

“DISFRUTANDOME EN EL 2009”

Mientras buscaba algunos obsequios de temporada, mi hermana me dijo: “este será el ultimo que compre pues quiero guardar dinero para consentirme”, eso me dejo pensando en cuanto tiempo dedicamos en encontrarnos ese regalo perfecto para la persona más importante:
NOSOTROS MISMOS.

Qué te parece si juntos vamos buscando agradablemente ese obsequio ideal justo como tú lo necesitas para ti mismo y que quizá solo tú puedes darte.

Qué te parece si comenzamos con una pregunta, sencilla, *despreocúpate*, **¿Cuándo fue la última vez que te regalaste algo?** Piensa un momento para responderla, pero no hagas trampa, tiene que ser algo que te hayas dado a ti al 100%, no para tu casa, ni para compartir con alguien, algo solo para ti.

Cuando intentamos responder esto podemos caer en trampas que nos dicen: “bueno, es que yo disfruto ver a mi hijos felices” o “Es que es para mí pero los demás también lo aprovechan”, esto es muy válido, claro que *podemos estar disfrutando* con las personas que amamos pero es vital para todo ser humano *tener un espacio propio* donde pueda relacionarse únicamente consigo, reflexionar, *aprender*, y deleitarse entre muchas otras cosas, la cuestión es que muchas ocasiones reducimos y hasta perdemos este lugar y poco a poco nos disipamos entre los demás confundiéndonos y debilitando ese límite entre nosotros y los otros. Pero...

¿Cómo puedo reforzar ese sitio y reaprender a disfrutar me dentro de él?



Recuerda que se trata de encontrarte contigo, de crear espacios únicos y que estén en nuestro control, donde podamos decidir libres de presiones, descansar cuando sea necesario y hacer lo que más nos guste dentro de él, la importancia de esté es tan trascendente que incluso se ha observado que las personas que se dan este espacio, establecen límites con mayor facilidad, sin culpa y crean relaciones saludablemente. Por otro lado, es menos probable la existencia de relaciones co-dependientes y la vida sexual es mucho más satisfactoria.

¡Imagínate! Tener estos beneficios solo por *aprender a disfrutar*, suena demasiado bueno para ser verdad, pero la realidad es que hemos vivido bajo la creencia de que solo las cosas que nos cuestan trabajo son las que se gozan y se merecen, y aparte, que debe costarnos trabajo y ser por lo menos medio difícil para que en verdad valga la pena y aprendamos. Esto es uno de los mitos más grandes que nuestra cultura nos ha heredado y que es hora de romper.



Aquí te damos algunas sugerencias para *crear, reforzar y/o mejorar* ese lugar, es como si fuéramos a remodelar una habitación de tu casa:

- ✓ Primero tenemos que quitar la decoración anterior, es decir, que es lo que ya no se va a quedar, esas cosas que nos quitan el tiempo y la energía sin ser realmente productivas para nosotros, evalúa que se va y que se queda.
- ✓ Después elegimos los muebles que van con el nuevo estilo elegido, por ejemplo, buscar una actividad que ya sabes que disfrutas o probar con alguna que te gustaría probar por primera vez.

✓ Antes de meter los muebles checamos si es que hay que resanar o pintar para que la habitación se vea como nueva y en verdad luzca. Es muy importante ser honestos con nosotros mismos y ver si necesitamos *sanar* aquello que de alguna manera nos ha impedido hasta ahora *tener esta zona de disfrute*. Muchas ocasiones aun cuando nuestras intenciones sean las mejores pueden existir obstáculos, algunos que son pesados y necesitamos ayuda para moverlos, volviendo con nuestra metáfora, quizá requerimos sacar de la habitación un mueble muy grande que es imposible cargar solo, así que buscamos a alguien que nos ayude a retirarlo, así es *más fácil* y posible continuar con nuestros planes.

✓ Por último metemos y acomodamos nuestros nuevos muebles. Aprovecha que estarás estrenando agenda y búscale un buen espacio a estas actividades, respétalas tanto como el resto de tus compromisos.



Existen infinidad de opciones algunas requieren mas tiempo que otras y quizá también una inversión económica, busca cuales se acomodan mas contigo, no vamos a poner un piano de cola en el cuarto de lavado. Es necesario que contemples varias cosas:

1. Que necesitas
2. Donde lo puedes obtener y
3. Como lo puedes obtener

En **CENTRO LIBER A.C.** Estaremos encantados de apoyarte en este camino hacia *tu crecimiento*. Para nosotros es muy importante acompañarte en este camino de evolución y autodescubrimiento donde nos permites ser mejores personas con cada uno de los aprendizajes que junto contigo tenemos.



¡GRACIAS!

Psic. Eveline M. González Dublán

Una de las zonas de disfrute más grandes de Eveline es el boletín líber, donde cada paso de su creación es un deleite y una verdadera expresión de lo que alguna vez dijera María Montessori: *“En esta vida todos tenemos algo que aprender y algo que enseñar”*.

PROXIMO BOLETIN: **“ADOLESCENTES Y AMOR SALUDABLE”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de www.radiomenteabierta.com/thanatos/ todos los jueves de 17:00 a 18:00 Horas(México).

-Trascendiendo Conscientemente-



Gracias por ser un lugar que
Apoya la educación de la sexualidad...
EGOX SEX SHOP
TEL: 01(595)9550613
DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9
COLONIA CENTRO.
TEXCOCO, EDO. MEX.
E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx