona hizo la oración y mientras lo hizo lloraba, y se veía su quebranto.

Al salir de ese lugar yo solo sentía gozo, y me sentía feliz de haber podido obedecer a Papá Dios, y eso me ayudó a sanar la ira en mi corazón.

El perdón no es una emoción, es una decisión que con ayuda del Espíritu Santo podemos lograr. Amén.

## Carta 7

“Aprender a sonreír de adentro hacia afuera”

*El corazón alegre hermosea el rostro* (Proverbios 15:13), cuanta verdad y sabiduría hay en este proverbio.

La verdadera belleza, es un ministerio que existe como estrategia dentro del ministerio de Damas. El seminario La Verdadera Belleza es una de las estrategias que Dios le ha regalado a esta familia del CENTI, teniendo como propósito llevar a muchas mujeres a experimentar la sanidad y restauración que Dios le ofrece, porque la real belleza femenina no se mide por la forma en que luce, habla o camina, sino por la forma en que ama, ayuda, comparte y se relacionada como CREACION DIVINA que es.

En el 2010 tenía la responsabilidad de dirigir una sede distrital del “CENTI”, y en un congreso de verdadera belleza se invitó a las participantes a poner por obra lo aprendido, eso significaba invitar a las asistentes a ser parte de una pasarela de modelaje. Yo por supuesto no estaba pensando participar de la pasarela, pero mi líder espiritual en ese momento me dijo “Usted debe de participar”, y yo le dije “Ah no, a mi póngame a hablar, pero no a modelar”, y mi líder me dijo que si no participaba, entonces ¿cómo yo pensaba dar el ejemplo a las mujeres del distrito que yo dirigía?. Ella tenía razón.

En contra de todo lo que sentía, decidí obedecer y participar. Para la preparación del grupo de mujeres a participar en la pasarela, se debía realizar sesiones de entrenamiento para enseñarnos a caminar y modelar.

El primer día llegó una joven muy amable y bella, ella empezó a darnos las instrucciones de modelaje, casi salgo corriendo. Cuando la vi caminar por primera vez y darnos las primeras lecciones de cómo caminar modelando, yo iba poniéndome como avestruz, casi si hubiese tenido un hueco en el suelo, meto la cabeza allí mismo. Todos mis conflictos de baja autoestima, inadecuación y complejos de inferioridad comenzaron a subir como la espuma en un vaso de Alka – Seltzer. Mi dialogo interno era una fatal, en mi mente yo solo pensaba “no puedo, no puedo”.

Pero al llegar mi turno, la joven que nos estaba entrenando me vio a los ojos, y su mirada de aceptación me dio tanta seguridad, recuerdo que me dijo “lo hace muy bien”, pero no fue que me haya dicho algo extraordinario, sino su mirada de aprobación hacia mí, era algo que desde niña anhelaba. Sus palabras de aceptación me dieron seguridad, y en mi corazón comencé a sentir alegría, y gusto por intentar hacer esa tarea, hasta me veía al espejo y me vi por primera vez con seguridad.

Llegó el día de la sesión de fotos, y el fotógrafo muy profesional me hace pasar, y yo bien arreglada “por fuera” comienzo a posar. De repente el fotógrafo se detiene y me dice: “Sonría por favor”, y yo le respondí: “pero si estoy sonriendo”, el fotógrafo siguió insistiendo, hasta que se detuvo de nuevo, fue hacia mí y me dijo “mire señora, usted no está sonriendo, descanse un rato y después sigo con usted”. Me fui muy indignada al baño y me decía a mi misma: “quién se cree este fotógrafo, que dice que no estoy sonriendo, si estoy haciéndolo”, entonces me fui al baño me vi al espejo y sonreí. Para mi sorpresa, al verme al espejo confirme que el fotógrafo tenía razón, porque una cosa es gesticular una sonrisa, y otra es realmente sonreír. Yo estaba gesticulando, pero no estaba sonriendo. En palabras más coloquiales “una cosa es hacer muecas con la cara y que parezca que sonreímos, y otra cosa es que de forma natural mis facciones reaccionen a mis emociones”, de ahí lo que dice el proverbio “El corazón alegre, hermosea el rostro”.

No se puede sonreír si el corazón está triste, amargado, o enojado. En ese tiempo no había sanado mis conflictos de baja autoestima, aún sentía impacto de rechazo, y aunque había recibido a Cristo, aún no dejaba que él sanara mis heridas en el alma, por eso mi corazón no estaba alegre, y mi rostro no hermo세aba. El hecho de haber recibido a Cristo en mi corazón, no implicaba que de forma mágica, automática, o mecánica Él comenzara a obrar sanidad interior en mi alma. La sanidad interior es un proceso, que requiere primero *estar dispuestos* a dejar al Espíritu Santo que a través del amor de Dios y su Palabra sane mi corazón, segundo *reconocer que necesito esa ayuda para sanar mi alma*, tercero *necesito comprender que ese proceso dura toda la vida*, por eso debo estar siempre atenta a lo que el Espíritu Santo en oración, la Palabra de Dios, en las reuniones o prédicas, en la forma que él elija puede examinar mi corazón y mostrarme las necesidades de sanidad que requiero en corazón.

La obra que Dios ha empezado en nuestra vida al recibir a Cristo como Señor y Salvador, es una obra en la que Él como mi Alfarero irá transformando mi vida hasta llevarme a ser una persona integralmente equilibrada, sana, con éxito, sentido y felicidad.

La teoterapia es una estrategia maravillosa de Dios, para a través de su Palabra día a día renovar nuestra mente, y cambiar nuestros pensamientos de derrota por pensamientos de victoria, la victoria de Cristo en la cruz. Jesús en la cruz venció la muerte, antes de recibir a Cristo yo estaba muerta en vida, porque no disfrutaba realmente la vida, mis conflictos en el alma, estaban como heridas abiertas y sangrando, por eso la ira, por eso medigaba amor, por eso no me aceptaba como Dios me había creado.

Ese día que el fotógrafo dijo que yo no estaba sonriendo, cuando fui al baño me observé un rato en el espejo, traté de sonreír, y no podía, entonces me puse a llorar, y supe que yo estaba aún con secuelas del rechazo en mi alma.

El impacto de rechazo marcó mi corazón, pero ahora yo tenía la oportunidad de sanar, y tenía que decidir, ¿verme a mi misma como me veían las personas, en el espejo del pasado, o verme como me ve Papá Dios? Dios me ve amada, aceptada, perdonada, a su imagen y semejanza, porque la Sangre de Cristo de una vez y para siempre me había hecho partícipe del ADN espiritual de Dios, entonces dependía de mi poder ahora cambiar mis sentimientos de rechazo, por la aceptación y amor de papá Dios.

Hice una oración y renuncié al impacto de rechazo, le pedí al Espíritu Santo me permitiera verme como papá Dios me ve, y ore para que me convenciera de las verdades de papito Dios para mi vida, y la mayor verdad es que Él me estaba haciendo nueva, las cosas viejas habían pasado, solo de mí dependía dejar atrás el pasado, y extenderme hacia adelante, a la meta del supremo llamamiento en Cristo Jesús.

Ese año subí a la pasarela, y fue una experiencia maravillosa, la verdadera belleza estaba a mi alcance, y aprendí a sonreír de adentro hacia afuera, gracias a la maravillosa obra del Espíritu Santo que me convenció de quién soy para Dios: Soy su hija muy amada, soy bendita y bienaventurada.

## Carta 8 “La orfandad espiritual”

Para el año 2013, habían transcurrido 5 años desde que había iniciado mi nueva vida, después de haber recibido a Jesús en mi corazón. Le servía en la congregación como líder de un distrito junto a mi compañero de Ministerio.

Fui a un congreso mundial en Miami, y en esos congresos se hacen tiempos de oración muy poderosos. Un congreso es un retiro espiritual, donde nos reunimos de todos países del mundo donde el CENTI tiene presencia. Es una reunión se puede decir “familiar” porque eso somos por el vínculo través de la fe en el Señor Jesucristo, somos una familia en la fe, una familia espiritual.

Cuando nos llamaron para que un misionero de tiempo completo orase por cada uno, yo pasé y la misionera que oro por mí me preguntó “¿Por qué quieres que ore por ti?” Yo le respondí “necesito sanidad de mis ojos, que Dios sane mis ojos de la miopía para que le pueda servir”, entonces ella oro por mí diciendo:

*“Ese es el problema, te ves como **sierva**, y no como **hija**. Debes aprender a verte como hija, primero eres hija, Dios sanará tus ojos no para que le sirvas, sino porque te ama como su hija. Necesitas apropiarte de su paternidad, de su amor de papá hacia ti, porque eres su niña, no eres su sierva nada más, eres la niña de sus ojos”.*

Esa oración me rompió el corazón, porque me di cuenta que yo vivía en orfandad espiritual, que mi relación con Dios era de “amo-siervo” no de “padre-hija”.

¿Cómo podría relacionarme con Dios como papá si yo no nunca le dije papá a nadie? ¿Cómo podría apropiarme de ser su niña, si nadie nunca me dijo “eres mi niña”? Pues ahí aprendí que para renovar la mente era fundamental, renovar la mente de huérfana, y ahora tener la mente de Cristo, la mente de hija.

Ese año 2013 Dios me decía en un tema de una prédica “*No voy a hacer nada sobrenatural en tu vida, hasta que te apropias de mi amor de papá,*

*y te identifiques como mi hija” cuando escuché esa enseñanza lloré amargamente. Porque yo no sabía como decirle “Papá, papito Dios”.*

Pero estaba claro, Dios no iba a hacer nada sobrenatural en mi vida si yo no dejaba que el Espíritu Santo me ayudará a renovar mi mente, apropiarme de mi identidad de hija, princesa, niña muy amada, y co heredera con Cristo!

Empecé en oración a buscar a Dios como mi papá, su promesa de amor para mí en ese momento fue esta:

Reina-Valera 1960 (RVR1960)

***“3 Jehová se manifestó a mí hace ya mucho tiempo, diciendo: Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia.”***

El amor de Dios como papá a través de las oraciones comenzó a llenar mi corazón, y cada vez que me acercaba de rodillas para buscarle en oración, me iba cautivando más y más. Después de un tiempo me costaba menos decirle “Papito Dios”.

¿Cómo se puede aprender a relacionar con Dios Todopoderoso como PAPÁ DIOS?

Para mi lo primero fue aprender a decir “Papá”. Si nunca has dicho “papá” a nadie, es lo primero, pronunciar esa palabra me produjo dolor, no fue fácil. Pero era más grande mi deseo de ver la gloria de Dios en milagros en mi vida. En el 2013 aún estaba en el desierto financiero, yo necesitaba a Dios, y Él fue claro “no haré nada sobrenatural en tu vida hasta que me veas como padre”, y yo solo tenía mi esperanza en Él, pero mi esperanza era en su poder, no en su amor. Dios anhela que lo conozcamos como papá porque sobre todo él nos ama. Y su mayor prueba de amor fue en la Cruz, la entrega de su único hijo por un solo motivo: Su amor por nosotros. Hay una expresión que dice “Qué mato a Jesús? Lo mato el amor de Dios por ti.

*Juan 3:16 Reina-Valera 1960 (RVR1960)*

*De tal manera amó Dios al mundo*

***16 Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna.***

Con el tiempo aprendí a disfrutar cada vez más a Papito Dios, y poco a poco empecé a sentirme cómoda como hijita, disfrutaba los tiempos escuchando música instrumental cristiana, y hablando de forma audible con Dios, abriendo mis labios y estableciendo una conversación en un clima de ternura que solo el Espíritu Santo hace posible.

Como cualquier relación interpersonal, la relación con Dios como papá no fue instantánea, sino que fui poco a poco, día a día, cultivando esa relación de padre e hija. Recordaba cuando Moisés hablaba con Dios en el monte Sinai, cuando Dios se le manifestó por medio de la zarza ardiendo a Moisés, y estuvo “cara a cara” con Dios, eso me motivaba a buscar a Dios, claro no esperaba que en mi cuarto ardiera nada, pero aunque mis ojos físicos no lo pueden ver, con los ojos del corazón aprendí a contemplar su hermosura. Por eso Jesús nos enseña:

*Mateo 5 Reina-Valera 1960 (RVR1960)*

*El Sermón del monte: Las bienaventuranzas*

*8 Bienaventurados los de limpio corazón, **porque ellos verán a Dios.***

A través del amor de Dios como papá mi corazón empezó a limpiarse de mis resentimientos por la falta de un amor de padre en mi niñez, y eso me permitía ver a Dios como papá, como un Dios cercano y no lejano, como Todopoderoso, pero también como mi papá.

Ese año de 2013 estando aún en el desierto financiero, Papá Dios me llevó a su tierra ISRAEL, Dios tocó el corazón de alguien que me facilitó el dinero para el viaje, y en Israel pude vivir mi primera experiencia de amor con Papito Dios. Él cumplió su palabra, hizo algo sobrenatural, cuando me apropie de su paternidad.

