

# GESTIÓN DE POSIBILIDADES

## La libertad personal

*IGNORAMOS NUESTRA VERDADERA ESTATURA  
HASTA QUE NOS PONEMOS EN PIE*

*EMILY DICKINSON*



Vivir faltos de libertad es lo peor que hay.

Decía Gandhi que la causa de la libertad se convierte en una burla si el precio a pagar es la destrucción de aquellos que deberían disfrutarla.

La libertad personal comienza en la liberación de la mente.

Nadie nos puede quitar - por lo menos, de momento, - la libertad de pensar, la capacidad de razonar, de discriminar lo que nos conviene y lo que nos daña, nuestro libre albedrío. Las peores prisiones no son externas, son las que derivan de nuestra mente limitada por creencias, expectativas, juicios de valor... que genera barreras, murallas, cárceles que nos separan de nosotros mismos y, por tanto, de los demás.

Cuando liberamos la mente, todas las posibilidades se encuentran a nuestro alcance, sólo tenemos que elegir consolidarlas en realidades.

## El final de un universo

El final del universo de un feto que vivió toda su vida en la matriz, es su nacimiento en un universo enorme de posibilidades. Pero para nacer deberá salir de su espacio conocido, deberá ser cortado su cordón y exponerse a un bombardeo de nuevos estímulos que deberá aprender a gestionar.

Sólo si "cortamos el cordón umbilical" con lo conocido podremos conseguir la autonomía que nos permitirá explorar nuevos territorios mentales, emocionales, y relacionales. Es decir, crecer.

El final de un universo suele ser el inicio de otro.



## Sin libertad no hay claridad ni verdad



*La libertad no se puede dar; la libertad es algo que surge cuando uno no la busca. Surge cuando uno descubre que es prisionero, cuando descubre por sí mismo el estado de estar condicionado, cuando descubre que es un prisionero de la sociedad, la cultura y la tradición, o de alguna cosa que le hayan contado. La libertad es orden - nunca desorden - y uno debe tener libertad total tanto externa como internamente.*

*Sin libertad no hay claridad, sin libertad, no puede amar, sin libertad no puede hallar la verdad; sin libertad no puede ir más allá de las limitaciones de la mente. Debe exigirla con todo su ser. Y cuando la exija de esta manera, descubrirá por sí mismo lo que es orden – y orden no es seguir un patrón, un molde; no es el resultado de un hábito.*

Krishnamurti

## Ayúdame a hacerlo por mi mismo

*Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el desarrollo.*

Maria Montessori

No cruzaré el puente del riesgo si me han educado desde el miedo, con miedos, y en los miedos. No cruzaré el puente que me ha de llevar a territorios desconocidos si me siento incapaz, inseguro de mí mismo, si dependo de la aprobación de los demás para tomar la iniciativa. No, no voy a cruzar si cada paso que he dado hasta ahora ha estado diseñado, supervisado por otros o dado por otros.

¡Ayúdame a hacerlo por mi mismo!

Confía en mí y en mis posibilidades para que yo aprenda a confiar en mí mismo.

Desde la confianza podré recorrer el camino de la autonomía personal.

Ésta será mi liberación, mi empoderamiento, mi base de exploración, mi fuerza para mover mis velas y utilizar la fuerza del viento de tormenta para avanzar hacia mis objetivos.

¡Ayúdame a hacerlo por mi mismo! Por favor, en ningún caso lo hagas tú por mí.

**Ecología Emocional es un modelo de gestión de las emociones creado el año 2002 por Jaume Soler y Mercè Conangla.**

**Es el arte de vivir vidas emocionalmente sostenibles, cuidando de nuestros dos planetas : la Tierra y nuestro mundo interior**

**SIN CONFIANZA NO HAY AUTONOMÍA.  
SIN AUTONOMÍA NO HAY AUTOESTIMA.  
SIN AUTOESTIMA QUEDO EN MANOS DE LOS DEMÁS, D  
DEPENDIENDO DE ELLOS, DE SUS DESEOS Y ÓRDENES,  
ME PUEDEN MANIPULAR FÁCILMENTE Y PUEDO ACABAR  
VIVIENDO UNA VIDA QUE NO ES LA MÍA.**

TEXTOS del libro: El Cansancio Moral.

Autores: Jaume Soler y Mercè Conangla. Cuadrilátero de Libros