Imprimir

#SinMiedo#SinPanico#CienxCientoResponsabilidad
Tip #1

Como ser humano, eco activista y productora ecológica, quiero comenzar a compartir en varios escritos, una serie reflexiones respecto a cómo estoy gestionando la cuarentena en mi mundo interior y exterior: Mi casa, familia, amig@s y toda la red de la vida que habita el Planeta y con la cual me siento conscientemente conectada; reflexiones que he ido construyendo en dialogo con mi hija de 14 años, mientras cumplimos la cuarentena de manera rigurosa, en el pequeño pueblo de la Provincia de Barcelona donde vivimos. No salimos ni a pasear el perro a pesar de vivir entre el mar y la montaña en un pueblo de 2700 habitantes, les comparto porqué y cómo lo estamos gestionando.

Lo primero que he hecho es trabajar sobre mi misma buscando centrarme y equilibrarme interiormente para poder pensar y hacer las cosas lo mejor posible, consciente de mi responsabilidad individual y colectiva en ello. Si estamos presas del pánico y del miedo – sentimientos y emociones normales en una situación como la que estamos viviendo como humanidad, en este momento– no podemos ayudarnos ni a nosotros, ni a los otros, pues nuestra actitud frente a lo que está pasando será de indefensión y fragilidad, lo que nos producirá más miedo y más pánico, generando un círculo vicioso que no nos podemos permitir ahora.

Por lo tanto la primera tarea que les propongo, es centrarnos interiormente, buscando un equilibrio que nos permita ir dando pasos para salir de ese estado mental inicial, natural, de miedo/pánico, hacia un estado interior de equilibrio. Hay varias cosas que hice, me funcionaron y les quiero compartir:

- Lo primero y muy importante fue construir una rutina, inicialmente de riguroso cumplimiento, reflejada en una agenda con horas y tiempos de duración, es decir hora de levantarme, arreglarme, hacer cosas personales como meditar, pensar, escribir, leer, oír música, tomar el sol, hacer yoga, Gym..

- Cosas para hacer con la familia hablar, comer, jugar, reír, bailar…
- Cosas para hacer con los amigos y amigas: comunicarnos, preguntarles cómo se encuentran, compartir pensamientos, ideas… les recomiendo compartir las mejores que tengan, las de tinte pesimista, no les ayudaran mucho.
- Respirar profundamente y expirar suavemente, pueden mirar tutoriales de meditación o yoga, que les enseñen a hacer respiración para relajarse…
  Seguro que se les ocurrirán muchas más cosas, lo importante es que queden organizadas en la rutina.

  La rutina es muy importante porque le imponemos a la mente un orden a seguir, ayudándole de esta manera, a dejar de estar disparada en todas las direcciones como resultado de lo que está pasando y el mar de información de todo tipo, que nos llega por todos los canales. La rutina es una estructura básica que podemos hacer funcionar como un mantra, obligando a nuestra mente a fijar la atención del día en su cumplimiento, de esta manera la vamos ocupando y centrando, resultado de lo cual la mente se ira tranquilizando, permitiéndonos hacer el tránsito del estado mental de miedo y pánico en que nos encontramos, hacia un estado de equilibrio, lo que nos permite comenzar a tomar las mejores decisiones en los diferentes campos de la vida y de esta manera irnos preparando para el nuevo mundo, porque el mundo, por suerte ha cambiado y no volverá a ser el mismo.

  No podemos quedarnos en el miedo-pánico porque es un estado emocional-mental que nos genera una sensación de impotencia, inmovilidad, angustia y esto, a su vez nos genera más miedo, más pánico, entrando en un círculo vicioso en el que les aconsejo no entrar, porque además de que no tomaremos las mejores decisiones, nos baja las defensas, cosa que ahora no es recomendable. Ahora más que nunca debemos tener nuestras defensas altas.

  En resumen si su apuesta es por la vida, no puede permitirse ese círculo vicioso, la única apuesta que servirá para gestionarla en los nuevos tiempos, es una apuesta por la vida con responsabilidad individual y colectiva, sin miedo, sin pánico, ciento por ciento responsables de nosotros y de los otros, conscientes que todo lo que haga un individuo afecta el colectivo y que todo lo que haga el colectivo afecta al individuo, como siempre ha sido.

De momento la única manera de revertir la pandemia es la misma como se ha generado su expansión, dejando de transmitirla cada uno de nosotros, para lo cual debemos hacer rigurosamente la cuarentena, aprendiendo y aplicando todas las medias que nos van enseñando, en una actitud responsable y consciente del momento presente que la especie humana está viviendo. Piensen que mientras estamos en casa, otros están en primera línea de mar con el dolor humano entre sus manos, estoy hablando de los cuerpos de salud que se están jugando la piel cada día, ayudando a los contagiad@s, a l@s que se están muriendo, a sus familias… Así que a trabajar por estar en casa con la mejor actitud posible, ayudando a nuestros próximos en lo que podamos y desde nuestro rincón –casa contribuir con nuestros pequeños actos a toda la humanidad, por lo tanto busquemos que sean los mejores.

En breve el Tip #2

Sandra Campos, Eco activista www.biocivilizacion.org productora Ecológica del Ghee Caldes d’Estrac www.espaidelsilenci.com

Foto tomada de: Noticias Caracol