

# FLORECER

*en familia*

LA CASA INTERIOR



*Denise Dziwak*



# **FLORECER** *en familia*

LA CASA INTERIOR

**UN LIBRO PARA CREAR FELICIDAD  
Y BIENESTAR EN NUESTRA FAMILIA**

*Denise Dziwak*

Web Site : [www.denisedziwak.com](http://www.denisedziwak.com)

Facebook : [/DeniseDziwak](https://www.facebook.com/DeniseDziwak)

Instagram : [@denise\\_dziwak](https://www.instagram.com/denise_dziwak)

LinkedIn : [/denisedziwak](https://www.linkedin.com/company/denisedziwak)



*Ven, pasa:*

Te invito a recorrer mi casa interior, **donde te mostraré cómo construir una familia que florece con amor, paz y alegría.** Serás mi huésped y, a tu ritmo, descubrirás cómo crear mayor bienestar para ti y para los tuyos.

Hablaremos de distintos temas personales y familiares que **te ayudarán a conectarte con tu ser interior y a experimentar mayor plenitud y armonía.**

Al final de este recorrido te sentirás lista para volver a tu propia casa, transformas lo que deseas y generar el escenario ideal **para que vivas feliz y en armonía con tu familia.**

AUTORES Y  
LIBROS  
RECOMENDADOS

AGRADECIMIENTOS

> **CAPÍTULO 10.**

*De Puertas  
para Afuera*

*La  
Despedida*

> **CAPÍTULO 9.**

*El Estudio*



> **CAPÍTULO 8.**

*El Búnker  
Espiritual*



> **CAPÍTULO 7.**

*Los Baños*



> **CAPÍTULO 6.**

*Los Cuartos*



> **CAPÍTULO 5.**

*El Cuarto de  
Limpieza*



> **CAPÍTULO 4.**

*La Sala y el  
Comedor*



> **CAPÍTULO 3.**

*La Cocina*



> **CAPÍTULO 2.**

*El Family  
Room*



> **CAPÍTULO 1.**

*La Recepción*



▶▶ **ÍNDICE**

LA AUTORA LA BIENVENIDA INTRODUCCIÓN

## EXPLORA

*La Bienvenida a mi casa*



▶▶ [VER CAPÍTULO](#)

*El Bunker Espiritual*



▶▶ [VER CAPÍTULO](#)




## La Bienvenida









Mi casa siempre ha tenido y tendrá sus puertas abiertas para ti y para todo el que quiera entrar en ella. Este libro surge para que más personas como tú puedan recorrerla, descansar donde se sientan bien, descubrir algo que tal vez hayan perdido de vista, admirar algo bonito que podrán también poner en práctica en su casa y compartir juntos una experiencia de aprendizaje.

Con el recorrido que haremos por mi casa en las páginas de este libro quiero invitarte a

 explorar dentro de ti mismo, a que descubras tu casa interior y a que imagines cómo quieres construirla o reconstruirla. Habrá algunas partes de esa casa que no se sienten del todo bien y que requerirán un rediseño y modernización, según tus valores. Este es un proceso muy sano, verás cómo es de conveniente ir cambiando todo lo que necesitamos cambiar de nosotros mismos (creencias, actitudes y comportamientos) para vivir una vida con la mayor plenitud posible.

 Al final del recorrido te sentirás listo para volver a tu propia

 casa, donde podrás revisar y reconstruir lo que deseas y así  generar ese escenario ideal para que también tú vivas una familia plena y feliz.



 Iniciaremos en **LA RECEPCIÓN**  de la casa. Allí te pondrás cómodo y descubrirás el sentido de armar una familia a partir del equipo mamá-papá. También aquí te compartiré una guía  para la etapa del embarazo y puerperio, de manera que te ayuden a “diseñar” desde ese momento la familia que deseas construir. 


 Seguiremos por **EL FAMILY ROOM**, el espacio donde todos 




los miembros de la casa nos conectamos. Compartiendo, jugando y relajándonos juntos, aquí descubriremos formas de construir nuestras relaciones familiares. En este espacio es clave que aprendamos a comunicarnos con amor y a desarrollar nuestra inteligencia emocional. Ayudaremos a nuestros hijos a manejar sus emociones y a construir creativamente un espacio de juego que nos genere alegría y entusiasmo.









Luego pasaremos a uno de mis lugares favoritos: **LA COCINA**, donde conversaremos sobre

 la nutrición tanto física como emocional y descubriremos distintas formas de disfrutar en familia. 

De allí, conectaremos con **LA SALA Y EL COMEDOR**, donde recibimos a parientes y amigos, quienes nos nutren y nos brindan nuevas miradas. 

Disfrutaremos de su apoyo y acogimiento, lo que contribuirá a que nuestra familia tenga un sentido de pertenencia a la comunidad que nos rodea y a la que le damos cabida en nuestra casa. 

