

### Escrito 5:

He realizado un curso de terapia para aprender a gestionar el dolor, debido a que mi dolor principal es emocional; del corazón. A lo largo de estos meses de terapia he aprendido a perdonar, he intentado aliviar la “mochila” sacando situaciones, palabras y gestos que me pesaban haciéndome daño y que me oprimían como un traje de neopreno pegado al cuerpo y que tuve que sacármelo.

He trabajado grandes herramientas, que me han ayudado mucho en todo el proceso. Son herramientas francamente sorprendentes, que una vez trabajadas, e integradas, para mí, ha representado un antes y un después.

Todo me ha fascinado.

Este curso de terapia grupal me ha hecho un “revival” de mi vida reconociendo situaciones vividas tristemente desagradables, pero que las he comprendido y algunas las he perdonado porque no todo lo que nos ocurre es tan negativo ni tan positivo, pues entrando en la condición humana la perfección no existe y sí que podemos poner en juego la comprensión, el aprender a ignorar un poco la realidad que nos pueda intoxicar.

El amor incondicional, el ejercicio de energetización enviando energía a otra persona para armonizarla y armonizarnos.

Todo me ha venido muy bien para conseguir autoafirmación y estabilidad que a la vez se impregna de madurez al cargarme de energía mediante las conexiones; cambio en el enfoque del día a día ante situaciones conflictivas familiares o personales pues además me he impuesto el caminar de ocho de la mañana una hora más o menos junto a la playa cada día y me veo ilusionada al madrugar y hacerlo.

Hay un momento que me siento frente al mar y hago conexión oyendo el sonido de las olas al romper en las rocas frente a la estación ¡¡una delicia!!

Nota: el levantarme temprano e ir a caminar me costaba no mucho, sino muchísimo...

¡Gracias Anna, por todo!