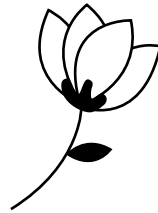




Enedina Mallada Paniagua

La
Belleza
de las pequeñas
cosas



talY
cual

© **De los textos:** Enedina Mallada Paniagua, 2018

© **De la edición:** Ediciones Trabe / www.trabe.org

C/ Foncalada, 10 - 2.º A

33002 Oviedo :: Asturias

Teléfonos: 985 208 206 / 684 626 445

www.trabe.org

ediciones@trabe.org

Imprime: Mercantil Asturias

Depósito legal: As-03795-2018

ISBN: 978-84-8053-945-6

Introducción

Este libro recopila algunos de los artículos que publiqué semanalmente en mi blog www.nmallada.com durante más de dos años.

En ellos compartía mis aprendizajes y experiencias en mi proceso de formación y desarrollo de liderazgo. Y traté de compartirlos, de tal manera que pudiesen servir como ejercicio de reflexión a otras personas que quisieran introducir cambios y mejoras en sus días.

En un primer momento se trataba de escritos sobre una situación cotidiana que se me planteaba en mis días y que representaba algún tipo de desafío para mí y, por tanto, una buenísima oportunidad para practicar mis cambios y avances, aunque a veces resultasen dolorosos o difíciles. Pero, estoy comprometida con mi meta de vivir en plenitud y libertad, así que allá iba en busca de ese aprendizaje. Como cuando aprendí a caminar. Un proceso absolutamente natural, sano y liberador.

Mi objetivo es que estos artículos ayuden, sencilla y simplemente, a que la persona se pare y reflexione acerca de lo que le sucede a ella en situaciones similares o en la misma situación. Qué hace o no hace, qué significa para ella, cómo la hace sentir, qué es un desafío y qué no, qué piensa acerca de sí misma y de su alrededor...

Después me di cuenta de que serían más completos y podrían ayudar más a realizar los cambios deseados, si los acompañaba de un sencillo ejercicio que cada persona pudiese realizar en su vida cotidiana.

Y así fue como los completé con «Para esta semana te propongo».

Llegó un momento en el que sentí que quería dejar en reposo el blog y hacer una edición especial con los textos que ya había publicado. Me costó casi dos años decidirme y dar los pasos para su publicación.

El resultado es este libro que tienes en las manos.

He mantenido la estructura de un artículo semanal. O una propuesta de trabajo semanal si prefieres. Así, está dividido en 52 textos, para que cada semana del año puedas llevar a la práctica alguna acción de cambio. Para que cada semana del año puedas avanzar en tu proceso de desarrollo de manera acompañada.

El orden responde a mi propio proceso de cambio, así que con su lectura comprobarás la evolución que he vivido en mí misma, evolución que se manifiesta en el estilo de los artículos, en el lenguaje, en los tipos de ejercicio que te propongo...

Puedes leer siguiendo el orden de los artículos, o en el que tú quieras, ir hacia adelante, retroceder, incluso puedes hacer o no los ejercicios. Confía en tu propia manera de aprendizaje y si algo te rechina, déjalo y sigue siempre, siempre, siempre tu intuición.

Vive el libro a tu gusto, ésa es la manera de disfrutarlo y de que se convierta en uno de tus grandes ayudantes.

Hazlo tuyo. Es para ti.

LA AUTORA

01

3, 2, 1...

¿Por dónde empezamos?
¿QUÉ ES LO QUE ME APASIONA? LO QUE REALMENTE ME APASIONA.

No es fácil responder a esta pregunta. A veces no sabemos cuál es nuestra respuesta y esto nos puede llevar a una situación, o sensación, de desamparo absoluto.

Es como estar flotando en el vacío. ¿Te resulta conocido?

En otras ocasiones, para responder la pregunta elaboramos una extensa lista de cosas que nos gusta hacer, a las que dedicamos tiempo, energía, dinero... Y entonces, ¿cuál es la que nos despierta y nos hace mover y crecer? ¿Está ahí, en esa lista? ¿O ésta es sólo una enumeración de actividades y hábitos placenteros con los que nos distraemos?

En ambas situaciones, y en otras, sean como sean, y en las que no podemos o no sabemos qué nos apasiona, una vez que ya te has planteado querer saber qué es lo que de verdad te mueve, ahí, ten por seguro que ya has dado al botón de arranque

Ya estás en un punto de partida.

Párate un momento. AHORA. Párate y empieza a mirar hacia dentro.

Recuerda, busca en tu vida etapas concretas, momentos que reconozcas que los has vivido con esa fuerza interior desplegada (aunque no le pue-

das poner nombre), esas temporadas en las que sientes que todo fluye con facilidad, que todo va, con solidez y coherencia interna, con poder.

Recuerda. Lo reconoces, ¿verdad?

Tu fuerza aunque esté encogida y sepultada bajo toneladas de miedos, inseguridades, desconocimiento propio, desconfianzas... está ahí, la tienes ahí. Ya la conoces. Y lo sabes.