Pasaremos luego a un espacio cercano a la cocina: **EL CUARTO** 



**DE LIMPIEZA**, en el que hablaremos del orden, del aseo y de cómo todos podemos contribuir para que nuestro espacio físico soporte nuestro crecimiento y felicidad. En esta área solemos recibir la ayuda y colaboración de personas ajenas a la familia que entran a hacer parte de nuestro círculo más cercano. Hablaremos entonces de las relaciones con niñeras y empleadas, y de cómo ellas también pueden ser parte de esa construcción de familia. De allí, iremos a **LOS CUARTOS**. Primero los de los niños, donde exploraremos el juego,



el poder y la magia de los libros de cuentos, las noches en vela y la importancia del descanso. Descubriremos que el cuarto es un lugar íntimo para relacionarnos con nuestros hijos y hablaremos sobre el apoyo que les damos en su educación y aprendizaje. Luego iremos al cuarto de los padres, en el que exploraremos la importancia del descanso y la intimidad, y donde nos conectaremos con esa pareja que nos recibe en el lugar más privado de la casa.



Muy cerquita, iremos a **LOS BAÑOS**, donde nos conectamos


con la intimidad de nuestros cuerpos para cuidarnos y mantenernos saludables. Veremos desde temas de educación sexual para cuidar a nuestros pequeños, hasta cómo entender las enfermedades como mensajes no hablados del cuerpo, y aprenderemos a darle palabra y mimos al cuerpo para sanarlo.

Aquí haremos un alto en el camino para conocer el corazón de nuestra casa interior. Yo lo llamo **EL BÚNKER ESPIRITUAL**, un lugar inmaterial que puede estar en cualquier lugar de la casa o ser itinerante.



En el búnker espiritual nos reconectamos con nosotros mismos, meditamos, exploramos la forma como nos estamos relacionando con nuestro interior y con nuestro entorno, nos recargamos de amor y paz interior para poder ofrecerla a nuestra familia y al mundo que nos rodea. Allí te enseñaré algunos secretos sobre cómo conseguir esa paz interior tan clave para construir una vida familiar plena y feliz. A veces este importante lugar hará también las veces de “purgatorio”, donde podremos encarar nuestra parte más oscura con compasión y

 descubrir qué hacer para sanar lo que esté dañado. No te asustes, prometo que será un lugar inolvidable y no me cabe duda de que querrás darle toda tu atención al momento de diseñar tu propia casa. 




 Luego iremos a **EL ESTUDIO**, el lugar desde el que algunos padres ejercemos nuestra profesión. Este espacio también puede estar escenificado fuera de la casa, en la oficina, por ejemplo. Ya sea dentro o fuera, el estudio es parte de nuestra casa interior no solo porque pasamos mucho tiempo en él, sino porque está 




ligado íntimamente a nuestra vida familiar. Hablaremos del propósito del trabajo y de cómo este puede ser una fuente de felicidad y nutrición para la vida familiar, en vez de competir con ella.




Terminando nuestro recorrido, en el capítulo **DE PUERTAS PARA AFUERA** exploraremos todo aquello que es cercano a nuestra casa y nos atañe. Descubriremos cuánto podemos disfrutar y aprender afuera, la importancia de tomar un aire distinto en otro lugar o bajo otro techo en familia, de mirar las cosas desde otro










punto de vista y de compartir con nuestros hijos y parejas en otra frecuencia. Hablaremos de las vacaciones en familia, de las salidas y exploraciones y de cómo maximizarlas para vivir más a plenitud y crecer gracias a ellas.



Finalmente, nos despediremos con la promesa de hacer algo con todo lo que aprendimos durante el recorrido juntos. Esa promesa será con nuestro propio Ser, con nuestra alma que, como nuestro niño interior, nos necesita para hacer los cambios para vivir con mayor paz, plenitud y felicidad. Mi



*Denise Dziwak*

regalo de salida te permitirá aplicar en tu vida lo aprendido.


Bienvenido a mi casa interior, con todo el amor y la gratitud que me genera tenerte como invitado especial.


**Te invito a que visites uno de los lugares más importantes dentro de mi casa interior: El Búnker Espiritual**





## 8


### • *El Búnker Espiritual*


 ¿Un búnker espiritual? Seguro tendrás curiosidad por saber de qué se trata este espacio. Aunque imagino que nunca has visto un búnker espiritual en los planos de ninguna casa, lo cierto es que todo hogar debería contar con uno, pues sin él no podremos crear ni mantener una familia plena y feliz. El búnker espiritual es el corazón de la casa. Más que ser un lugar físico, es un espacio para tomar aire, reconectarnos, observar lo que nos pasa dentro

 •

 •

 •

 •

 •



y volver a nuestra vida familiar renovados y motivados para

- crear y mantener la realidad que deseamos.



