

## Seminario de capacitación en adicciones

1° Módulo

*Para reflexionar:*

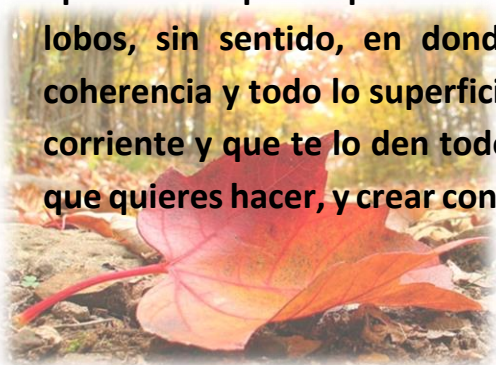
SENTIR

### RECORDARÁS MOMENTOS

Recordarás... Recordarás momentos, detalles, vivencias, y de todas ellas harás lo posible para poder empezar desde cero, para poder renovarte y que no crezca en ti la rutina del no saber cómo hacerlo diferente, de perderte en la tristeza por creer que has perdido el rumbo, para poder ilusionarte con cada oportunidad que te aporta el estar aquí y no tener siempre que buscar subterflugios. Para reanimarte, para sentir que estás viva, porque quieres la realidad, eres coherente, y sabes lo que has de hacer a pesar de equivocarte una y mil veces.

Recordarás momentos, detalles, vivencias y conseguirás así vencer las adversidades, pues vas adquiriendo esa experiencia que te ha ayudado a madurar, a ser como eres, a aceptar las cosas, y a apartar todo lo que no merece la pena, pero sin llenar la mochila de la vida de resentimientos, de dolores y odios absurdos, que solo envenenan tu alma y no te dejan mirar el horizonte con los ojos del corazón porque vas averiguando que la vida es más de lo que aparenta, porque sabes que eres tú la que manejas el timón, eres tú la que tomas decisiones y actúas y después acatas las consecuencias de lo que acontece en tu realidad, y eso es lo que te hace tener esa fortaleza, ese coraje y esa luz.

Recordarás momentos, detalles, vivencias, y podrás expresarte siempre desde el alma, con serenidad, con tolerancia, con respeto, sabiendo el significado de cada cosa, manteniendo en tu ser lo que es importante y apartando aquello que nunca te aporta más que sentirte en un mundo de lobos, sin sentido, en donde todo da igual, donde apenas existe la coherencia y todo lo superficial, porque siempre es más sencillo seguir la corriente y que te lo den todo hecho, que pensar en lo que es tu vida, lo que quieres hacer, y crear con ello un proyecto en el que tú con tu esfuerzo



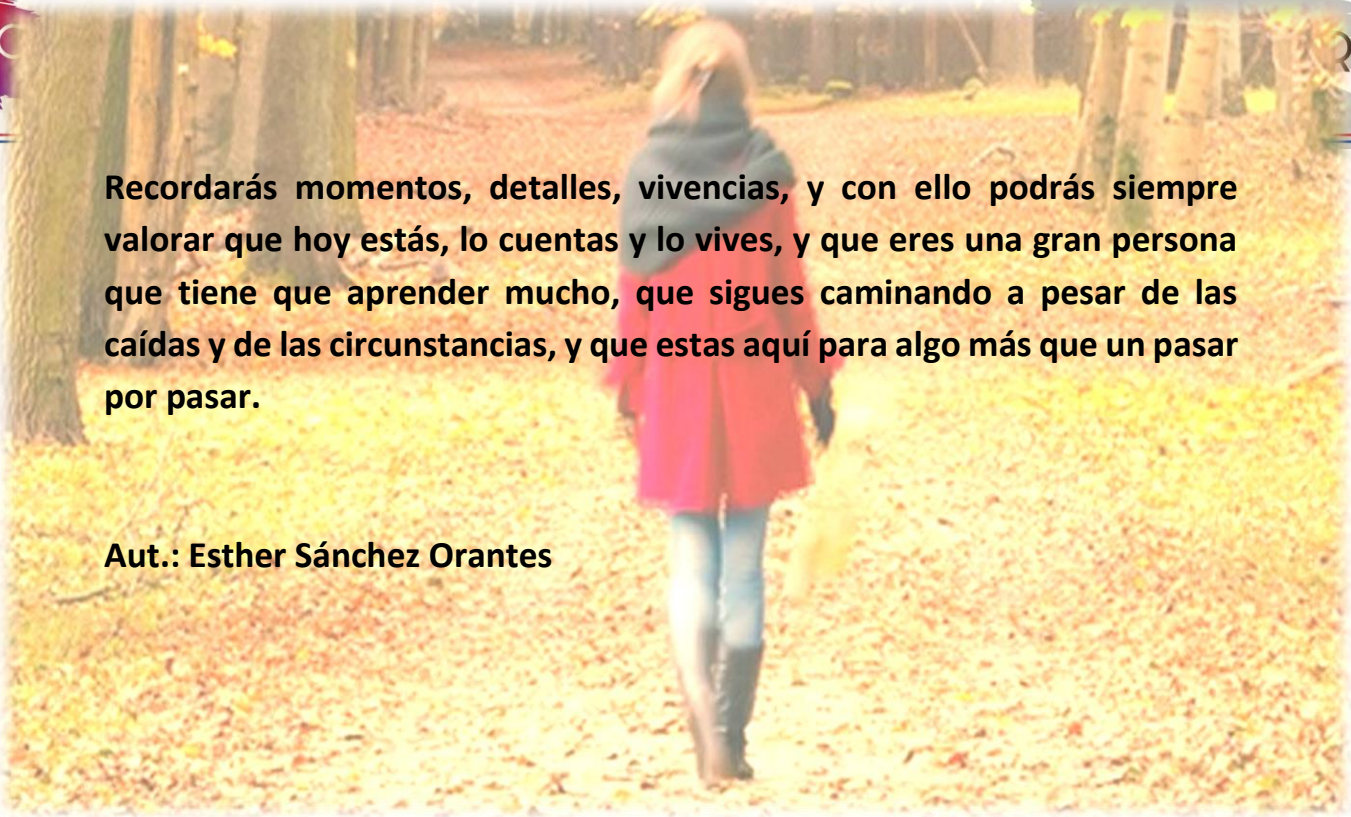
salgas adelante. Eso sí es difícil, porque es haber aprendido a volar con tus alas, dejar de buscar protección y que te saquen las castañas del fuego siempre.