A pesar de haber conocido de la teoterapia de “Dios Papá”, no fue suficiente “conocer”, *era necesario aprender a vivir y disfrutar la paternidad de Dios.*

La paternidad de Dios es fundamental para que las promesas de la Biblia se cumplan en nuestra vida.

Papá Dios nos llama “hijos”, porque cuando recibimos a Cristo en el corazón, cuando creemos en Jesús como Señor y Salvador, entonces somos adoptados como hijos por parte de ese Dios creador del

universo, Todopoderoso y Omnipotente, pero que sobre todas las cosas es desea ser para la humanidad un “Papá”.

*San Juan 1:12 Reina-Valera 1960 (RVR1960)*

*12 Mas a todos los que **le recibieron**, a los **que creen en su nombre**, les dio **potestad de ser hechos hijos de Dios**;*

Los que lo “*recibieron*” es decir los que abrieron la puerta de su corazón. Recibir a Cristo es un acto de fe y humildad que se hace a través de una sencilla pero poderosa oración, que transformará la historia de nuestras vidas para siempre.

La oración es efectiva si con fe y un corazón sincero la hacemos:

*“Señor Jesucristo Yo te necesito, te abro las puertas de mi corazón y te **recibo** como mi Señor y Salvador. Te pido perdón por mis faltas, y te agradezco por tomar mi lugar en la Cruz. Hoy te pido hagas de mi la persona sana, feliz, y próspera integralmente que Tú quieres que yo sea. Amén”*

El Señor Jesucristo presentó a Dios no como el Todopoderoso sino como Padre amoroso. Por eso cuando sus discípulos le pidieron que les enseñara a orar, Jesús les enseñó la oración del “Padre nuestro”.

*Mateo 6:9-13 Reina-Valera 1960 (RVR1960)*

*9 Vosotros, pues, oraréis así: **Padre nuestro** que estás en los cielos, santificado sea tu nombre.*

El amor de Dios como papá es clave para vivir una vida rica y abundante, de realización personal a todo nivel.

En psicología se enseña que la madre provee al bebé por medio de la lactancia el nutriente alimenticio, pero es el padre quien provee el nutriente afectivo al bebé. Es por esa razón que es tan importante la figura paterna para que los hijos se formen con una sana personalidad.

Lamentablemente la dureza del corazón en la humanidad, ha provocado que las familias cada vez sean más disfuncionales, y los hijos nos levantemos en hogares donde el rol de los padres es cada vez menos influyente en la formación de los hijos.

Y por eso se levantan hijos con conflictos de la personalidad que en la edad adulta se manifiestan en las relaciones interpersonales de familia, pareja, laborales, y sociales. Estos conflictos se reflejan en inestabilidad en la pareja, actitudes irascibles, baja tolerancia, irritabilidad, inseguridad, irresponsabilidad, y por lo general las relaciones interpersonales no son duraderas o sanas.

Muchas mujeres buscamos en la pareja llenar el vacío del papá, ese padre que nos faltó en la niñez, y eso acarrea apego emocional, dependencia emocional, inconformidad, frustración permanente, entre otros conflictos.

Para vivir la paternidad de Dios es necesario que la relación con nuestro padre biológico o terrenal sea una relación sana, o al menos haberse reconciliado. Porque nuestra relación con Dios Padre es directamente proporcional a nuestra relación con nuestro papá biológico.

Aprendí en la teoterapia que no importando los errores de nuestros padres biológicos, debemos reconciliarnos con ellos, porque ese hombre fue el instrumento usado por Dios para traernos a este mundo, por eso necesitamos perdonar, no juzgar, y dejar el pasado.

En casos de padres que hayan violentado la integridad de los hijos es aún más difícil perdonar, pero siempre recordemos que no es en nuestras fuerzas, sino en las del Espíritu Santo que vamos a poder perdonar, porque el perdón es una decisión, y la promesa de Jesús es que **TODO LO PODEMOS EN CRISTO QUE NOS FORTALECE** (Filipenses 4:13), entonces en el Nombre de Jesús podemos perdonar, y seguir adelante, para que no hayan obstáculos en nuestra relación con Dios como papá, y así podamos disfrutar de ese linaje que nos ha provisto a través de la Sangre de Cristo.

*1 Pedro 2:9 Reina-Valera 1960 (RVR1960)*

*El pueblo de Dios*

*9 Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable;*

## Carta 9

### “Pagar el precio de una vida nueva”

Cuando empecé a vivir buscando agradar a Dios, no fue fácil. Tenía 33 años de edad cuando recibí a Cristo. Había vivido media existencia al estilo del mundo y sus costumbres. Ahora vivir de acuerdo a los principios de la Biblia era mi anhelo, y no ha sido sencillo.

No es fácil, primero porque negarse a uno mismo en el carácter, los placeres de la vida, y tantas tentaciones humanas representa un compromiso muy grande.

¿Qué motiva que una persona decida ya no vivir para si misma, y vivir para que ahora Cristo viva a través de su vida?

En mi caso la motivación es el regalo del perdón y la misericordia de Dios para mi vida. Mi gratitud a Papá Dios por haberme dado una nueva oportunidad en la vida, es mi motivación para día a día vivir buscando agradarlo a Él, y hacer que lo que hizo Jesús en la cruz valga la pena.

No siempre lo logró, una de mis debilidades más fuertes es el dominio propio, y poder controlar mi temperamento. Me cuesta mucho ser mansa, humilde, y paciente.

Cuando empecé la vida en Cristo, casi al cumplir el mes de estar congregándome le dije a mi líder espiritual que la vida cristiana no era para mí, porque me daba vergüenza todos los días pedir a Dios perdón por los mismos pecados, y que seguro Dios estaba decepcionado de mí. Mi líder me dijo “Wendy, Papito Dios perfeccionará su obra en tu vida cada día, hasta que llegues un día a la estatura de Cristo”, y yo me quedé muy sorprendida de que Dios realmente tuviera tanta paciencia.

*Efesios 4: 12 a fin de perfeccionar a los santos para la obra del ministerio, para la edificación del cuerpo de Cristo, 13 hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, a un varón perfecto, a la medida de la estatura de la plenitud de Cristo;*

Aprendí a orar diciendo “Padre perdóname, no soy la mejor, son quien más te necesito”. Y es verdad.

Hace 10 años que soy una mujer soltera, divorciada, y no ha sido sencillo cuando un hombre me ha pretendido. Vivir como soltera bajo los principios de Dios es tarea que solo de rodillas ante Dios y con ayuda del Espíritu Santo se puede lograr. Dice un líder que admiro mucho que por 5 minutos de placer no vale la pena quebrantar los principios de vida que para el área emocional y áreas de intimidad Dios ha dispuesto para la vivir la soltería.

Y ese hombre tiene razón. Las emociones si no están sujetos al espíritu, nos van a dejar mucho dolor, sufrimiento, y lo peor no nos van a dar felicidad, quizá placer o puede que unos cuantos momentos de pasión y emoción, pero luego será desilusión y tristeza.

Cuando Jesús habló con la mujer Samaritana le dijo que ella había tenido 5 maridos y que con el hombre que estaba tampoco era su marido. Esa verdad fue muy fuerte seguramente para la mujer samaritana (Evangelio de San Juan 4: 16-18). Esa escena de hace 2000 años se repite hoy en día con muchas mujeres, ir de relación en relación con hombres diferentes acarrea cada vez más frustración, y no deja un fruto dulce, sino amargo, porque en cada ocasión con cada relación va dejando una mujer un pedazo de su corazón.

Esa es una realidad hoy en día “vivir el momento” no es vivir intensamente la buena aventura de la vida, ese momento puede costarnos caro, sea hombre o mujer, porque tarde o temprano nos daremos cuenta que solo hemos perdido el tiempo, y lo peor habremos entregado nuestras áreas de intimidad con tanta gente que ya no va a generar un sentimiento de desvalorización. Alguien decía en una ocasión “si deseas una buena pareja, sea un buen soltero”.

El mundo nos invita a vivir el momento, a que lo moderno es hacer del cuerpo un tabernáculo de placer, pero eso es mentira. Solo dejará secuelas de dolor.

Dios no es aburrido, ni mucho menos desea que vivamos solos. Bien está escrito en la Biblia “no es bueno que el hombre esté solo, le haré ayuda idónea” (Génesis 2:18), Papá Dios quiere que seamos bendecidos con una pareja que nos ame y nos de el lugar que merecemos en el corazón de la persona que nos vaya a ser nuestro amor.

El compromiso se volvió obsoleto para las relaciones de pareja, la mayoría hoy no desea una relación de largo plazo, y es que el motivo por el cual se hace pareja se ha desvirtuado.

¿Para qué deseo una pareja? Porque fuimos diseñados para vivir en pareja, para formar una familia, y conformar una sociedad. Es nuestra naturaleza. Pero a nivel más personal, porque realmente es importante tener alguien con quien compartir tu vida, tus anhelos, sueños, alguien con quien convivir, y compartir tu felicidad. Alguien con quien tengas mucho que hablar, y que reír. Alguien con quien compartir tus momentos no tan felices, y que sea te apoye a seguir adelante aunque hayas fracasado. Un compañero, amigo, amante, y cómplice de vida.

Pagar el precio de no dar rienda suelta a las emociones no es fácil.

No me gusta cuando escucho a veces una lista de reglas religiosas que ni siquiera están dictadas por Dios para vivir una vida que le agrade.

El modelo a seguir es Jesús, no es fácil pagar el precio de buscar imitarlo, pero tan poco fue bajo el precio que él pago por mi vida, su precio fue su vida misma, para salvar mi vida. El estilo de vida de Jesús fue un estilo de vida para agradar al Padre, y por eso Dios lo respaldó hasta el final. Vale la pena intentarlo, vale pena porque la plenitud de la vida no es vivir solo de momentos, la visión debe ser a largo plazo, y procurar hacer lo verdadero, lo recto, lo bueno. Eso es una vida de principios. Hasta los no cristianos lo pregonan, “Ley de causa y efecto” todo lo que hagas tendrá una consecuencia, si haces algo bueno el fruto será bueno, si haces algo malo, el fruto será malo. La misma regla de oro aplicaba Jesús: “No hagas a los demás como no deseas que te hagan a ti”

*Mateo 7:12 Reina-Valera 1960 (RVR1960)*

*12 Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas.*

Nadie puede construir su felicidad sobre la infelicidad de otra persona. Esa no sería una felicidad completa.

Yo no pretendo dar lecciones a nadie, solo soy una persona que me he equivocado tantas veces, que he cometido tantos errores, que he pecado, y he pagado las consecuencias de mis errores, pecados, y equivocaciones.

Un día iba saliendo de un evento, estaba oscuro, y la persona que venía caminando conmigo me tomo de la mano porque vio mi cara de miedo a caerme en la oscuridad, mientras me llevaba de la mano le dije “ no sé por qué tengo tanto miedo a caerme” a lo que me respondió de una sencilla pero contundente forma “ es que se ha caído muchas veces”. Y así es, me caído muchas veces, y por eso prefiero caminar de la mano con Papito Dios, que aunque me equivoque pero si trato de hacer las cosas lo mejor posible, así yo yerre Él me ayudará a corregir.

Nuestra naturaleza es pecaminosa, por eso es inevitable pecar cada día, pero nueva es su misericordia cada mañana. Eso no quiere decir que vamos a cometer faltas deliberadamente, porque entonces estaríamos crucificando a Jesús también deliberadamente. No es fácil luchar contra nuestro instinto, nuestra naturaleza humana, es una batalla que libramos cada día. Eso me recuerda esta ilustración que para mí ha sido muy inspiradora:

*Una mañana un viejo Cherokee le contó a su nieto acerca de una batalla que ocurre en el interior de las personas.*

*Él dijo, "Hijo mío, la batalla es entre dos lobos dentro de todos nosotros".  
"Uno es Malvado - Es ira, envidia, celos, tristeza, pesar, avaricia, arrogancia, autocompasión, culpa, resentimiento, soberbia, inferioridad, mentiras, falso orgullo, superioridad y ego.*

*"El otro es Bueno - Es alegría, paz amor, esperanza, serenidad, humildad, bondad, benevolencia, amistad, empatía, generosidad, verdad, compasión y fe.*

*El nieto lo meditó por un minuto y luego preguntó a su abuelo:*

*“¿Qué lobo gana?”*

*El viejo Cherokee respondió: "Aquél al que tú alimentes."*

*Una hermosa historia, ¿verdad? Contiene un maravilloso mensaje, el cual nos enseña que nosotros decidimos. Depende de nosotros decidir*

*cual de los lobos vamos a alimentar. No dependerá de nadie más que nosotros.*

*La leyenda nos recuerda que todos tenemos un gran poder dentro de nosotros: El poder para decidir quien somos, lo que nos da el control de nuestros propios sentimientos, emociones y comportamientos.*

*Nuestras circunstancias externas junto con cada persona que nos cruzamos en el camino va a ayudar a uno de los lobos, pero al final somos nosotros los que decidimos quien gana. Aquel que gana más batallas, es decir, aquel al que más hemos alimentado ganara la batalla final. La pregunta es: ¿Cuál de ellos vas a permitir que gane?*

Nosotros decidimos si pagamos o no el precio de una vida nueva, Jesús apostó por una nueva oportunidad para mi vida, y la estoy disfrutando, si no fuera por su gesto de amor en la Cruz, yo hoy como les dije unas páginas atrás, ni siquiera estuviera en este mundo.