El búnker espiritual nos permite cuidarnos a nosotros mismos para que, a su vez, podamos

- dar todo de nosotros a nuestra familia. Entrar en el búnker espiritual es como cuando



los autos de carrera entran en los *pits stop* para cambiar llantas, limpiar el visor del

- piloto, recargar combustible, y revisar que todo esté funcionando bien o hacer los



ajustes necesarios para seguir adelante. Hay autos que, por





querer sacar ventaja, deciden

no hacer estas paradas, pero

- como la carrera es tan larga y exigente seguro que a la larga



tendrán un gran desgaste y

deberán parar por más tiempo,

por lo que perderán la ventaja

que tuvieron o, lo que es peor,



terminarán por romperse en el

camino y se verán obligados a

abandonar la carrera.



Nuestra vida de padres es

un poco como esa carrera de

autos en la que cada uno hace



lo mejor que puede. Pero, para

dar lo mejor, necesitamos parar

y revisar nuestro “auto”, es decir,



nuestra persona. En el búnker





espiritual hacemos una pausa para revisar nuestro cuerpo,

• nuestra mente y nuestras emociones. Allí corregimos



lo que no esté funcionando

y nos recargamos de amor (combustible) para retomar

la carrera. Esto nos permitirá



transitar sin molestias y con fluidez en una pista donde

podremos sortear con más facilidad los obstáculos que

surjan. Al llegar a la meta, el ganador será toda nuestra familia.



Para abordar el búnker espiritual, hablaremos de

**libertad, de responsabilidad**





y de **consciencia**, así como de herramientas fáciles de usar

- para crecer en consciencia y tomar decisiones que nos den bienestar a nosotros y a nuestras familias.



Es probable que en este punto sientas que has escuchado

- algo parecido en revistas de psicología, en libros de autoayuda o en alguna



conferencia de un maestro espiritual, pues lo que aquí

- llamo búnker espiritual se toca con otros conceptos




y tendencias de armonía personal y, para efectos de







este libro, es resultado de mis








lecturas<sup>13</sup>, de mi vida personal, y de mi experiencia profesional con clientes y amigos. Así es que todo este capítulo está en concordancia con distintas ideologías espirituales. Todo es acerca de cómo vivir para lograr paz, felicidad y amor en nuestras vidas. Comencemos esta experiencia juntos.



<sup>13</sup> Son varias las lecturas que me han contribuido para desarrollar la idea del búnker espiritual. Entre ellos, quiero compartirles las siguientes: Tiempo y ser, de Martín Heidegger; Por la senda del pensar ontológico, de Esteban Echeverría; El árbol del conocimiento. Bases biológicas del entendimiento humano, de Humberto Maturana y Francisco Varela; Psicoterapia Existencial, de Irvin Yalom; El hombre en busca de sentido, de Víctor Frankl; El mundo como voluntad y representación, de Arthur Schopenhauer; Ensayos, de Michel Montaigne, y Conocer a Dios y Las 7 leyes espirituales del éxito, de Deepak Chopra. Y obras literarias como: Guerra y Paz, de Leon Tolstoi; Así habló Zaratustra, de Friedrich Nietzsche; e incluso autores de la Grecia Antigua como Heráclito y Platón.





## Libertad: aprender a elegir

Mi abuelo decía: “Primero lo primero”. Lo primero que haremos es hablar de nosotros mismos, pues de ahí deriva todo lo que veremos después. Como anticipamos en la bienvenida de este libro, los seres humanos nacemos libres y somos libres. A esta condición algunos le llaman *libre albedrío*. La pregunta es: ¿libres de qué y para qué? **Somos siempre libres de elegir.** Podemos elegir qué hacer con lo que nos pasa, podemos elegir qué hacer respecto a nuestro mundo interior —pensamientos,



emociones, sensaciones físicas— y podemos elegir qué hacer respecto al mundo exterior —lo que otros nos dicen o el estado del clima, por ejemplo—.



Si está lloviendo, no podremos hacer que no llueva, pero sí podremos usar paraguas o disfrutar y jugar en la lluvia.



Este ejemplo parece trivial, pero es muy profundo. La mayoría de veces nos enfocamos en lo

que no podemos hacer y de esa manera nos convertimos en víctimas de nuestras circunstancias, ¡en vez de enfocarnos en lo que sí podemos





hacer y convertirnos en los dueños y los protagonistas de nuestra propia vida!










Siempre hay al *menos* dos explicaciones de por qué ocurre lo que ocurre, y ambas son igualmente verdaderas y válidas. Por ejemplo, si yo tengo una manzana en mi mano y por alguna razón la suelto, la manzana cae. El hecho es que la manzana cae, las causas pueden ser muy variadas.