Recordarás momentos, detalles, vivencias, y sabrás los motivos que tienes para estar aquí, para poderlo contar con libertad, para no ser un barco más que va a la deriva, para no tener que retroceder pero sí rectificar el sentido. Para mejorar, para dar lo mejor de ti, para saber que la vida nos puede derrumbar, pero está en nosotros el volverla a hacer, cómo, porqué, para qué; pues para construir ese sendero en el que siembras, recoges y sientes que cada día es un nuevo reto, una nueva forma de sonreír, de afrontar, de ser tú, sin necesidad de cadenas, de clavos, y de todo lo que no te permite rodear montañas, piedras y espinas para sacar la fortaleza que llevas dentro de ti y saber elegir siempre qué sí y qué no, quién sí y quién no.

Recordarás momentos, detalles, vivencias, y sobrepasarás las posibilidades, pues sabrás valorar, agradecer, sentir y hacer posible lo imposible porque te darás la oportunidad de ser feliz a tu manera, no necesitarás compararte, ni envidiar, no tendrás que estar pendiente de lo que digan o dejen de decir aquellos que no son nadie para juzgarte. No buscarás culpables, ni justificaciones para no ser responsable de lo que dices y haces, aceptarás cómo eres, por qué eres, y mejorarás tu estancia, porque es cuando realmente empezaras a vivir de verdad y con dignidad, pues habrás adquirido esa sabiduría, que te da el conocer que no eres perfecta, que lo intentas todos los días, y que siempre tendrás personas que estén contigo apoyándote pero que no por ello debes de cerrar las puertas a los que no te siguen la corriente como a los locos.

Recordarás momentos, detalles, vivencias, y podrás recorrer el mundo, dando lo mejor, no apartándote de lo que eres y de tus cimientos, sabiendo que no trata de cambiar todo de golpe, si no con esfuerzo y perseverancia, que todo va como tú quieras, cuando la primera que te respetas eres tú, pues así todos respetarán sin tapaderas, ni máscaras absurdas de los vaivenes de la vida porque te sientes que estas viva, que controlas tus sentimientos, que no eres carne de cañón para todo bicho viviente.





Recordarás momentos, detalles, vivencias, y con ello podrás siempre valorar que hoy estás, lo cuentas y lo vives, y que eres una gran persona que tiene que aprender mucho, que sigues caminando a pesar de las caídas y de las circunstancias, y que estas aquí para algo más que un pasar por pasar.

Aut.: Esther Sánchez Orantes

Para compartir y elaborar con subgrupos o en forma grupal (algunas ideas)

**Resonancias:** ¿Con qué frases o palabras te sentiste identificado/a? ¿Qué te ha impactado de este relato?

**Recuerdos:** Puedes trabajar con los recuerdos propios de los integrantes del grupo y que ellos escriban partiendo del título “Recuerdo estos momentos: .....

**Emociones:** Puedes seleccionar emociones o sentimientos que surjan del relato y comentar algo.

Este relato habla también de “**momentos, detalles y vivencias**” y sin ir mucho más lejos, podrías compartir algo en relación a la semana que pasó. (Podría ser algo positivo solamente o también algo no agradable)

¿Tienes otras ideas? Inclúyelas si lo deseas.

En el tercer módulo veremos porqué escribir es una actividad terapéutica (**escritura-terapia**).