Lo cierto es que cada uno puede elegir vivir como quiera, en eso Dios fue tan sabio que nos concedió libertad para elegir el camino de la vida con Él, o el camino lejos de Él, pero yo he aprendido que por mi necedad cuando me he alejado de Papito Dios solo he experimentado dolor, frustración, escasez, y sufrimiento. Por eso prefiero librar mi batalla día a día, y confiar en su misericordia.

## Carta 10

### “La buena aventura de la vida”

Hemos llegado a la última carta. No es una despedida, porque deseo seguir escribiendo, y mientras viva estoy segura que habrá algo que contar, así como lo dijo uno de mis escritores favoritos Oscar Wilde:

*«No existen más que dos reglas para escribir: tener algo que decir y decirlo»*

Por eso creo que no voy a parar de escribir, porque cada día la buena aventura de la vida me concede algo nuevo que contar.

Contar lo bueno, lo malo, lo alegre, lo triste, siempre habrá algo que contar que sea útil para alguien en nuestro universo cercano y lejano.

Me despido con la pregunta inicial ¿Estás viviendo o te has limitado a existir?

Cito nuevamente a este caballero, mi querido Oscar Wilde:

*«Lo menos frecuente en este mundo es vivir. La mayoría de la gente existe, eso es todo».*

La vida no es fácil, pero tampoco es complicada. Nosotros muchas veces la complicamos cuando no decidimos hacer lo más fácil: Vivir hoy porque mañana, puede que no llegue. ¿Quién asegura el mañana?.

Por eso vive intensamente cada día. La expresión "La buena aventura de la vida" es de un caballero singular y que nunca nadie lo podrá superar, es del verdadero protagonista de este libro: JESÚS.

"Buena aventura" es igual a decir BIENAVENTURADO, en teoterapia se enseña que significa "feliz, feliz, feliz", una triple felicidad, en la triple dimensión del ser humano:

- Feliz en el espíritu
- Feliz en el alma
- Feliz en el cuerpo

El ser humano tiene 3 dimensiones del ser, así nos diseñó Dios, escrito está:

*Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, **espíritu, alma y cuerpo**, sea guardado irrepreensible para la venida de nuestro Señor Jesucristo.*

*1 Tesalonicenses 5:23 RVR1960*

Según el diccionario "Bienaventurado" es plenamente feliz:

Palabra bienaventurado, bienaventurada

adjetivo

1. Que es afortunado y feliz.

"bienaventurada tierra la que nos vio crecer"

2. adjetivo/nombre masculino y femenino

[persona] Que goza de la felicidad plena que es concedida por Dios (en el cristianismo).

La felicidad plena proviene del espíritu, baja al alma, y se manifiesta en nuestro cuerpo.

El Señor Jesucristo en el Evangelio de San Mateo, en el capítulo 5 habla en el discurso conocido como "El Sermón del Monte", un discurso pronunciado a miles de personas, sin duda una de las enseñanzas más poderosas del cristianismo para la humanidad.

Jesús en ese discurso destacó en cada enseñanza la palabra "Bienaventurado" es decir "felices" los que viven cada principio ahí expresado:

*“Viendo la multitud, subió al monte; y sentándose, vinieron a él sus discípulos. Y abriendo su boca les enseñaba, diciendo: **Bienaventurados los pobres en espíritu**, porque de ellos es el reino de los cielos. **Bienaventurados los que lloran**, porque ellos recibirán consolación. **Bienaventurados los mansos**, porque ellos recibirán la tierra por heredad. **Bienaventurados los que tienen hambre y sed de***

*justicia, porque ellos serán saciados. **Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios. Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios. Bienaventurados los que padecen persecución por causa de la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos. Bienaventurados sois cuando por mi causa os vituperen y os persigan, y digan toda clase de mal contra vosotros, mintiendo.***  
S. Mateo 5:1-11 RVR1960

La buena aventura de la vida es posible, está al alcance de quienes decidamos VIVIR y no limitarnos a EXISTIR, pero vivir no en nuestra limitada y humana capacidad, sino atrevemos a vivir por fe en que el amor de Papá Dios nos puede capacitar y llevar a una vida plena, feliz, sana, y próspera integralmente, en todas las áreas de nuestra vida: Personal, familiar, laboral y empresarial, financiera, espiritual, y social.

No desperdices tu vida lamentando el pasado, ya no puedes hacer nada al respecto para cambiarlo, pero te prometo que si te atreves puedes hacer grandes cosas con tu presente, y el futuro será sorprendente si tienes fe y esperanza.

Debes estar dispuesto a ser feliz, preparado para triunfar y fracasar, para volver a empezar las veces que sea necesario, y no rendirte hasta lograr tus sueños. Se vale perder una batalla, pero no quedarte a medio camino. Descansa, reponte, y vuelve a empezar. Dios no se dio por vencido con la humanidad, Jesús es la prueba de eso. ¿Entonces vos te darás por vencido?.

Hay que saber perder, y hay que saber ganar. Hay que saber llegar, y hay que saber partir. Hay que saber tomar, y hay que saber soltar. Hay que saber recibir, y hay que saber soltar y dejar ir. "LE IT BE".

Perdona, ama, vive, ayuda, sirve, goza, llora, crea, inventa.... VIVE INTENSAMENTE porque a eso veniste a este mundo, por favor no lo olvides.

Un abrazo, y que la paz y amor de Dios llene tu vida hoy y siempre.

Esta es una compilación de reflexiones publicadas en mi página de face book, las anexo para que las repasemos.

## INTENSAMENTE WENDY “REFLEXIONES”

“Se vive sólo una vez”... una frase conocida, y no muy aplicada. ¿Vivimos o nos limitamos a existir?

Queridos amigos, me he propuesto escribir unas líneas y compartirlas con aquellos que igual que yo, un día, tuvimos que llegar a un tope y vernos al espejo por las ventanas del alma, cara a cara, y confrontar la realidad versus la verdad.

Ese encuentro con el alma nos lleva a cuestionar nuestro interior: ¿vivo yo o me limito a existir?, ¿me mueve cada día la pasión por un nuevo día? ¿Amo y soy amado? ¿Soy quien quiero ser, o soy una copia pirata?...¿vivo en el presente o el pasado me tiene anclado sin que pueda bogar mar adentro? ¿El miedo es mi frontera o supero los límites de mis sueños?...

Si amigos, se vive solo una vez. Y yo aprendí y decidí vivir con intensidad, con gozo, y pasión, la buena aventura de la vida. No fue sino a la mitad del camino que tuve ese encuentro personal conmigo misma, en ese instante, decidí cambiar el giro de mi historia.

Nunca es tarde, cada día es una nueva oportunidad para subir al escenario de la vida, y abandonar el estante de la existencia.

Escuché una vez, un hombre no tan guapo pero interesante, decir que “La vida es como un teatro” eso quedó en mi mente, y me dije si la vida es un teatro entonces yo quiero protagonista. Pero pasaron 16 años y yo no me atrevía a salir de detrás del telón, no me sentía protagonista. Hasta que un día conocí al director de la obra de mi vida, y me hizo una entrevista, me hizo una oferta y me dio un guion, el de mi verdadera vida. Subí al escenario, el telón se levantó, y comencé a protagonizar intensamente mi vida.

Usted que ahora lee estas líneas, confío que decida vivir la buena aventura de la vida, que si solo se vive una vez, esta sea intensamente vivida. El autor de la obra de su vida también tiene un guion listo para salir al escenario. ¿Me acompaña?

### 1. ¿Por qué?

La pregunta ante las adversidades. Mejor pregúntate ¿Para qué?. Presta atención a cada detalle de las circunstancias, y descubrirás que hay propósito para todo. Las crisis sacan lo mejor de nosotros, nos saca de la zona de confort, nos impulsan a volar, y hasta a caminar sobre las aguas. Estás en un conflicto emocional, económico, existencial, laboral, empresarial? Piensa y elévate por encima del conflicto, verás entonces la oportunidad.

### 2. El verdadero amor.

La mayor necesidad del ser humano, es el amor. ¿Por qué se sufre por Amor? Porque hemos confundido amor con emoción. El amor es una decisión, se puede amar con inteligencia, se sabe que en una relación hay amor verdadero, cuando en esa relación experimentas satisfacción, aceptación, admiración, y hay reciprocidad. Si no es así, no te conformes con imitaciones de "amor barato" mereces el amor verdadero.

### 3. Exceso de equipaje"

El exceso de equipaje resulta muy caro cuando viajas, pero eso se puede evitar, solo debes eliminar el exceso de equipaje. Así también en el viaje de la vida, los viajeros pagamos un alto precio por llevar a cuestas exceso de equipaje por el PASADO. Señales de ese sobrepeso son: Sentimientos de culpa, resentimientos, amargura, nostalgia de la que terminó, impacto de rechazo, entre otros.

Mi consejo: Suelta el equipaje del pasado. Es un alto precio que no vale la pena pagar. Mejor invierte tu energía, tus ganas de vivir aprovechando al máximo el AHORA, lo PASADO no lo podemos cambiar, pero el presente sí. Tenemos el poder ilimitado de cambiar de actitud, con solo decidir eliminar el exceso de equipaje. Cómo: Perdona, ama, sirve a otros, valora a los que se quedaron contigo, y no mires más atrás.

Suelta ese equipaje!

#### 4. Cuando el "juego" se termina ¿Y ahora qué hago?

Yo creía que era el amor de mi vida, ese hombre que junto a nuestra hija podríamos ser la familia que toda mujer sueña tener. Pero un día me dijo "sabes que, no sé si quiero tener una relación definitiva contigo", mi mundo de fantasía se desintegró. Llorando le dije a un gran amigo, ¿y ahora qué voy a hacer? Y este amigo me respondió: Piensa estás en el último juego, el estadio lleno, tu equipo gana con ventaja, y de pronto en el último turno el equipo contrario pega un batazo cuadrangular y le da vuelta al partido, tu equipo pierde, ¿qué harías Wendy? Y yo le dije, pues me voy y espero la siguiente temporada. Así debe de ser. Si te han terminado el juego, si te han dicho "ya no te quiero" si te dicen "necesito un tiempo" "no sé si de verdad te quiero o te amo", entonces te aconsejo ACEPTA, aprende, y no repitas el mismo juego.

#### 5. En la vida hay mucho más

A veces las relaciones de pareja presentes o pasadas se vuelven el centro de nuestras vidas. "Sin ti me muero", "Te necesito", "Eres mi vida", entre otras expresiones hacen de las relaciones de pareja un conflicto de apego y decadencia emocional. Y entonces se nos olvida que existen los amigos, los viajes, los libros, los paisajes, el cine, la música, el teatro, y lo peor...nos olvidamos del valor de nosotros mismos. Entonces sufrimos innecesariamente, nuestra energía se desgasta en celos, inseguridad, tristeza, ansiedad, y a penas vivimos...y lo peor nos volvemos una carga para la persona "objeto de ese afecto". Seamos sinceros, a NADIE le gusta sentirse objeto o posesión de alguien, a menos que tengas un problema de egocentrismo. La vida es libertad, paz, a veces ríes y a veces lloras, pero es mucho más que una persona objeto de un afecto o pasión. Por favor no sufras por nadie, ni te aferres a nada ni a nadie, es maravilloso aprender a disfrutar de nuestra propia compañía, estar conmigo misma es tener la oportunidad de apreciar el regalo de la vida.

La vida es mucho más que un sentimiento, si ya no te quieren llora, pasa tu duelo, tu cabanga, pero luego aprende, y como decía ayer, no repitas el mismo juego. Regálate una sonrisa, un te quiero y sal con tu mejor cara, te aseguro que siempre habrá un nuevo cielo.

#### 6.El equilibrio de mí ser interior:

Somos seres conformados de "espíritu, alma y cuerpo"; la ciencia nos ayuda a través de la terapia de la mente y las emociones. Los ejercicios de respiración, caminar, gimnasio, ayudan también. Pero...no es suficiente. Se necesita un EQUILIBRIO entre las tres áreas, ESPÍRITU-ALMA-CUERPO.

El equilibrio no es posible sin activar la parte espiritual, el espíritu es nuestra esencia, nuestro motor, nuestra fuerza de voluntad. Si logramos un equilibrio de las 3 áreas, vamos a empezar a madurar, y se notará en que a pesar de los conflictos del pasado, las heridas en el azón, y aún con los problemas del presente, nuestra actitud frente a ellos será en paz, conscientes de la realidad pero dispuestos a elevarnos por encima de las circunstancias, y entonces el espíritu nos impulsa con la esperanza, la fe, a volver a soñar, y atreverse a volver a intentar.