Alguien dirá que la manzana cayó a causa de la fuerza de la gravedad, lo cual es cierto. Otro dirá que cayó porque se resbaló de mi mano, lo cual también



 puede ser cierto. Otro podrá decir que la manzana cayó

- porque me dio un calambre en la mano, puede ser, e incluso 
- otra persona podría decir que  la manzana cayó simplemente
- porque yo la solté. De todas las explicaciones, hay al menos  una sobre la cual tengo poder:
- “la solté”, porque puedo decidir no soltarla. Hay otra sobre la que  tengo poder, pero no en tiempo presente sino a futuro: “me dio un calambre”; si yo sé que a  menudo sufro de calambres en esa mano entonces podría sostenerla con la otra mano.
- Lo que quiero aquí mostrar es que **siempre podemos elegir** 



**cómo explicar lo que nos pasa y según cómo lo expliquemos**

**• podemos o no hacer algo al respecto.**



La libertad es un valor esencial para mí y por eso, cada vez que siento limitada mi libertad,

• experimento molestia, dolor, enojo e impotencia. Estas emociones han sido tan fuertes



en mi vida que decidí investigar al respecto para descubrir cómo manejarlas. Fue así como poco



a poco llegué a descubrir y a construir mi búnker espiritual, donde hoy en día me tomo el

• tiempo para reflexionar acerca de todo: qué tan feliz soy, qué



• tiempo para reflexionar acerca de todo: qué tan feliz soy, qué





es lo que me quita el sueño, qué opciones tengo para crear

- felicidad y paz en mi vida.



Uso la palabra 'crear' porque

creo que la felicidad es un

sentimiento interior y no una

respuesta al ambiente. Para

ver que la felicidad no está

determinada por lo material,

basta con observar la felicidad

de los niños que juegan,

sonríen y están de buen ánimo

aun viviendo en estados de

alta pobreza. **Nuestra felicidad**

**está determinada por nuestra**

**voluntad para crearla.**





En su libro *El hombre en busca de sentido*<sup>14</sup>, el médico y

psicólogo Víctor Frankl cuenta su experiencia como prisionero



en Auschwitz durante la Segunda Guerra Mundial.

Aunque él estaba totalmente privado de su libertad,



descubrió que podía estar en paz y feliz consigo mismo si

podía encontrar un sentido a su situación. La esperanza de



volver a reunirse con su familia lo motivaba a seguir con vida y,

a pesar de todo, siguió poniendo en práctica sus dones y talentos



como médico para ayudar a los



14 Víctor Frankl. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.





que sufrían junto a él. Así, él nos enseña que encontrar sentido

• a nuestras vidas sirviendo a quienes nos rodean es la mejor



manera de poner en práctica la libertad con la que nacimos y que nunca perdemos.

• “Estamos condicionados, pero no determinados”, dice sobre los seres humanos.



A menudo, los padres nos vemos en situaciones ante las cuales creemos que no podemos

elegir. Una de las peores situaciones que podemos enfrentar son las enfermedades

de nuestros hijos (ver el capítulo **LOS BAÑOS**). No hay mayor sentimiento de impotencia que







el de estar al lado de un hijo que

está sufriendo a causa de una

• enfermedad que no sabemos



cómo curar. Sin embargo,

esa impotencia no es falta de

poder, **pues siempre podemos**

**aprender de esa enfermedad**

**y de esa situación, siempre**



**podemos entender por qué**

**llegó a nuestras vidas y**

**podemos tomar acciones**

**para prevenir que vuelva a**

**suceder.** Y, en cualquier caso,

siempre podremos hacer lo

mejor que podamos en el

presente, sirviendo a nuestro

hijo con amor, con toda nuestra

presencia, sin recriminaciones

ni culpas (ni para ellos ni para





nosotros). El amor es lo que sana y la aceptación de lo que es nos permite amar sin juicios ni límites.



## **Responsabilidad: capacidad para responder**

La libertad viene de la mano de la responsabilidad, que podemos entender como la capacidad para responder ante los desafíos del medio. Aunque no siempre tendremos la misma capacidad de respuesta (habrá desafíos que nos superan), lo importante es enfocarnos en aquello que podemos hacer y no en aquello que no podemos hacer. De esta





manera, sea lo que sea que nos pase, *siempre* podemos elegir

• cómo responder, y solo de esta manera estaremos viviendo



desde la **responsabilidad incondicional.**

En su libro *La empresa*

• *consciente*, el filósofo y consultor empresarial Fred



Kofman dice que una de las habilidades clave para ser feliz y

vivir en paz es la responsabilidad incondicional. Él dice que los

• seres humanos decidimos no ser responsables cuando



tememos aceptar nuestra culpa o ser señalados como culpables. Y en esto, los adultos





reaccionamos igual que los niños pequeños. Cuando en mi

• casa se rompe un juguete, es poco probable que alguien diga:



• “Yo lo rompí”. Generalmente escucho: “Se rompió”. ¿La

• razón? Mis hijos no quieren asumir la responsabilidad, así evitan ser castigados. El



• dedo que enjuicia rechaza antes que comprender; y el



• temor a sentirnos rechazados e incomprensidos nos impide hacernos cargo.



• Cuando identifiqué esta conducta inconsciente que

• nos afecta a niños y a adultos, dejé de culpar. Ya no culpo a





quien hace algo que considero incorrecto, ya no culpo a quien

- daña algo que es especial para mí. Aunque eso me produzca



enojo o frustración, lo que hago

es preguntarle qué puede hacer para arreglarlo y para evitar que suceda de nuevo.



