



## Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

### Módulo 4

SENTIR

#### Para Reflexionar

##### Es Eso

Es eso... Es eso que carcome cuando no estas a gusto contigo, es eso que te hace proceder de la forma más dura, cuando no tratas de ser tú, es eso que te deshace por dentro, pues nunca te deja actuar con libertad y si con impotencia, es eso que te va haciendo sentir, que cada día es más oscuro, por lo que siempre tienes que huir, por lo que siempre tienes que llorar, para conseguir lo que quieres, pero la vida siempre enseña o muestra, que a pesar, de los pesares, es tu realidad la que te estás marcando ,no la de otros, es tu vida la que estás haciendo, no la de otros y eres tú la que te vas administrando tu dosis de fortaleza, o de debilidad, de coraje o de desidia, de luz o de oscuridad.

Es eso que carcome cuando no estas a gusto contigo, es eso que te hace siempre renegar, es eso que te hace estar siempre comparando y envidiando, por no saber aceptar las cosas o por pensar que siempre todo tiene o debe de girar a tu alrededor, porque solo existes tú y piensas que eres imprescindible, pero el tiempo te va advirtiendo, a través de sus maneras, que no es así, que la vida sigue, a pesar que estés o no, que todo fluye y que las puertas, al igual que se abrieron, un día para darte oportunidades , se cierran cuando no sabes ni valorar, ni agradecer, ni aprender de todo lo que te ha ido aportando, porque jamás podrás sentirte satisfecha ,pues no has adquirido la madurez para ello, y aun así debes

seguir luchando, por mejorar cada día , para hacer tu proyecto y tu sentido ante la vida.

Es eso que carcome cuando no estás a gusto contigo, es eso que te hace siempre dar tumbos, y no importar como, es eso que te hace encadenarte a las cosas más superficiales, es eso que nunca te has planteado, porque siempre has sentido protección por algún lugar, pero todo se vuelve a replantear cuando te das cuenta, que no eres capaz de mantener lo importante, pues cualquier cosa te lleva a desesperarte y siempre encuentras justificantes ,excusas, para no responsabilizarte por ti misma de las cosas, si no que otros siempre son culpables, y aun así todo requiere su esfuerzo, su mejora y el momento, para que caigas de la burra en que estás montada y te replantees todo, porque el mundo no gira por que estés tú, sino porque hay más personas que caminan en él.

Es eso que carcome cuando no estás a gusto contigo, es eso que no te deja expresar con claridad tus sentimientos, es eso que te tiene agarrada por lo más profundo y no te deja mirar el horizonte, con los ojos que debes, es eso que te está prohibiendo ser feliz a tu manera, pues todavía no has aprendido de todo , pero tampoco te has molestado en ello , porque siempre has buscado refugios absurdos, para no enfrentarte, pero todo tiene y requiere su modo, su forma, su carisma y es entonces cuando te das cuenta de todo lo que has ido perdiendo en el sendero, pero que a veces te sirve, para poder empezar desde cero.

Es eso que carcome cuando no estas a gusto contigo, es eso que te hace cambiar el significado de las cosas, es eso que te ciega y solo te hace buscar la oscuridad, es eso que te hace ir siempre con la corriente de lo fácil, es eso que no te hace esforzarte por ganártelo, es eso que te hace sentirte débil, sin serlo, es eso que tantas veces piensas, pero te horroriza que sea así, es eso que te está llevando por donde tú eliges, y es lo que tú quieres que sea, pero has de saber que no puedes ir avasallando, queriendo que todos te den la razón, que es respetable tu camino, porque la que lo tienes que vivir eres tú y nadie más, pero no olvides nunca todos los motivos, que te han llevado a ello, porque así no perderás tu proyecto, ni tu forma, y comprenderás que cada cosa tiene su momento y su inspiración. Es eso que carcome cuando no estas a gusto contigo, es eso que te hace sacar lo peor

de ti ,cuando no sabes que hacer, cuando tus miedos te llenan el alma ,cuando no buscas la luz al final del túnel, cuando te pierdes en esas cosas superfluas, que te hacen sentir y mostrar la impotencia que llevas dentro, es eso que te va marcando tu destino, si es que existe, y te va haciendo resbalar todo lo que es realmente importante, porque no ves más que una cosa, pero ante todo tienes la ventaja, que siempre encontraras quien lo respete, y te dejara caer, para que te levantes con más fortaleza y eso es lo que te ira diciendo si es correcto o no. Es eso que carcome, pero hoy estas, lo cuentas y lo intentas y vas a por tu nuevo reto, que es el ser mejor cada día y dar lo más bello que tienes.

Esther Sánchez Orantos

### *Para trabajar con la reflexión:*

**1-**Subraya las palabras o frases que te resuenan o con las que te sientes identificado/a.

**2-**Separa las palabras o frases que, aunque no te gusten, sabes que son así, que reflejarían tu realidad, y que debes trabajar en eso.

**3-**También elige algunas palabras o frases que te generan esperanza y motivación.

El propósito es poder realizar un registro interno, poder ver desde otra mirada, descubrir aquello que te representa simbólicamente, extraer alguna herramienta que te pueda ayudar en alguna situación que transitas, y poder estabilizar las emociones cuando éstas nos desbordan.

Te gustó ?



---

Leila y Gabriel