¿Estás viviendo ese equilibrio? ¿Tu espíritu se conecta con tu alma y hace un solo con tu cuerpo? Si no es así no habrá armonía en tu vida, y las emociones te atan en un círculo vicioso que no te permite ser libre, ni tampoco convivir con los demás en armonía, y menos contigo. Necesitamos el equilibrio espíritu, alma, cuerpo.

## 7.Nacer de nuevo

Hubo un diálogo hace unos 2 mil años, cuyo tema central fue "un nuevo nacimiento". Sería maravilloso si pudiéramos tener la oportunidad de volver en el tiempo y poder empezar de nuevo, pero eso solo es ficción. Lo que sí es verdad y es sobrenatural, es que podemos volver a nacer, y ser una nueva persona.

Se imaginan, si te rompieron el corazón, no tendrías un corazón remendado, sería totalmente nuevo; y así cada detalle de nuestra vida. Cuando fracasamos en algo, emocional, laboral, negocios, financiero, etc, hemos llegado a pensar que es el final, que no podemos más, pero hoy te digo: Se puede volver a empezar, cómo? Nacer de nuevo, es la mejor forma de superar cualquier derrota. Pero hay una condición, y es que estés dispuesto a CREER por fe, necesitas atreverte a estrenar tu área espiritual, y desafiar tus sentidos y la razón humana. Se puede nacer de nuevo. Seguiremos mañana. Por hoy te dejo esta propuesta, nacer de nuevo o seguir como hasta ahora?. Necesitas un cambio en tu vida? Te desafío a nacer de nuevo.

Nicodemo le dijo: ¿Cómo puede un hombre nacer siendo viejo? ¿Puede acaso entrar por segunda vez en el vientre de su madre, y nacer. Juan 3:4.

## 8.Las cosas viejas pasaron

Quién no desea casa nueva, carro nuevo, negocio nuevo, y así la lista sigue. He aprendido para que lo nuevo ocurra, no puedo lograrlo con la misma manera de vivir, pensar, y actuar. Necesito una vida nueva? Es posible, si aceptas el hecho de que puedes nacer de nuevo.

La condición: Estar dispuesto a soltar el pasado, las ofensas recibidas, las promesas no cumplidas, las desilusiones, y entonces podrás darte una nueva oportunidad: Nacer de nuevo es posible con el autor de la vida, es un acto de fe. Atrévete a creer, al que cree todo es posible.

Todo puede ser hecho nuevo, abre tu corazón, y deja entrar a uno que no te abandonará jamás, y que lo dió todo por tu vida. Él es Jesús, sí, él tiene todo el poder de darte una segunda oportunidad. Él cambio mi vida, mi forma de pensar, de actuar. Su amor me sano, y me dió esperanza de vivir feliz y con sentido. Nací de nuevo cuando le abrí las puertas de mi corazón. Realmente las cosas viejas pasaron, y con Él en mi vida todo está siendo nuevo.

## 9.Las cosas viejas pasaron. ¿Estás dispuesto a empezar de nuevo?

Paso 1- Renuncia a tus esquemas mentales

Paso 2- abre tu corazón a Jesús como tu Señor y Salvador

Paso 3- No escuches las voces de otros, escucha solo a tu corazón

Paso 4- Vive un día a la vez, y déjate sorprender

Todas las cosas pueden ser nuevas en tu vida, solo cree, porque al que cree todo es posible.

Se el número 1 de tu vida, recuerda eres cabeza y no cola. No te conformes con menos de lo que mereces!

## 10.La tormenta interior.

Muchas veces nos preguntamos ¿Por qué nuestra pareja no nos ama como merecemos o como nosotros esperamos? Y nos sentimos desvalorados, incomprendidos, nos volvemos muy sensibles, y terminamos creyendo que es mejor no hablar porque hasta nos pueden abandonar. Estos sentimientos nos llevan a un estado de insatisfacción personal, y es un tormento para nuestra pareja también. La relación se vuelve tóxica, se pelea todo el tiempo, y la sensación de ansiedad por el temor a que nos dejen es cada vez más fuerte. Eso no es amor, no es sano, y no conviene a nadie.

¿Por qué ocurre eso? Porque si no estoy en paz conmigo misma, sino me amo primero a mí misma, sino sano mi pasado real, no puedo entonces estar en paz con nadie más, no puedo amar a nadie más, y no puedo avanzar en el presente y me estrello con el futuro.

¿Cómo supero ese conflicto? El principio de toda buena relación, empieza conmigo misma. Es necesario aceptar que si no me amo, es porque antes no me amaron cuando más lo necesitaba, en la niñez se forma o deforma tu futuro.

Ser consciente de la baja autoestima ayuda para sanar esas heridas por falta de amor en la niñez, falta de aceptación y sentimientos de rechazo. Aceptar que tengo un conflicto con mi autoestima es el principio de la sanidad emocional, porque me dará la pauta para perdonar y aceptar que eso ya pasó.

El más grande maestro enseña:

Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. Mateo 22:39

11.bSi... te necesito..

14 de diciembre 2007, el día que volví a nacer.

Me invitaron a un cumpleaños muy extraño, el evento se llamaba "CUMPLEAÑOS DE JESÚS".

Hacia 5 años me invitaba mi gran amiga, y yo nunca iba. En 2007 viví un desierto emocional, la esperanza de una familia se esfumó, y mi hija y yo estábamos "solas". Encontré por "casualidad" las invitaciones al evento, y algo en mi interior me dijo "anda y así tú amiga no te vuelve a invitar, ya cumplís". Me fui con mi hija y mi mejor amigo, llegamos tardísimo, casi al final, pero en realidad para todos los efectos, llegué "justo a tiempo". Al entrar había unas 1,000 personas, estaba lleno, y ni había sitio, entonces me fui al final, y de repente se bajaron las luces, entonces el hombre que estaba en el escenario dijo "Si este año, las personas que has amado te han lastimado, si te han abandonado, si en quiénes has confiando te han engañado; hoy yo te quiero presentar alguien que nunca te lastimara, nunca te abandonará, y no te engañará, lo quieres aceptar?" A esas alturas, yo estaba de rodillas, llorando amargamente, y sorprendida de ¿Cómo ese hombre sabía todo lo que me había pasado? Yo tenía mi corazón hecho pedazos; entonces dije 'Yo quiero aceptarlo', el hombre invitó al público a hacer esta oración "Señor Jesucristo, YO TE NECESITO, hoy te abro las puertas de mi corazón, y te recibo como mi Señor y Salvador, perdona mis pecados, y te pido haz de mi, la mujer feliz, sana, libre y próspera que Tú quieres que sea". Desde ese instante, mi vida inició un proceso de transformación, sanidad integral, liberación y renovación total.

Cuesta reconocer que necesitamos a JESÚS, y que Él puede transformar tu vida sin religiosidad, misticismo, y legalismo. Jesús cambio mi lamento en baile, Él es el amor verdadero, y suple toda necesidad, sana y cicatriza toda herida. Él me dió un nuevo corazón, y me ayuda día a día a vivir la buena aventura de la vida.

Y vos....crees que lo necesitas?

Hoy doy gracias por estos 10 años de nueva vida, rica y abundante de paz, gozo y amor que en Jesús he recibido. Nunca más volvi a sentirme sola.

12.El perdón es una decisión y su beneficio una bendición.

"Perdonar a los que nos ofenden", esta decisión tiene un poder impactante con efectos grandiosos para quienes decidimos elegir la paz más que la tormenta. Y si fuera yo quien cometí la falta? Y si yo fuera el ofensor, el traidor, el grosero? Seguro quisiera me perdonaran. Cuando somos capaces de reconocer que no somos infalibles, que también nos equivocamos, y también necesitamos que nos perdonen, entonces somos capaces de perdonar. Es de nobles, sabios, y reyes perdonar, y pedir perdón. Muchas veces en nuestra vida como ofendidos juzgamos y condenamos al que nos ofende, y ese no es nuestro derecho, porque solo hay un juez. Puedo reclamar y manifestar mi sentimiento por la ofensa, pero no juzgar ni condenar. Eso sólo es posible cuando reconozco que yo también puedo fallar.

13. ¿A qué vine a este mundo?

Una pregunta que puede determinar que aproveche el tiempo o lo pierda. El tiempo es el ÚNICO recurso no renovable, y por eso es tan valioso.

¿Cómo has vivido hasta hoy? ¿Has vivido a medias, o te has limitado a existir, o has vivido cada día cómo si fuera el último?

Has una lista de cosas que siempre has querido hacer, y ordena por prioridad las cosas, inténtalo, el peor intento es el que no se hace.

Yo he vivido intensamente, no me he perdido casi nada, y así lo haré hasta que Dios me preste vida.

La vida es prestada, y un día vamos a tener que ajustar cuentas, ojalá no te pierdas la maravillosa experiencia de vivir con intensidad.

No vivas para sufrir, si no te aman, pues acepta esa realidad y no pierdas más tiempo con quien no te valora. Quién no te ama, no te merece.

Perdiste un negocio o un trabajo? Vuelve a intentarlo, aprende de los errores, y dale vuelta a la página. Haz un cierre ordenado y sigue adelante. Thomas Eddison, intentó 999 veces el experimento de la energía y a la vez número 1000 lo logró. Cuántas veces llevas vos?

No pierdas el tiempo, veniste a ser feliz. La felicidad no es éxtasis total, es elegir sacar lo mejor de cada circunstancia, y sonreír a pesar de la derrota, porque solo vos podés decidir si la es el final. Ser feliz es tu decisión. Tu felicidad no debe depender de algo o alguien más.

### 13. Todo tiene su tiempo

El hombre más sabio que ha vivido sobre la tierra escribió esto:

“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer, y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado; Eclesiastés 3:1-2

Tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de endechar, y tiempo de bailar; Eclesiastés 3:4

tiempo de esparcir piedras, y tiempo de juntar piedras; tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar; tiempo de buscar, y tiempo de perder; tiempo de guardar, y tiempo de desechar; tiempo de romper, y tiempo de coser; tiempo de callar, y tiempo de hablar; Eclesiastés 3:5-7”

Te invito a meditar esos pensamientos, y que los ajustes a tus circunstancias. ¿En qué tiempo estás?

Ese texto nos puede ayudar a entender que quizá necesitas aprender a esperar, o por el contrario es tiempo de acabar.

La vida es de ciclos, etapas, y momentos. Identifica si es tiempo de cerrar, o de abrir puertas, de soltar o de aferrarte, de seguir adelante, hacer una pausa, o de poner punto final.

Disfruta cada tiempo, y saca el mayor provecho.

### 15. Se vale decir NO.

Es increíble que por temor al rechazo, por evitar conflictos, a muchas personas les sale el espíritu de sacrificio, y prefieren aceptar cosas,

relaciones, y hasta negocios que no les convienen, porque temen decir que 'no, gracias'.

Es un derecho poder decir "No quiero" ' No puedo" "No sé", o simplemente "No, gracias".

Es un sacrificio innecesario aceptar algo solo para no enojar a nadie, o para satisfacer a otros a costas de nosotros mismos.

Es señal de baja autoestima que no pueda negarme a algo, si eso me lastima, me incomoda, o no me satisface.

Es necesario revisar las causas que te hacen decir que "si" cuando quieras decir "no".

Recuerda: Si no te aceptan porque no te sacrificas, no te están valorando, pero no estás obligado a aceptar.

16. No pertenezco aquí...

Muchas veces cuando fui niña, aún de adolescente, y después mayor, llegue a tener en mi mente la idea de morir. Sentía que no pertenecía a este mundo. No encajaba en tantas cosas. Y la idea de morir me surgía, pero siempre lloraba, y pensaba en que quizá un día si encajaría.

La idea de morir para escapar de la soledad, las burlas, el fracaso, entre otros conflictos, fue por buenos años una opción que consideré. Pero desde que Dios me impactó con su amor y me apropié de su paternidad, desde que Jesús me lleno de su paz, desde que aprendí a buscar al Espíritu Santo y recibir las promesas de Dios, no importa la tormenta, el desierto, o la dificultad, la muerte NUNCA más volvió a ser una opción.

Aprendí a poner mi mirada en la esperanza y confiar en el amor de Dios para superar las crisis. Saber que soy su hija es mi mayor fortaleza.

17. ¿Me conozco?

Una vez me preguntó mi ex psicoterapeuta, ¿Quién es Wendy? Y yo le respondí: Soy una mujer, y el dijo, no le pregunté su género. Volví a

responder y le dije soy abogada, y me respondió, no le pregunté su profesión. Lo intenté de nuevo y le dije, soy una persona, un ser humano. Me sonrió y me dijo, tome su tiempo Wendy, y piense bien, quién es usted?. Me fui de la cita ese día más confundida que nunca. Pero le hice caso, y medite. ¿Quién soy yo?