Por eso, en vez de regañar a mis hijos por haber roto algo,

primero siempre reconozco su emoción, y la mía, incluyendo

su miedo a que los castigue:

- “¿Tienes miedo de que te castigue por esto? No lo haré, sé que no lo hiciste a propósito”.



O si lo hizo a propósito digo algo como: “¿Tienes miedo de que te



castigue por esto? No lo haré, sé que no lo hiciste a propósito”.





castigue? No lo haré. Entiendo que estabas tan enojado que

- tiraste el juguete y se rompió. Y ahora te pone triste también.



Lamento que el juguete se rompiera. Qué tal si cuando estás enojado mejor lanzas algo que no se rompa ni dañe nada,

- como un almohadón? Eso sí podrías hacer”.



Acto seguido, le demostraría yo misma con una mímica cómo expresar el enojo de otra manera para no dañar nada ni a nadie, ni hacerse daño a él mismo. También puedo decirle cosas como: “Lamento lo que pasó. Me imagino que

- estás triste por lo que pasó”, o



“Uy, yo también estaría furiosa

- 





si rompiera mi juguete favorito, imagino cómo te sientes”.

• Así reconozco su emoción y lo ayudo a hacerse cargo.



Le pregunto: “¿Cómo paso?

¿Qué podrías hacer para evitar que esto ocurra de nuevo?”,

o “¿Cómo puedes repararlo?



¿Quieres que te ayude a ver cómo repararlo o a evitar que esto te pase de nuevo?”. •



También puedo expresar mi enojo o mi tristeza, pero sin echarle la culpa a mi hijo por

ello, pues la emoción es mía no de él. “Estoy triste porque ahora



mi iPad está roto y no sé si •



pueda repararlo. Entiendo que no te diste cuenta al romperlo,





y lo que sería lindo para mi es que te disculpes conmigo y que me ayudes a repararlo o que hablemos de cómo evitar que vuelva a suceder". Tal vez lo involucre en acompañarme a llevar mi iPad a reparar, en vez de una salida al parque, sin culpas ni recriminaciones, como una simple consecuencia de la rotura.

**Para evitar la culpa, empecemos por no culpar.**

Reconozcamos que nos equivocamos, lo mismo que nuestros hijos, y con mucho amor hagámonos responsables







de nuestra libertad para elegir qué hacer frente a lo que pasa.

- Lo que me dicen los padres ante momentos como este es:



“Denise, estoy de acuerdo, pero ¿cómo logro eso de actuar con amor en situaciones como esa?”.

- Y los entiendo, pues a mí misma me sigue costando trabajo actuar con amor en ciertos momentos. Pero solo basta empezar a hacerlo, y así cada vez seremos más conscientes de cómo reaccionar en este tipo de situaciones.



Tengamos en cuenta también que cuando culpamos no nos estamos haciendo cargo de lo





que nosotros mismos debemos hacer ante lo que el otro hizo.

• Una vez, en una situación en la que estaba extenuada, le



grité a mi hija “¡Qué!, ¿ahora qué?”, creyendo que ella me

iba a pedir algo más cuando yo me sentía colapsada. Mi hija

se quedó muda y sin entender por qué yo le había gritado

empezó a llorar angustiada. Mi esposo, que escuchó y vio


lo que sucedió, se acercó a ella y le dijo: “Mami está cansada,


esto no tiene que ver con vos. Por qué no me dices a mi lo


que necesitas a ver si yo puedo ayudarte”. Gracias a la reacción


de él me di cuenta de mi error





 y agradecí su apoyo. Mi hija no quería pedirme nada, solo quería contarme algo que le había pasado en el parque. En la noche, cuando los chicos se durmieron, hablé con mi esposo y le agradecí. De nuevo, él actuó con compasión reconociendo lo que en ese momento pude yo estar sintiendo y además me reafirmó su apoyo si algo parecido volviera a suceder. Al día siguiente hablé con mi hija, le pedí disculpas y le explique que mi reacción no tenía que ver con ella, y que, si a ella le parecía bien, podría reparar mi error llevándola a tomar un té


 •


 •


 •

 •

 •

 •

 •


 para que ella me pudiera contar todo eso que quería decirme.

• **A veces los adultos cometemos errores y**

 **actuamos en contraposición a los valores que queremos**

**vivir como familia.** En mi

• caso y el de mi esposo, suelen ser cosas como gritarles a

 nuestros hijos, o amenazarlos para manipular. Mi marido y yo

sabemos que eso no es bueno y que es agresivo, pero también

• sabemos que hay momentos en los que, llevados por la

emoción y el enojo, lo hacemos

 “sin consciencia”. Nuestro acuerdo para ayudarnos es que



quien observa el error no juzga ni cuestiona al otro, sino que

- directamente interviene de forma amorosa, poniendo en su actuar lo que quisiera que pasara.