La clave es asimilar esta verdad absoluta: Tengo la llama. Mi fuerza está aquí, ahora necesito re aprender a reconocerla e instalarme en ella.

Esa persona que está oculta y desaparecida debajo de la manta de los miedos, inseguridades, indecisiones... eres tú.

La persona brillante, llena de recursos y potencial, emprendedora y creadora... eres tú.

La que realmente eres. La persona en calma, en paz.

Así que... ¿Qué quieres vivir? ¿Cuál de estas personas eliges?

Un proceso de cambio responsable y comprometido significa que DICES SÍ a tu potencial, DICES SÍ a iniciar cambios en ti.

INICIAR CAMBIOS EN TI.

Créeme, es un camino espectacular, lleno de retos, de aprendizaje, caídas gloriosas y mejores remontadas. Un camino de libertad y poder personal. En suma, de vida.

Asimilar y creer esto significa poner en marcha un proceso interno y profundo de conocimiento que nos lleva al único destino posible de mayor plenitud en nuestro día a día.

Autoconocimiento. Éste es el resumen.

SÓLO HAY QUE SER.

Y de esto es de lo que va este libro.

PAZ Y LIBERTAD.



Para esta semana te propongo:

Así que, si dices sí a este trabajo, ¿qué te parece para esta semana realizar estas dos tareas:

Reflexiona sobre este escrito y obtén tus propias conclusiones y verdades. Una pista: déjate de racionalizar, empieza a observar tus sensaciones.

Observa también qué haces en tu día a día. ¿En qué momentos obtienes mayor plenitud? ¿Cómo son esos momentos? No racionalices y deja de darle vueltas a la cabeza, sólo comienza a sentir y a escucharte.



02

¡¡Ya!!

Nos hemos asomado a las ideas claves: autoconocimiento y compromiso. Son las ayudas principales para iniciar nuestro viaje hacia una vida en paz y libertad. (¡Me entra burbujeo sólo de pensar que estamos haciendo este viaje apasionante!).

Las ayudas para dar los pasos hacia nuestra meta. Un camino a veces llano y soleado, otras veces tortuoso hasta el desánimo...

Fuera preocupaciones, tenemos todos los recursos para transitarlo. Aunque no lo creas. Yo ya he empezado a creerlo y saborearlo, y te anticipo que es verdad, sólo que, una vez más, lo hemos olvidado.

Y no sólo lo hemos olvidado, sino que la propia persona puede convertirse en su peor contrincante.

En muchas, o todas las ocasiones, ponemos el foco en las situaciones y personas que nos rodean y les ponemos las etiquetas de obstáculos o enemigos o causantes de nuestros malestares.

Pero... ¿te has parado a analizar la naturaleza sibilina y sutil de nuestros, en muchísimas ocasiones, destructores diálogos internos?

¿No? Puedes empezar a anotarlos en una libreta... ya verás.

Podemos convertirnos en el mayor, más feroz y astuto de nuestros impedimentos. No está fuera, está dentro.

Y en el mismo momento en que reconoces y asumes esto, comienza la libertad interior. La única que realmente te va a llevar a resultados distintos. Y desde esta perspectiva, todo va a depender únicamente de ti.

No importa si lo que necesitas es resolver el conflicto de tu comunidad de vecinos, o el ambiente tóxico de tu lugar de trabajo, o una relación de dependencia con tu pareja, resoluciones que a veces, de tan imposibles que pueden parecer, más bien crees que tienes que bajar el Everest de culo y sin frenos.

Hay muchos cambios que puedes hacer.

Y el primero es enfocar hacia dentro. Hacia ti. Primero y único. Delicioso.

Todos los demás pasan por aquí.

HONRARTE.

Cada una de tus acciones, de tus pensamientos, de tus decisiones, prioridades... que sean para honrarte a ti. Que pasen ese filtro poderoso.

HONRARTE.

No desaparezcas.

**ERES MUCHO MÁS DE LO QUE CREES AHORA,
MUCHO MÁS.**

Recuerda quién eres, comprométete con tu cambio, deja de poner el foco fuera de ti y

VUELVE A CASA.



Para esta semana te propongo:

Media hora diaria **SÓLO PARA TI** y de manera consciente. Es tu regalo hacia ti.

Al final de cada jornada, apunta en tu libreta 3 cosas en las que **sí** te has honrado y 3 cosas en las que **no**. ¿Qué diferencias encuentras entre cada una de ellas?

Aplica la lupa a aquellas en las que no te has honrado:

¿Qué hubiera hecho tu mejor yo?

¿Qué es lo que más te cuesta hacer en esta situación?

**¿QUÉ ES LO REALMENTE IMPORTANTE?
LO VERDADERAMENTE IMPORTANTE
PARA TI.**

¿Qué vas a hacer diferente la próxima vez?

Cuando diseñes tus nuevas acciones, hazlas desde tu mejor yo. Y siente el cambio.