En ese tiempo, 2007, llegué a la conclusión de que yo era una persona y como tal necesitaba encontrarme conmigo misma, para ser YO y no la persona que otros quisieran. Aprendí con el tiempo a conocerme, mis fortalezas y debilidades, y acéptame con mis virtudes y defectos, y logré entender que el hecho de que puedo vivir para agradar a todo mundo, lo primero es que me agrada yo misma.

Al conocer en el espíritu mi identidad con Cristo como hija de Dios, voy aprendiendo a disfrutar aún más mi identidad, Dios me hizo única e irrepetible, me hizo así tal cual, y ahora acepto todo de mí, y pongo en mano de Dios lo que pueda mejorar. Él es mi alfarero, mi diseñador. Dios no comete errores, Él nos hizo a cada uno un diseño exclusivo para mostrar su gran obra maestra: La humanidad, que con Cristo es su mejor creación.

18. Emprender: Una forma de trascender.

El área financiera es de las más sensibles de toda persona. La libertad financiera equivale a prosperar. Muchas personas consideran que su prosperidad depende de la abundancia económica y material. Pero eso no es así.

El Dr. Robert Kiyosaki, en sus enseñanzas, explica que la prosperidad está directamente ligada a nuestra capacidad de emprender. No es malo ser asalariado, pero no es la clave para prosperar. El emprendimiento es una habilidad innata o que puede desarrollarse. Todo depende, de quién? De mi, de usted.

Pregunta: Qué es lo que mejor sé hacer? Sería maravilloso que nos paguen por hacer lo que nos gusta. La diferencia entre un artista y un artista emprendedor, es que el artista emprendedor se capacita para no solo el arte, sino para vender.

Todos somos vendedores, solo necesitamos activar esa habilidad, creer en lo que ofrecemos, y desarrollar un proyecto.

Si deseamos prosperidad, debemos ser diligentes, soñadores, disciplinados, y actuar. Emprender es trascender porque no estamos expuestos a la zona de confort, la innovación, creatividad, y esfuerzo, nos llevan a evolucionar cada día, y podemos con originalidad emprender y prosperar.

Este 2018, desafíate, sal de tu zona de confort y emprende. Cuál es tu mejor habilidad? En qué te puedes especializar?

#### 19.El desánimo:

El entusiasmo es un factor fundamental en el éxito de todo lo que hagamos. La actitud frente a las diferentes actividades que hacemos a diario será clave para que hagamos todo con excelencia. Y la actitud está basada en la cuota de entusiasmo que le pongamos a nuestras acciones.

El desánimo se manifiesta en la pereza, falta de energía, desenfoque, o mediocridad de nuestras acciones. Nuestro espíritu juega un papel importante para el ánimo o desánimo con que hagamos las cosas, si no gestionamos nuestro espíritu esto se reflejará en nuestras emociones, y a su vez en nuestras acciones.

La fuente de ánimo y entusiasmo proviene de nuestro espíritu, eso equivale a nuestra determinación, para lograr nuestros objetivos.

¿Estás desanimado? Necesitas despertar tu área espiritual, y así nuevas fuerzas de tu interior brotarán.

#### 20.No te conformes con migajas, no lo mereces.

Es "Normal" que hoy en día las relaciones sean insatisfactorias, y aun así las personas sigan en ellas.

Migajas es equivalente a sobras. Si en una relación te dan el tiempo que sobra, te dicen que no eres la prioridad, o que aceptes ser "segunda",

si das más de lo que recibes... Me temo que te estás conformando con menos de lo que mereces.

Te mereces una persona que te haga sonreír más que llorar, que te escuche y no solo te haga escuchar, que se ocupe de tus intereses y viceversa, que te dé un lugar a su lado, no a escondidas, ni atrás, es decir que te valore y te estime, porque sabe que eres valioso.

No te conformes, las migajas siempre te dejan con hambre. Sé cómo las águilas, selectivo, aunque tardes en encontrar lo que te satisfaga, es mejor lo bueno, porque ya sabemos "lo barato sale caro".

Aprende a valorarte y darte el lugar que mereces, si deseas que te valoren, primero hay que valorarse uno mismo.

21.Hola amigos, empezamos el 2018 y vale la pena no solo subir a la pesa y evaluar cuánto necesito bajar de peso.... también es importante evaluar nuestro ser interior, y hacer un plan con metas de superación personal.

Escuchando un guía de salud espiritual, su nombre es Carlos Ríos, él plantea esta autoevaluación:

Auto examen

En la escala del 1 al 5 evaluemos cómo estamos?

1. Cuán exitoso soy?
2. Cuán importante soy?
3. Soy una persona realizada?
4. Cuán satisfecho estoy Conmigo mismo?
5. Cuán feliz soy?
6. Cuánta diversión tengo?
7. Cuán seguro me siento yo, de qué depende mi seguridad?
8. Cuánta paz tengo y vivo?

22.Me gustas: La gestión de las emociones.

Suele ocurrir que cuando nos sentimos atraídos por alguien, nuestras emociones fluyen como pólvora, nos dejamos llevar, y dejamos que EROS (erótico, pasión) nos domine.

La pasión es un ingrediente fundamental de toda relación, pero se nos olvida que EROS sin PHILIA (Amistad, estima) es solo pasajero. Sujetar las emociones, no es igual a controlar las emociones. Cuando sujetas tus emociones a tu espíritu y tu cuerpo hay armonía y equilibrio.

Cuando reprimes tus emociones no hay armonía, solo frustración.

Puedes decirle a alguien "me gustas" y dejar de sufrir por el temor al rechazo, y podrás superar el especular y estar sufriendo "será o no será", con sinceridad y madurez puedes manifestar tu sentimiento a la otra persona, y dar el primer paso, eso te ahorrará tiempo, desgaste emocional, y vencerás el miedo al rechazo.

Puede que te digan "no siento lo mismo" pero puede que te digan "también me gustas". Lo mejor es averiguar. Y si no eres correspondido, no pasa nada, te retiras con dignidad, y esperas la siguiente oportunidad.

No sufras, no te reprimas, no tengas miedo. Vive y arriesga con dignidad.

Las personas equilibradas emocionalmente, son más atractivas.

23.No cambies tu esencia.

"El que me las hace, me las paga" esa es una muy conocida expresión que surge cuando alguien nos lastima o se aprovecha de nosotros. Pagar mal con mal es lo ordinario, lo normal. Pagar mal con bien es extraordinario, y no es usual. Es de personas extraordinarias entonces no cambiar su esencia ni dejar que el mundo te endurezca o te contamine, NO PIERDAS TU ESCENCIA.

La nobleza no es un título, es una virtud, y se demuestra cuando somos capaces de pagar mal con bien, porque si pagamos mal con mal estaríamos siendo iguales a quien nos daña, qué vale más?

Podemos hacer la diferencia de un mundo mejor, podemos construir naciones de paz haciendo la paz, perdonando, amando y sobre todo: Actuando con bondad.

24. Lo que es negociable.

En la vida hay cosas que podemos negociar y cosas que no!  
No es negociable tu dignidad: Si algo o alguien implica perder tus convicciones, tu esencia, tu criterio; déjalo ir, retírate y sigue adelante.

No es negociable tu paz y gozo: Lo que te roba la calma, o borra tu sonrisa, no vale la pena; sacrificios No!

No son negociables tus sueños: Lucha con todas tus fuerzas, se diligente, ten fe, y si surgen barreras, trepa sobre ellas, huye de la voz negativa, y si te equivocas, qué importa? Aprende y vuelve a intentarlo!

La pregunta que nos hacemos al iniciar la vida, y tristemente muchos al terminar, ¿A qué venimos al mundo? Venimos a disfrutar el regalo de la vida, no venimos para fracasar, no venimos a llorar. Arrebata tu felicidad, y no la dejes pasar.

25. Hablemos de sexo.

El sexo puede ser un arma de doble filo.  
Cuando por la razón que sea dejas de tener pareja, una de las cosas que más cuesta dejar es el sexo. Seamos honestos.

Recuerdo haberle dicho a mi psicoterapeuta: "Doctor, y ahora que estoy sola, me da temor volver con mi pareja solo por sexo, usted sabe que es una debilidad cuando uno se separa...y él me contestó: Coma chocolates..." Morí de risa, pero le hice caso. Resulta que el chocolate contiene feniletilamina un compuesto que libera las endorfinas y da placer al cerebro. Y resulta que es cierto!

También me dijo mi psicoterapeuta "Wendy, ser soltera no es sinónimo de desenfreno, muchas personas suelen buscar en el sexo llenar sus vacíos emocionales, y después de una separación ocurre que tienen

relaciones íntimas con quién salga en el camino, eso sólo hará más difícil superar su crisis emocional".

En psiquiatría las relaciones sexuales, se llaman relaciones íntimas, porque se refiere a "intimidad" es decir que debería ser una práctica con alguien a quien conoces, respetas y en quien confías.

Cuando se practica el sexo por mero placer, por complacer a alguien, por pasar el rato, porque si no te van a etiquetar de "raro" entonces te aseguro que ese placer será diminuto, dañino para tu salud física, emocional, y en general lo que menos te dará es satisfacción personal.

El sexo sin intimidad, te lleva a la promiscuidad, y ésta solo te hará desvalorar tu auto concepto y valía personal. Reserva lo íntimo para compartir con alguien que lo sepa valorar, y que no te vea como un pasatiempo más.

26Modo sobrenatural vs Modo natural.

¿Consideras que hay cosas imposibles en tu vida? ¿Cuáles?

Nos enseñan desde niños que "no todo se puede lograr en la vida" que hay asuntos con los que debes de "conformarte".

En realidad eso es OPCIONAL. Hasta ahora lo único imposible de evitar es morir, y eso que no es del todo cierto, porque morimos al cuerpo, pero el alma y el espíritu no mueren sino que DUERMEN (Job 14:12, 1ra Con.15:6).

Lo imposible no existe, si estás determinado, si tienes fe, si actúas y eres diligente para lograr tus sueños, si persistes, si eres disciplinado; si puedes creer, al que cree todo es posible.

¿Amores imposibles? No, amores equivocados diría yo. A ver, una dosis de verdad y sentido común es lo que ayuda para dejar de sufrir por amor. Si amas y no eres correspondido, es porque no es la persona correcta; confía hay otra persona lista para corresponderte y solo debes saber esperar, pero no pierdas tu tiempo con amores "imposibles", eso es sólo un engaño de tus emociones, y recuerda: Cuando las emociones suben, baja la inteligencia.

La naturalidad de la vida te dice: Eso no se puede, mira la realidad, es más segura la zona sin riesgo, no lo vas a lograr.

En la dimensión sobrenatural, el discurso es diferente: Para jugar en ésta dimensión necesitas CREER y no hay lugar para lógica, argumentos, o incredulidad. La dimensión sobrenatural no es religión, no es dogma de fe, esta dimensión es el campo donde Dios opera, y mueve su mano a tu favor, pero es necesario CREER que Dios existe para ver lo imposible ser posible en tu vida.

La fe no es religión, sino asunto de relación personal con Dios. La fe se aviva entre personas que deciden creer juntas, sin esquemas, y que siguen instrucciones, no de personas, sino de la propia voz de Dios por medio de su Palabra.

27. Yo no colecciono cosas materiales.

Las colecciones usualmente son de cosas valiosas, únicas, representativas, y por lo general materiales.

Pero ¿Sabía usted que uno puede coleccionar cosas inmateriales? Estas pueden ser "memorables" o "lamentables".

¿Qué coleccionas en tu mente y en tu corazón? Vale la pena coleccionar momentos memorables, aprendizajes o lecciones vividas (esos son los errores), aventuras y travesuras, amigos de toda la vida, amores de los buenos, reflexiones, momentos de humildad, canciones....es decir vale la pena coleccionar todo aquello que enriquece tu alma, tu espíritu, y que hace mejor persona.

No vale la pena coleccionar recuerdos tristes o dolorosos, pasado es pasado, y si no te agrega valor, ponlo en la basura.

No coleccionemos basura emocional.

Coleccionar cosas materiales no es malo. Solo agrega lo inmaterial, y sabrás que hay un concepto de riqueza superior que con el tiempo solo te agrega más valor.

Haz una lista de tus momentos memorables, y cuando creas que no tienes nada valioso, Lee tu lista, y cambiarás de opinión.

28.A causa de mí.

Una vez me dijo un amigo: " Sabes Wendy, te iba a invitar a salir para conocerte mejor, me agrada tu compañía, y la pasamos bien. Pero pensé en mis adentros que no podría funcionar una relación con vos, porque no podría impresionarte. Tenés un carro como el mío, ganas casi lo mismo que yo, tenés el mismo nivel profesional que yo, has leído más libros que yo; entonces qué nuevo te voy a contar? Cómo te voy a impresionar?"

Me reí mucho con su declaración, y le dije que en parte tenía razón; y le respondí: "quiere decir que debo renunciar a ser yo?, Significa que tengo que fingir que no soy yo?".