Al final de este capítulo voy a

- darte algunas herramientas para que tú mismo puedas actuar con amor y empieces a habitar y a usar tu búnker espiritual, pero antes quiero contarte una pequeña historia:



Había una vez en Japón un maestro de Aikido que estaba enseñando a su discípulo



el arte marcial para disolver el conflicto y evitar la pelea.





El estudiante practicaba y practicaba e intentaba

• atacar al maestro, pero este siempre lo dejaba en el piso.



• Agotado, tras haber terminado la práctica, el discípulo le preguntó al maestro: “¿Por qué

• tú nunca te caes?”. El maestro le respondió: “Sí me caigo, solo



• que me levanto tan rápido que no te das cuenta. Y cada vez que me levanto siento tanta



• paz y armonía como antes de caerme”. Eso dejó al estudiante



• sorprendido, y a partir de ahí sí logró ver cómo su maestro

• a veces perdía el equilibrio y lo retomaba, casi como si hacerlo



fuera algo normal y esperado.





Algo muy similar es lo que podremos lograr en nuestro

- búnker espiritual: levantarnos después de haber caído y recuperar la ecuanimidad.



Requiere práctica, requiere que seamos compasivos, requiere que nos demos el tiempo que necesitamos para fracasar y volver a intentarlo.



## El camino de consciencia

Consciencia quiere decir *con conocimiento*. Consciencia de nosotros mismos, de los otros y de la situación en la que estamos.



De la misma forma como evitamos la culpa, muchas





veces también evitamos ser conscientes por miedo a ser juzgados como culpables.



Por eso, la mayoría de las herramientas para crecer

en consciencia nos invitan a observar lo que nos pasa sin juzgarlo. Eso es lo que hace el *Mindfulness*, por ejemplo. Se trata de observar sin opinar lo que pensamos y sentimos tanto



a nivel físico como emocional. Es como si pasáramos a ser observadores de nuestra vida,



como si esta fuera una obra de teatro en la que estamos jugando un rol. Aunque es



un concepto muy sencillo, puedes encontrar más teoría al







respecto en el libro de uno de los precursores del *Mindfulness*,

- Jon Kabat-Zinn, “La práctica de la atención plena”.



Los conceptos asociados a la toma de conciencia parecen muy sencillos, y lo son, en

- teoría... lo difícil es ponerlos en práctica. Una de las razones es



simple: somos seres diseñados para sobrevivir, por eso buscamos el placer y evitamos el dolor. Esto puede resumirse

- con la frase que aprendí de Fred Kofman es “lo que sabe bien no siempre hace bien y viceversa”.



Es como cuando, luego de comer una porción de una rica





torta de chocolate, tenemos dos opciones: seguir comiendo

• o parar allí. Si tomamos consciencia probablemente



nos damos cuenta de que no

será bueno comer esa porción extra. Sin embargo, nuestro

cuerpo está diseñado para favorecer el placer temporal y



presente, con lo cual decir no a la segunda opción es un acto de consciencia y de voluntad.



Dirás que en esto somos un poco “animales”.

• Mi respuesta es *sí* y *no*, porque ningún animal come hasta sentirse



mal, a menos de que sea algo que desconoce y aun así no





se equivocará más de una vez.

No podemos decir lo mismo

• de los seres humanos. Con



la comida la explicación es

genética. Tenemos en nuestro

ADN un registro de miles de

años de pasar hambre y por

ello nuestros genes están



diseñados para elegir comidas

grasosas y con mucha azúcar,

porque fueron el tipo de

comidas que nos ayudaron

a sobrevivir en el pasado. Y

aunque hace ya casi cien

años que tenemos suficiente

alimento, nuestros genes no se

enteraron aún porque siguen

pesando más esos miles de

años de carencias.





Lo mismo pasa con nuestras reacciones agresivas o

• defensivas: estamos tan acostumbrados a miles de años



de peligros, a depredadores, a

• no poder controlar los efectos de la naturaleza y a sufrir, que

• nuestra primera reacción es defendernos o atacar ante un



• posible peligro. El problema es que hoy muchos de esos

• peligros y amenazas han dejado de ser reales. Veamos a nuestro

• cerebro como un órgano de tres capas. La primera y más interna,



• a la que llamamos 'cerebro reptil', es la más primitiva y

• tiene la función de ayudarnos a sobrevivir. Se activa ante una





posible amenaza y segrega hormonas que generan

- cambios a nivel físico como por ejemplo llevar más sangre a



nuestras piernas y brazos para poder huir de un depredador.