"A causa de mi" resulta que no plico para una relación típica. No es la primera vez que un hombre me dijo eso. Y llegué a pensar que él problema era yo, pero me gusta cómo soy, y no quiero renunciar a mí por agradar a otra persona.

Ser auténtico tiene un precio alto, pero estar acompañado y no ser uno mismo es un precio demasiado alto.

Tu esencia no es negociable. Espera que alguien coincida contigo y acepte quién eres sin pretender cambiarte.

Renunciar a vos mismos no es negociable.

Prefiero ser yo que fingir y usar máscaras, finalmente se caen, y no podrás reconocerte.

Vive plenamente y comprende: Siempre habrá alguien que esté dispuesto a apreciar lo bueno y original que eres.

29.Sinceridad: Ingrediente para tu sana relación con los demás.

Sinceridad no es igual a falta de tacto, porque sin amabilidad la sinceridad es grosería.

No expresar lo que realmente sentimos a quienes amamos o apreciamos, incluso en temas laborales, puede ser un tropiezo para una sana relación interpersonal.

Cuando guardamos en el corazón lo que sentimos por miedo al rechazo, a una represalia, o la burla, las relaciones se vuelven frustrantes, hipócritas, y poco a poco se acaban.

¿Has perdido un amigo, un amor, un trabajo, por no decir lo que piensas o sientes? Puede uno perder la familia, oportunidades, solo por no hablar claro.

La sinceridad es un valor, que acompañado de asertividad, nos habilita socialmente para tener relaciones saludables a todos los niveles, amigos, pareja, familia, trabajo.

Hablar con verdad es signo de sana autoestima.

Personalmente soy de hablar claro, directo, y al grano; he aprendido a decir las cosas con amabilidad, y estoy aprendiendo a no decirlas con enojo. No puedo ver a la cara a nadie sin ser sincera.

Si a alguien no le gusta que le digas lo que piensas de verdad, lo que sientes, más vale pienses si te conviene estar cerca; no es sano callar tu opinión, tu sentir, expresarte es tu derecho.

Sufrir: Dícese de todo aquello que te roba paz, gozo, y te hace llorar. Estupideces; Dícese de todo aquello que te hace perder el tiempo, no te ayuda a crecer, solo te resta y no te agrega más que tristeza o preocupación.

30.Retiradaaaaa!!!!

En la guerra antiguamente los soldados cuando estaban perdiendo la batalla, recibían la orden de retirada, porque reconocían que la derrota era inminente.

Una cosa es no rendirse cuando hay esperanzas de lograr algo aún en las peores circunstancias; y otra cosa es obstinarse a pesar de que es evidente que hemos perdido toda esperanza de ganar una situación.

En las relaciones interpersonales este principio de retirada también debe aplicarse.

Tomar la decisión de retirarte con dignidad de una relación, sea sentimental o laboral, o de negocios, es un acto Valiente y prudente. No pierdas lo más valioso: Tu tiempo. No devalúes tus emociones. Retírate con la frente en alto.

Las señales de retirada son claras:

- Indiferencia
- Desamor
- Peleas frecuentes
- Ausencia
- Rechazo

No mereces pasar por eso.

Es mejor salir en paz y por la puerta grande, que permanecer en una crónica de muerte anunciada.

31.El buen sexo es importante.

El sexo sin intimidad es solo placer, y el placer es momentáneo.

El sexo compuesto de Eros y Philia (placer y estima) es el buen sexo, porque no es fugaz, sino que acrecienta la satisfacción gracias a la estima, que resulta mutua.

En las parejas ¿Puede haber sexo momentáneo? Sí, esto es cuando la rutina, la falta de pasión, y el aburrimiento hacen del sexo una costumbre, o una simple labor de cumplimiento.

Las parejas dependen en un 70% para su éxito y permanencia de su sexualidad.

La infidelidad en la mayoría de los casos se da porque las parejas descuidan su área sexual y de intimidad; no es justificación la deslealtad, pero es comprensible, esto es una realidad.

El buen sexo es el que conlleva pasión, romance, creatividad, y estima.

La diferencia entre el buen sexo y solo sexo, es que el primero no es un mero acto de placer, sino una forma de amar; el segundo en cambio es por naturaleza casi solo instinto, y no expresa para nada el deseo de amar.

La frecuencia es indispensable para que califique de bueno el sexo; si es cada vez menos significa que hay peligro de extinción en la relación.

Las parejas que no consideran su sexualidad de vital importancia, terminan en infidelidad, frustración, amargura, y en el peor de los casos en divorcio.

Si tienes pareja reflexiona sobre este tema. Si eres soltero cuando tengas pareja considera con quién elijas que la sexualidad es un tema que debe estar de acuerdo antes de decidir compartir su vida.

### 32. "Solteros ¿estamos listos para febrero?"

En 1995 una amiga, un amigo y yo, apostamos que para el 14 de febrero íbamos a tener pareja o si, o si. Terminamos los 3 en el cine viendo "Ace Ventura" con Jim Carrey.

El siglo XXI según los profesionales de la salud, se ha denominado el siglo de la soledad.

Como nunca hay sitios de internet haciendo negocios para citas, conocer gente, y las cyber relaciones van ascenso. Muchas terminan en corto plazo, o en tragedia, alguna que otra habrá tenido éxito.

Si eres soltero no es porque no naciste para amar y nadie nació para ti, como dice la canción.

La soltería es una etapa de la vida, una decisión de vida, o simplemente un estado temporal; pero no es que naciste para vivir condenado a estar solo.

De hecho la biblia dice "No es bueno que el hombre esté solo" y entonces Dios creó a la mujer. Pero tampoco es que si tienes cierta edad que la sociedad indica "deberías" tener pareja, no por ello estás mal.

Aprende a disfrutar tu soltería, todo tiene su tiempo.

Si no has podido coincidir con alguien para una relación, no te frustres, aprovecha tu tiempo con amigos, emprende un proyecto, estudia, viaja, desarrolla tu potencial, y conoce gente nueva.

Febrero es un mes bonito para disfrutar de las buenas compañías, de la amistad, no te dejes engañar por los pensamientos negativos.

Tampoco aceptes migajas con tal de no estar "solo", las sobras nunca llenan.

¿Estás solo? O ¿Estás soltero? Hay una diferencia. Soledad es ausencia de gente en tu vida; soltería es una decisión o consecuencia de una situación.

### 33. La esencia del amor.

Nada es más gratificante que saber que te aman tal cual eres. Esa es la esencia del amor.

Cuando alguien te ama de verdad, ama todo de vos, no ama sólo tu exterior, o tus virtudes, ama también tus imperfecciones y te acepta en escencia, sin pretender cambiarte.

La sensación de libertad con el ser amado es fruto de la aceptación mutua, del respeto al hecho de que Somos diferentes, pero podemos complementarnos y hacer sinergia para obtener el máximo beneficio el uno del otro.

Poder mostrarte sin reservas, y ser vos mismo, es el primer paso de un amor sano y duradero.

No usemos maquillaje emocional. Desnuda tu alma y tu ser, si te van amar, que sea por tu esencia; y si no le gustas a esa persona? Entonces mejor cortar por lo sano, pero no te amoldes, no te reprimas, no usemos máscaras, porque no hay nada mejor que el ser uno mismo al amar.

#### 34. La manzana envenenada. 🍏

Un fruto dulce, bello, y apetecido. Las manzanas son divinas. A veces hay personas que pueden resultar igual en nuestra vida; pero cuidado! Puede estar envenenada.

El veneno consiste en algo que mata. Muchas veces hay personas en una relación que pueden ser una manzana envenenada. Los celos, irritabilidad, perfeccionismo, inseguridad, baja autoestima, resentimiento, amargura, pesimismo, impaciencia, las mentes rígidas e inflexibles, mentiras, entre muchas otras cosas más, resultan ser un veneno que intoxica y mata una relación.

Hay personas que comen dulces en el infierno. Pregunta: ¿De 4 semanas en el mes, lloras por tu relación todas las semanas? Si tú respuesta es sí, estás comiendo una manzana envenenada.

Una relación tóxica es aquella en que sufres, lloras horas, y de la nada vuelves a reír, para al día siguiente vuelves a llorar.

¿Qué hacer? Mis sugerencias:

1. Si es tu novio, huye!!!! Corta por lo sano, y no te dejes envenenar el alma.
2. Si es tu pareja con quien tienes familia, busquen ayuda en terapia, teoterapia, y den la batalla juntos.
3. Si es tu amante, no lo pienses más, date la vuelta, pero no lo tolere, basta!!!

Mereces sonreír, ser feliz. Espera alguien que tenga como prioridad no borrar la sonrisa de tu rostro.

Las relaciones con manzanas envenenadas causan enfermedades, hasta el cáncer. Científicamente demostrado.

Puedes coincidir con alguien que te sume dulzura, no que te envenene el alma.

### 35. Tu Linaje!!

Linaje significa "ascendencia ilustre". Y entonces nos preguntamos

¿Eso qué tiene que ver conmigo? Tiene mucho que ver.

El linaje no es de origen terrenal, es de origen espiritual, y Apropiarse de él es determinante para una sana autoestima.

En el año 2001 estaba haciendo un curso de liderazgo, y para esa época yo no me sentía nada bien conmigo misma; tenía muchos conflictos emocionales, y la raíz era mi baja autoestima. El primer día del curso escuché las palabras más mágicas de toda mi vida "Buenos días príncipes y princesas" una voz fuerte, firme, el coach del curso; dijo "sabían que somos príncipes y princesas porque somos hijos de un Rey" él se refería a Dios. Yo no era muy espiritual en ese tiempo, pero tenía un abismo en mi corazón, un enorme vacío llamado "papá".

Te imaginas no haber tenido nunca papá, y de pronto te dicen "princesa" suena a magia, porque claro, es un faltante de amor fundamental. Un papá es clave en la vida de una niña, es el papá quien brinda a la niña la seguridad, y contribuye a formar la sana autoestima.

Mamá da el nutriente con su leche al amamantar, así protege el sistema inmunológico; pero papá da el nutriente afectivo, que sustenta la autoestima.

Ese vacío llamado papá, lo he venido superando gracias a que he comprendido que tengo un padre maravilloso, un padre que me ama tal como soy, un Rey, y es el Rey del universo: Mi padre es Dios.

Esa verdad nos da un linaje, nos hace realmente príncipes y princesas, y está a tu disposición.

El principio de la sanidad interior es el amor, pero no cualquier amor, es el amor de Dios en Jesús.

### 36. ¿Ser o no ser?

"Ser o no ser es la primera frase del monólogo del personaje principal Hamlet. La obra teatral Hamlet, fue escrita alrededor del año 1603 por el dramaturgo inglés William Shakespeare. El famoso monólogo de Hamlet se sitúa en este contexto existencial sobre la vida y la muerte.

"Ser o no ser, ésa es la cuestión" introduce la lucha entre la vida y la muerte que Hamlet libra dentro de sí mismo. Se pregunta si es más noble aceptar los caminos del destino y de la fortuna o dar fin a la vida y así también a los sufrimientos que conlleva.

Muchos de nosotros también pasamos por esos momentos de crisis existencial, cuando cuestionamos si ser como somos realmente vale la pena, aunque no encajemos en el modelo social; porque cuando no somos como el molde que la gente espera resulta que estamos mal.

Yo me opongo!!! No tengo que ser como la gente espera, debo ser como soy. No renunciar a mi esencia, a mi naturaleza, a menos que sea para mejorar y ser alguien más feliz, y ser una mejor persona.

Haciendo una comparación con Hamlet, la muerte de que él se cuestionaba era la partida de este mundo; pero se puede morir a la existencia sin morir al cuerpo, cuando morimos a nuestra esencia por ser como la gente espera que seamos.

Dios en su infinita sabiduría hizo a cada ser humano único e irrepetible, él no hace personas en serie, ni copias, ni clones, todos somos una obra maestra de sus manos, creados con un sello único; entonces si no soy una copia, no debo ser como todos los demás, debo ser yo mismo.

¿Ser o no ser? Esa es la pregunta; yo quiero ser yo misma, aunque pague un precio alto por la originalidad; pero es más caro el precio de vivir para complacer a los demás.

37. Qué bueno es.

Qué bueno es cuando somos capaces de aceptar la vida y agradecer el regalo de un día más.

Qué bueno es soltar las cadenas que nos atan al pasado, a personas, cosas, relaciones, bienes, que bueno es romper con el apego y vivir con libertad.

Qué bueno es, verse en un espejo y sonreír, decirte lo valioso que eres, y declararte inmune al qué dirán.

Qué bueno es no prestar atención a los que te critican y te envidian, a los que te señalan y te juzgan, como si ellos fueran jueces, pero solo son reflejo de su propia miseria interior.

Qué bueno es reírse de uno mismos, y no sentirse perfecto, ni superior.

Qué bueno es saber que no sabes nada, y que todos los días aprendemos de todo y de todos.

Qué bueno es saber que Dios te hizo, y si estás en este mundo es porque Él te soñó desde la fundación del mundo.

Qué bueno es vivir y no limitarse a existir. Vivir la buena aventura de la vida.

Qué bueno es no tomarse nada personal, y poder ver por encima de la ofensa la necesidad de tu ofensor.

Qué bueno es ayudar y servir a los demás, realmente es cuando sabes lo mucho que vales.

Qué bueno es dar sin esperar recibir nada a cambio, demuestra que tienes el ADN de Dios.

38. Haz el bien, no te canses.

Hacer el bien un principio de vida que tiene efectos extraordinarios en nuestra vida. Pero hacer el bien sin esperar nada a cambio, hacer bien a alguien que nunca pueda devolverte el favor, o aún a alguien que te ha hecho mal, eso es actuar en nivel sobrenatural.

Hacer bien a quien nos hace bien no tiene mérito, es de hecho lo usual.

Cuando hacemos el bien y nos pagan mal suele ocurrir que nos frustramos, amargamos, o nos endurecemos, pero estos sentimientos ¿a quién afectan? Me afectan solo a mí.

Necesitamos aprender a perdonar y comprender que la mala paga tiene consecuencias para quien obra mal, y no por eso voy a cambiar ni naturaleza; lo que debo aprender es de los errores, y ser más astuto para identificar peligros y no se aprovechen de mí.

¿Te han lastimado, traicionado, humillado, o burlado? Solo puedes hacer dos cosas, perdonar y olvidar; o no perdonar y enfermar de odio, resentimiento, amargura, rencor.

No cambies tu naturaleza, tarde o temprano vas a cosechar tus acciones, buenas o malas.

El problema no es tu bondad, el problema es de quien no la ha sabido valorar, y se aprovecha de tu nobleza, te aseguro no quedará sin pagar esa acción, pero no cobremos nosotros esa factura, déjalo a la justicia de Dios, la vida, y no esperes venganza, solo aprende a dar y amar con sabiduría.

No podemos vivir desconfiando y amargados, no debemos cambiar nuestra actitud de dar y amar, eso sería involución. Jesús de Nazaret es el mejor ejemplo, nos amó tanto que cuando menos lo merecemos más nos muestra su amor y bondad.

39. Lo que queremos hacer.

Te has preguntado ¿Por qué haces lo que haces? A todos nos hicieron esa famosa pregunta: ¿Qué quieres ser cuando seas grande?

La mayoría no crece y logra sus sueños de niño, sino que en la medida que vamos creciendo la sociedad nos domestica, y vamos perdiendo la ilusión, la motivación, y terminamos haciendo algo que no es nuestra verdadera pasión, sueño, ni en lo que somos realmente buenos.

¿En qué eres bueno, cuáles son tus dones y talentos? No importa la edad, nunca es tarde para empezar, decía Walt Disney "Si lo puedes soñar, lo puedes crear, lo puedes lograr".

Si lo que haces es lo que te encanta, si es tu pasión, entonces eres muy afortunado, eres bendecido. Si por el contrario trabajas por dinero, y no disfrutas lo que haces, vas a frustrarte.

¿Por qué haces lo que haces? ¿Por necesidad, porque te has conformado, por falta de oportunidades? Pues hoy te desafío a hacer un alto! Reflexiona por favor.

La mente es un laboratorio donde se fabrican ideas, pensamientos, si piensas que debes trabajar por necesidad, estás pensando escasamente; deja de pensar así, no trabajes por dinero, auto examínate, cuestionarte, ¿Qué me gusta hacer y lo hago bien? Y fórmula una idea de negocio, o busca adquirir experiencia en empresas donde puedas aprender a hacer eso que te guste con excelencia, y luego hazte un experto para que te paguen bien por lo que haces, porque lo haces muy bien, entonces te pagarán súper bien.

No te conformes, siempre puedes empezar de nuevo, o simplemente intentarlo, y si te equivocas habrás aprendido una forma de no hacerlo. Los errores son fuente de aprendizaje.

Busca las oportunidades, ellas están ahí, debemos buscarlas, atraerlas, y aprovecharlas.

Solo se vive una vez, vinimos al mundo para SER y no solo HACER, lo que eres define lo que haces.

No te limites, no te conformes, sueña, escribe, investiga, y emprende.

#### 40. Ser mujer...

En la víspera de la celebración del día internacional de la mujer, vale la pena reflexionar sobre qué significa SER MUJER.

Existen 2 teorías sobre la humanidad, una evolucionista, y una creacionista, voy a referirme a la creacionista.

La teoría creacionista parte del planteamiento de que fuimos creados a imagen y semejanza de Dios.

Al respecto la biblia nos plantea sobre el origen y creación de la mujer algunas expresiones que nos indican el concepto bajo el cual Dios creó a la mujer.

"Ayuda idónea". Dios dijo no es bueno que el hombre esté solo. Y creó a la mujer como la compañía y pareja para el hombre. Ser ayuda idónea es ser esa compañera que complementa al hombre, es decir que Dios pensó que la mujer tiene un papel importante en la creación para el plan de fructificar y multiplicar la creación sobre la tierra.

"Mujer virtuosa" la mujer fue diseñada para actuar con sabiduría, y como tal ser emprendedora, madre, esposa, hija, tía, hermana, abuelita, es virtuosa porque juega un vínculo indispensable entre todos los miembros de la familia, es un ser multifuncional, con habilidades maravillosas, en especial ser vasijas de vida: Madres.

"Vaso más frágil"

La mujer fue creada para ser honrada, dignificada, y tratada con respeto, cuidado, estimada, y valorada. Por eso la mujer no puede permitirse admitir maltrato, humillación, ni discriminación.

"Coheredera de gracia de la vida" la mujer es objeto del cuidado y amor de Dios, la mujer está destinada para disfrutar de las bendiciones integrales de la vida, y no para conformarse con cualquier cosa.

Ser mujer es ser parte del plan maravilloso de Dios para la humanidad, y las mujeres necesitamos apropiarnos de esas verdades, y vivir conscientes de lo valiosas e importantes que somos en este mundo.

41. Mujer: Ser feliz es una decisión.

Cuando era adolescente tenía muchos conflictos con mi autoestima, y estos no los superé ni en la juventud. Físicamente era flaquita, usaba gafas muy grandes (soy miope grado altísimo), tenía mucho acné, y con eso era suficiente para tener que sentirme siempre inadecuada.

Utilizaba mi intelecto para tratar de cubrir mis "defectos", y como eso no era suficiente, para ganar aceptación de mi entorno, hacía lo que fuera.

Esos conflictos de autoestima me hacían mucho daño, y fui creciendo con un auto concepto nada saludable, solo veía mi exterior, y yo misma me rechazaba, no sentía que valía lo suficiente para los demás.

Desde niña viví con ese sentimiento de rechazo por mi físico, y eso me marcó por fuera. Porque por dentro las marcas fueron otras... más fuertes, pero de eso no hablaremos hoy.

Aprendí que ser feliz es una decisión, el día que me fue dado un gran amor, un amor que no me vio fea, ni me rechazó por mi físico, un amor que solo estaba ahí para mí, sin pedir nada más que le abriese las puertas de mi corazón, ese amor es de un hombre singular, espectacular, maravilloso, y su Nombre es Jesús.

Aprendí a verme como él me ve, muy amada, bella, y con un linaje especial, el nuestro padre celestial.

Alguien me dijo una vez "vos y tu fantasía de tu papito Dios" y yo dije por dentro, pero esa "fantasía" me llevó de sentirme patito feo a verme como realmente soy: Cisne.

Hay heridas en las entre pieles del alma que solo sanan con ese amor sobrenatural. Yo siempre digo el psicoterapeuta me ayudó con la sobriedad emocional, pero es Jesús quien sanó mis heridas.

Entonces tomé la decisión de ser feliz, y vivo consciente de que la felicidad personal es mi responsabilidad, no dependo de nada ni nadie para ser feliz, porque ser feliz es una decisión personal. Puedes elegir entre vivir en tus propias fuerzas, y vivir de lo que otros puedan darte, así sean migajas; o vivir libre y depender solo de Dios que te puede amar de manera incondicional. El amor sin condiciones es un amor en libertad.

Yo elegí no vivir en mis fuerzas, ni seguir tratando de agradar a los demás; decidí solo agradar a Dios, que solo me pide mi corazón por habitación, que me ama como soy, y no me pide que sea sino solamente YO.

Ser feliz no depende de cuánto dinero tienes, cuánta gente te ama, cuántos títulos profesionales o formación tengas; ser feliz es una elección de vida, y es elegir lo que te hace sonreír, renunciar a lo que te haga llorar, o te lastime, es dejar atrás el pasado, el dolor; ser feliz es atreverse a levantarse las veces que sea necesario, y siempre creer que con papito Dios de tu lado, nadie puede contra ti.

#### 42. El mayor anhelo.

Llega un momento que dejamos de anhelar, y nos conformamos, los sueños se vuelve ilusión, y en el peor caso en frustración.

Pero eso tiene solución: Vuelve anhelar. Busca un lugar tranquilo, que te permita encontrarte de nuevo contigo. Que te inspire a volver a soñar. Enfócate y no te distraigas del objetivo.

Los anhelos se frustran porque perdemos el enfoque, nos distraemos con los afanes del diario vivir, no hacemos tiempos de meditación e inspiración, y nos limitamos a vivir la realidad, dejando a un lado el tiempo para soñar.

Tu vida es una obra maestra, el sueño de alguna, ¿Sabías eso? Pues sí!!! Dios fue quien te diseñó, te soñó, y te creó. Para creerlo, se necesita un alma soñadora, y por supuesto una dosis de fe. Pero si lo crees, si de verdad lo crees, vas a tener la mayor inspiración para crear tus sueños y hacerlos realidad.

Todos podemos soñar, pero solo los que CREEN podrán hacer sus sueños realidad; creer no es fantasear, creer es tener fe pero también actuar.

Nadie lo hará por vos, es como dice el código civil para algunos actos, "es un acto personalísimo".

Busca un espacio, un cuaderno, un lápiz, y escribe: Estos son mis sueños, y no renunciaré a ellos, haz un plan con fechas, acciones, y comienza a soñar y actúa; y sobre todo no olvides: Tener fe y poner tus anhelos en las manos de Dios.

#### 43. La prisión de las emociones.

El enojo es una emoción, que forma parte de todo ser humano, como la tristeza, la ansiedad, la alegría, o el miedo. Experimentar estas emociones es algo normal. Lo que no es sano para nuestra vida es cuando estas emociones se salen de control.

Estas emociones fuera de control nos pueden hacer actuar como personas tóxicas, y generar conflictos en nuestras relaciones interpersonales de familia, laborales, de negocios, e incluso con nosotros mismos.

Las personas tóxicas suelen presentar estos comportamientos:

- Se irritan por todo;
- Gritan en lugar de hablar;
- Son impacientes;
- Desconfían de todo y todos;
- Son negativas;
- No practican el DAR;
- Pretenden tener siempre la razón;
- No admiten sus errores;
- Juzgan y critican antes de intentar comprender;

Si alguien se equivoca le reprochan su error constantemente;  
La lista puede seguir....

Experimentar esas emociones es como estar en una prisión dentro de uno mismo, y termina dejando encadenado a sus prisioneros. Podemos ser libres de esa prisión, y depende de cada uno. La llave la tenemos nosotros. Esa llave se llama DECISIÓN.

Así como el amor, el perdón, son una decisión y no una emoción, también el dominio propio es una decisión.

Cada uno podemos decidir hasta dónde dejar la ira, el miedo, los celos, la tristeza, nos pueden afectar. Cuando estas emociones nos afloran tenemos el poder para decidir darle o no darle lugar. Podemos decidir qué hacer frente a las circunstancias, podemos decidir dar o no pasar al enojo, la tristeza, el miedo, o la ansiedad. Solo necesitamos en ese momento recordar que valemos demasiado para desgastar nuestra energía y tiempo en emociones destructivas, por el contrario podemos aprovechar para crecer como individuos al decidir elegir amor en lugar

de ira, gozo en lugar de tristeza, paz en lugar de ansiedad, y así ser libres de emociones tóxicas.

La oración como una práctica diaria nos capacita para elegir paz, gozo, amor, y dominio propio, y no dar lugar a que las emociones nos gobiernen.

44. En esencia eres perfecto....

Vivimos en una constante lucha interior por "no ser".....; en esa lucha interior muchas veces nos auto flagelamos, y terminamos sintiendo inadecuación, impotencia, y frustración.

Luchamos por no ser iracundos, débiles de carácter, inseguros, etc. La lucha interna es fuerte, y terminamos en crisis existencial, sintiendo que no somos capaces.

He llegado a la conclusión a mis 43 años de edad que no es con lucha, ni es contra mí qué debo actuar. Necesitamos aceptar nuestra personalidad, reconocer que tenemos cualidades y debilidades; y entender por el espíritu, que las debilidades las podemos administrar, no controlar porque eso es reprimir, es administrar y gestionar con inteligencia emocional nuestras debilidades.