El cerebro reptil nos permite actuar antes que pensar. La

respuesta del cerebro reptil es pelear, escaparse o quedarse congelado. Ante un posible

ataque de un oso en el bosque: “peleo con lo que tenga a mano,

lo hiero y escapo”. El problema lo tenemos hoy al reaccionar

sin pensar cuando nuestro hijo rompe algo querido por

nosotros, o cuando nuestra pareja nos dice que no vendrá





a un evento que a nosotros nos parece importante. En

• estas situaciones, para nuestro cerebro reptil, nuestro hijo



o pareja se convierten en

• el oso y nuestra reacción es primitiva: pelear. Sin embargo,

• y afortunadamente, hay una segunda capa en nuestro



• cerebro que envuelve el cerebro reptil y a la que



• llamamos la parte límbica. Ella es resultado de nuestra

• evolución como mamíferos en la que adquirimos instintos










• para preservar la especie y protegernos, y sentimientos



• como el amor y la fraternidad. Gracias a esta parte del cerebro



 querremos proteger a nuestro hijo de la ira que nos dio verlo romper nuestra posesión preciada y gracias también a ella evitaremos hablarle feo a nuestra pareja. Finalmente, tenemos una tercera capa más moderna y desarrollada: la neo corteza, que envuelve las otras dos partes del cerebro y en la que reposa el pensamiento racional; es decir, la capacidad para reflexionar, evaluar y decidir. Aquí es donde podemos observar cómo nos sentimos y qué elegimos hacer respecto a ello, aquí es donde está la consciencia.



La consciencia es la capacidad que tenemos para usar de

- manera coordinada todas las partes del cerebro y elegir nuestro bienestar y el de los que nos rodean. **Sin ella puede haber amor, pero no siempre acto amoroso**, con lo cual podemos dañar muchas veces aquello que amamos. Sin ella no hay capacidad de reparar y volver a la paz interior. El camino de la consciencia es elegir darnos cuenta de lo que nos pasa para crear mayor bienestar en nuestras vidas y aunque todo este libro se trata de esto, ahora veremos cómo podemos hacerlo en lo más íntimo de







nuestro Ser. Otra de las razones para tener un búnker espiritual es que en él podemos crecer en consciencia.



## La conexión interior

Para ser conscientes necesitamos vernos y sentirnos desde distintas perspectivas. ¿Cómo? Conectándonos con nosotros mismos. Gran parte de lo que conocemos como inteligencia emocional tiene que ver con esto. Se trata de ser conscientes de nuestras emociones y entender la forma como sentimos, pensamos y nos conducimos en la vida; se trata de dirigir todo esto en pos





del amor, la paz, el bienestar propio y el de quienes nos rodean. Y para eso está también el búnker espiritual.



En las casas en que he vivido siempre he dedicado un lugar físico y un momento para esto.

Creo en él una atmósfera que me da suficiente paz como para adentrarme en mi ser.



Hoy, siento que ese ya no es un espacio tan físico, sino que lo llevo dentro de mí porque he

desarrollado el hábito de estar constantemente en conexión conmigo misma. Sin embargo,



siempre hay un momento del día en que profundizo esto





y en el que reconecto para recargarme de amor y de paz.

- Ese es el momento del día en que entro en mi búnker espiritual.



Hoy día, mi búnker espiritual tiene un lugar físico que

- corresponde a mi estudio. Pero durante mucho tiempo estuvo alojado en un pequeño espacio



al lado de mi cama, donde me sentaba a meditar. Tengo

- amigos que son mucho más vivenciales, y que prefieren vivir experiencias que les ayuden



a tomar consciencia como hacer deporte, viajar a lugares



místicos, o simplemente ir





la iglesia de su barrio; estas

son otras formas del búnker

• espiritual y son válidas. Como



se trata de un espacio que es

sobre todo interior, está bien

que el búnker espiritual no

necesariamente esté en un

espacio físico dentro de nuestra



• casa. También puede ser que

establezcamos nuestro búnker

espiritual cuando estemos en

contacto con la naturaleza,

cuya energía nos ayude a

• conectarnos con lo que nos

pasa y obtener la sabiduría que

necesitamos para hacernos

cargo. En mi caso, son el mar y el

viento los elementos naturales

donde establezco mi búnker





espiritual. Cuando entro al mar,

siento su fuerza, siento como si

• me limpiara por dentro y sacara todo lo que me molesta. Al salir,



• me siento con fuerza renovada para hacerme cargo. Cada vez

• que puedo voy al mar y cuando no me es posible, entonces imagino que estoy allí.



Debo ir a mi búnker espiritual cada día, y mi invitación es

que tú también lo hagas. Si

• por ejemplo no me tomo un rato para escribir sobre lo que



siento o me pasa por dentro, estaré mucho más reactiva en

la casa, en la calle y en el trabajo,



• estaré “reptiliana”. Yo tengo





una tendencia a la rutina que me hace sentir segura (a veces,

• debo confesarlo, soy presa de ello), y por eso conservo



siempre la misma práctica

de respiración, meditación y escritura como medio para

darme cuenta y ser consciente de lo que me pasa. Necesito



diariamente volver a mi búnker espiritual para purificarme,

recargarme de amor propio y poder de esa manera darlo a otros.

No importa el lugar, lo que debemos tener muy presente

es la importancia de lograr conexión interior, esa debe ser





la constante. Con esto claro, dejemos a un lado ideas como

• que “ser emocional es malo” o que “los fuertes no lloran”. Estos



• pensamientos nos han hecho discapacitados emocionales

e impiden que sintamos y reconozcamos nuestras

• emociones y las de los demás.