Gracias a Dios he logrado entender una gran verdad "en esencia soy perfecta" listo!!! Si Dios cree que soy perfecta en esencia, quién soy yo para no aceptarme? Y si alguien no me acepta, ellos se lo pierden!!!

Ser perfecto en esencia es aceptar la verdad de que somos una obra maestra, y que fuimos creados de forma única, no somos hechos en serie, somos creación exclusiva, y solo por eso vales mucho más de lo que puede valer cualquier joya o mineral, porque somos un tesoro sin igual!!!

La perfección es sin error, pero para llegar a ser perfecto hubo que pasar por un proceso de perfeccionamiento y ahí hubo ensayo previo de "prueba y error", los errores entonces contribuyen a la perfección, y nos hacen en esencia perfectos.

Acéptate, amate, y por favor no dejes que te amolden o te conviertan en uno más del montón.

45. Necesitamos aceptar algunas cosas.

No existe una materia o escuela para aprender del desapego, vencer los miedos, superar las rupturas, aceptar la muerte como parte de la vida, comprender que la maldad es parte de la naturaleza humana, entre otras cosas, es decir etc, etc, etc.

En realidad existe un libro que recoge cada una de esas situaciones: La Biblia. Es el mejor manual de vida, y es el único efectivo.

La escuela de la vida es en realidad la que nos enseña a ir aprendiendo que hay cosas que es mejor aceptar, y de ahí es más probable que lo podamos superar.

Aceptar que la muerte es parte de la vida es fundamental para vivir cada día con máxima actitud de vida.

Aceptar que nada ni nadie nos pertenece es el boleto de libertad emocional, y perdemos el miedo a la soledad, aprendemos a soltar.

Aceptar que el miedo es normal, pero que puedes hacer algo al respecto, te dará paz y no te sentirás obligado a siempre ser el héroe de las circunstancias, se vale tener miedo, pero hay que hacer algo al respecto.

Aceptar que alguien me puede fallar, lastimar, traicionar, es parte de aprender a perdonar, u entender que yo también puedo fallar a alguien, porque la naturaleza humana está también llena de maldad, hay bondad pero también maldad, es "naturaleza humana" no podemos idealizar nada ni nadie, o terminaremos frustrados de todo y todos.

Entonces, necesitamos aceptar algunas de estas cosas para madurar emocionalmente y vivir más relajados, menos agobiados, y más preparado para que al momento de enfrentar estás situaciones podamos tener una actitud más resiliente, y no nos cause un trauma, o

nos sumerja en depresión, inestabilidad, o peor aún en un trastorno fatal, que me robe la paz y la capacidad de volver a empezar.

#### 46. ¿Cómo nace la fe?

La fe no es un acto místico o religioso, tampoco se enseña o se hereda; la fe en mi caso, nació en mi corazón un día que me sentí la peor persona del mundo, y tan solo me decía por dentro "no vales nada, no eres nada, no deberías existir".

Tenía 17 años, no tenía religión, y solo creía en Marx, Fidel Castro, y Sandino, entre otros hombres y mujeres revolucionarios, y líderes que buscaban la paz del mundo, la igualdad, el derecho de las minorías, etc, etc.....

No di la primera comunión, no me confirme, y básicamente, no tenía ningún interés en Dios. Me bautizaron a los tres meses de edad, ustedes saben eso hacen las buenas personas por amor a sus nietos. Yo no tenía conciencia. Mi bisabuela tan buena me enseñó el padre nuestro, y quiso enseñarme a leer la biblia, y yo solo la olía porque me fascina oler libros, y del capítulo uno de Génesis no pasaba de los primeros versos, pues lo veía una pérdida de tiempo.

Pero ese 27 de diciembre de 1991 todo cambió. Y yo me perdí aún más dentro de mi. Estaba sentada en el piso, en una habitación sin ventanas, puertas cerradas, y solo quería dejar de existir.... entonces una brisa apacible me roso la cara, fue como una mano que me acarició dulcemente, y yo levanté la cara, no había nadie, y pensé: Dios? Qué haría el gran y buen Dios en la habitación de una persona que lo ignora, lo cuestiona, y además no cree merecer nada?

17 años más tarde lo supe, más bien lo confirme, Dios había visitado mi habitación ese día, y a través de su dulce hijo me acarició el rostro, y solo puedo pensar en esta frase que desconozco su autor "ámame cuando menos lo merezca, es cuando más lo necesito".

La fe nació en mi corazón ese día cuando de la nada según yo, el buen Dios se acercó a mí. Sí es cierto que Dios ama al pecador, Si es cierto que Dios nos mira cuando somos invisibles, si es cierto que Él tiene compasión de los que estábamos perdidos, si es cierto que no te juzga

ni te condena, si es cierto que es amoroso con aquellos que sufren y están solos....es cierto y por eso amo a papá Dios, amo a Cristo, amo al Espíritu Santo, y es que Él me amó primero.

Hoy viernes santo, celebro y doy gracias por la bendita cruz, donde JESÚS murió en mi lugar, y es la razón por la que hoy vivo con fe, esperanza, gozo, paz, y disfruto la vida como un regalo maravilloso. Él me dio una nueva oportunidad, y quiere darla a todo aquel que acepta su invitación a dejar entrar a Jesús en su corazón. Apocalipsis 3:20.

47. El motivo de la vida.

Nos levantamos, iniciamos por lo general con una típica rutina, y vamos a estudiar o trabajar, volvemos, dormimos, y al día siguiente casi igual.... Pero la pregunta es, ¿Cuál es mi propósito de vida? No importa la edad, todo ser humano necesita, más que debería, necesitamos un motivo de vida.

Revisemos algunos: hay personas que anhelan ser profesionales, ganar dinero, casarse, una familia; otros desean emprender y ganar dinero; otros solo viajar, servir, etc,etc,etc.....

Pienso, no importa el medio, pero el motivo no puede ser otro que SER FELIZ. Venimos a este mundo a vivir, no solo a existir.  
¿Es tu motivo de cada día, tu prioridad, SER FELIZ?, ¿tienes como prioridad ser feliz?

La felicidad no depende de algo o alguien más, depende de mi actitud para ser feliz. Yo elijo ser feliz o infeliz.

Desecha lo que no te hace feliz. Huye de lo que te limita a ser feliz. Elige ser, y hacer aportes de felicidad a los demás, los ames o no.  
Un amargado no necesita tu crítica, necesita tu aporte de felicidad.  
En la peor de las circunstancias, alguien ahora mismo eligió ser feliz, en la cama de un hospital, y sin otro motivo que su fe, eligió ser feliz sin importar el diagnóstico. Si ves? La felicidad es una elección.

Yo elegí, ¿ser una víctima o ser responsable de mis actos? Eso lo hice para no llorar, no sufrir porque quien yo creía sería mi pareja y padre de mi hija, decidió irse y no ser ninguna de las 2 cosas; entonces decidí

que yo me equivoqué, no elegí bien, el Amor me quitó conocimiento; pero no iba a quedarme sufriendo, No si yo podía elegir.

Dios nos dio libre albedrío, el poder de elegir, es un poder maravilloso, un acto de la voluntad, una determinación personal, ser feliz es nuestra decisión.

Otro ejemplo, en el holocausto los judíos que sobrevivieron, los niños y adultos, ejercieron ese poder.

Ni las circunstancias, ni las personas determinan nuestra felicidad, es nuestra decisión al respecto de las personas y las circunstancias.

El divorcio no es la solución, a menos que te abandonen, pero si están juntos y no son felices, solo recuerden cómo era cuando empezaron, y retomen ese concepto, renuévenlo, y empiecen de nuevo, es una decisión.

48. Nada es personal.

Uno de los motivos por los que la mayoría de las relaciones interpersonales, (sea la que sea), suelen fracasar, o se vuelven tóxicas, es porque tenemos la tendencia a tomar las cosas de manera personal.

¿Cómo sabes que te tomas las cosas de manera personal? Cuando nos enojamos porque nos contradicen, si no somos capaces de aceptar una diferencia de opinión, si nos resentimos cuando nos corrigen o exhortan o disciplinan, si somos duros con nosotros mismos y nos cuesta aceptar nuestros errores, entre otras actitudes.

La forma de no tomar las cosas de manera personal es tener una mente sana, asertiva, y no vivir a la defensiva. Generalmente un indicador de baja autoestima es cuando tomamos las cosas a pecho, tendemos a ofendernos antes de pensar realmente que puede me dicen las cosas en positivo o "buena onda" que me exhortan, disciplinan, o corrigen.

El tomar las cosas de manera personal se aprecia en la actitud defensiva, palabras hirientes u ofensivas, discusiones e intolerancia.

Cuando no se toman las cosas de manera personal, y aprendemos a ser humildes para recibir la corrección, disciplina, o exhortación, aprendemos a vivir en paz con nosotros mismos y los demás; madurando y actuamos con inteligencia emocional; nos enfermamos menos, y alcanzamos prosperidad integral.

Aunque haya de parte de alguien la intención de ofenderme, herirme, o lastimarme, SOLO YO se lo permitiré, si no lo tomo personal no me afectara.

Eleanor Roosevelt dijo "nadie puede herirte sin tu consentimiento".

49. La fuente de la esperanza.

La esperanza es esa fuerza maravillosa que hace resucitar nuestro espíritu en medio de la adversidad.

Pero ¿Cómo y de dónde proviene la esperanza?

Personalmente he aprendido que la esperanza no es una emoción, ni tampoco una consigna; la esperanza la he adquirido fruto de tomar la decisión de no rendirme ante las circunstancias, y una vez tomada la decisión entonces aferrarme a las promesas de Dios y buscar su presencia en oración, de esta manera ilógica para muchos, pero sobrenatural para otros, aprendí a vivir con esperanza, y levantarme de las circunstancias adversas con el corazón llorando, pero latiendo sin parar y sin mirar atrás.

Mirar hacia el cielo, no de frente, al cielo, y el Dios invisible hace posible que camine aunque no haya un camino cierto.

"Caminante no hay camino, se hace camino al andar", pero al andar con esperanza. ¿En quién o qué está tu esperanza?, Si es en lo que ves, o alguien, cuidado! Porque lo único seguro es la fidelidad de Dios Padre, que nunca falla.

La esperanza no es una emoción, es el poder que nos habilita para ir más allá de las circunstancias.

En éstos momentos en que Nicaragua vive incertidumbre, dolor, y muchos otros sentimientos; debemos más que nunca tomar la decisión de vivir cada día con la esperanza, la fe, la determinación, la convicción y la certeza de que no estamos solos; no estamos solos; y no debemos rendirnos ante el miedo, la duda, o las aflicciones, que son reales, pero también es real que toda adversidad solo nos hace más fuertes.

Seamos valientes, esforzados, no desmayemos, ni nos amedrentemos, mayor sea nuestra esperanza ante las circunstancias.

Un abrazo, y recordemos que TODO lo podemos en Cristo que nos fortalece.

50.La incertidumbre.....

Hola amigos, un saludo y un abrazo fuerte como nicaragüenses, como los hermanos que somos porque nos cobija el azul y blanco de nuestra bandera.

Estamos viviendo una crisis como nación, y una de las preguntas que más asalta en la mente es ¿qué será lo que va pasar? Se genera la incertidumbre, y se pone a prueba nuestra capacidad para superar o desesperar.

La resiliencia se define como la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a situaciones adversas. Esa capacidad puede ser inherente o la podemos desarrollar.

Preguntas para saber si podemos ser resilientes:

¿Has superado una infidelidad?

¿Has superado una enfermedad y sus secuelas?

¿Has superado el luto por la pérdida de un ser amado?

¿Has superado un fracaso emocional; financiero; laboral?

¿Has superado un trauma de la infancia o juventud?

¿Has superado una adicción?

Y la lista puede seguir...

Todos hemos pasado por circunstancias adversas, algunas más fuertes que otras, pero, ahí hemos crecido, aprendido lecciones de vida, y esas

experiencias adversas sólo nos han moldeado y transformado en mejores personas.

Los nicaragüenses somos geniales, y si de algo sabemos es de resiliencia, somos gente luchadora, creativa, trabajadora, pero sobre todo somos gente de fe!!!!

Vamos a salir adelante, vamos a superar estas circunstancias, vamos a sacar grandes lecciones de vida, y vamos crecer como nación. Superar no es olvidar, es aprender y retener lo bueno.

Si pierdes un trabajo, puedes buscar otro o poner tu negocio....  
Si te abandona tu pareja, recuerda "quien no te ama, no te merece"....  
La fe mueve montañas. La muerte y las enfermedades sólo nos indican que cada día hay que aprovechar al máximo, y como dijo el señor Luther King " aún si supiera que el mundo se acaba mañana, hoy sembraría un árbol".

Es tiempo de renovar la mente, y desarrollar esa capacidad que nos hace inquebrantables, que nos habilita para resurgir de las cenizas.