## Emociones



• En el capítulo **FAMILY ROOM** hablamos de maestría


• emocional, acá veremos cómo podemos administrar nuestras



emociones para sentirnos plenos. La mayoría de lo aquí

• expuesto viene de las técnicas



 de *Inner Bonding*<sup>15</sup> y *Focusing*<sup>16</sup>. Podemos trabajar y actuar solo sobre lo que conocemos y podemos distinguir. Así como los esquimales distinguen cientos de blancos distintos para vivir en la nieve, nosotros necesitamos reconocer nuestras emociones para poder trabajar con ellas a favor de nuestro bienestar.

15 Inner Bonding, creado por Dr. Margaret Paul y Erika Chopich como método para cuidar con cariño de ti mismo, compartir tu amor con otros y tener la capacidad de hacerte responsable de tus propios sentimientos y comportamientos. Un libro que te servirá como referencia es *Cura tu Soledad*.

16 Focusing (enfoque) o terapia experiencial de Gendlin, es una técnica psicoterapéutica que utiliza la capacidad del paciente para prestar atención a los sentimientos y deseos que no son expresados con palabras. El término fue introducido por el psicoterapeuta Eugene T. Gendlin, discípulo y colaborador de Carl Rogers.





Las emociones básicas, llamadas así porque podemos

- reconocerlas incluso en las expresiones faciales de los bebés, son cinco: alegría, miedo, tristeza, disgusto (o aversión) y enojo (o ira).



Con una propuesta muy original, la película de Disney Pixar, *Intensamente*, describe cómo funcionan las emociones y cómo afectan nuestra experiencia. Además de ser muy divertida la recomiendo pues puede ayudarnos a entender cómo, por ejemplo, un día lluvioso es distinto cuando nos sentimos tristes que





cuando nos sentimos alegres.

No depende tanto de lo que

• experimentamos sino de cómo

está nuestro interior cuando lo

• experimentamos. Y aunque no

podemos evitar las emociones,

• sí las podemos gestionar y esa

• destreza es clave para nuestro

bienestar.

Mientras redacto estas líneas, yo

• siento una mezcla de alegría y

calma que me permite escribir

desde un lugar de conexión con

• mi sabiduría y experiencias de

vida. También siento hambre y

aunque esta no es una emoción,

• sé que es importante pues si

no atiendo mi necesidad física





puede que en mí se genere una emoción negativa que me

- impida mantener este estado que beneficia mi escritura y



me permite poner por escrito el mensaje que quiero darte.

Las emociones y las sensaciones físicas son alarmas que nos indican qué necesitamos.



**Como seres libres y responsables que somos debemos actuar para darnos aquello que necesitamos.** Por



- eso, lo primero es tomarnos el tiempo de sentir y de descifrar qué sentimiento, sensación o emoción sentimos. El cuerpo es una de las vías más directas





a las emociones ya que no tiene ningún filtro racional.

- En este sentido, una molestia en el estómago también



- puede indicar angustia, y si le preguntamos a esa angustia

- qué nos quiere decir, puede ser que nos responda que nos



- estamos presionando más de lo saludable para terminar un

- trabajo a tiempo, o que estamos corriendo todo el día para

- cumplir tareas pendientes, y ya estamos muy cansados.



Muchas veces, somos nosotros mismos quienes

generamos las emociones que experimentamos. Esa angustia





de estar siempre a las carreras para cumplir con compromisos

• ajenos adquiridos es generada por nosotros mismos, ¿o



• acaso tenemos a alguien poniéndonos en el cuello un cuchillo para cumplir con ello?

• Está en nosotros mismos la elección de liberarnos de esa angustia, es tan sencillo como



• darnos un tiempo para hacer una pausa y no apurarnos ni

• exigirnos tanto, pues por lo general, lo sabemos, este tipo



• de compromisos no son de vida o muerte. Podemos ser responsables ante nuestras



• emociones.





Por otro lado, hay emociones que no dependen de nosotros.

- No causamos la pérdida de un ser querido, pero sentimos



profunda tristeza cuando sucede. En este caso, lo que

más funciona es la **presencia:**

- acompañarnos con amor, conectarnos con lo que creemos



nos da amor en la vida (en mi caso, Dios) y sentir cómo no

estamos solos ante eso que nos pasa. A veces podemos buscar

- compañía de alguien que nos ama y pedirle ese cariño que



estamos necesitando. La Vida, o Dios, o como cada uno lo


- llame, actúa a través de todo lo que existe.







A veces nos hace bien investigar acerca de por qué hacemos o creemos lo que creemos. Esto nos permite ver patrones que se repiten y darle sentido a nuestro presente, pero también nos da la opción de elegir distinto. Yo puedo pensar que si cumplo toda mi lista de metas y pendientes del día entonces voy a ser más valiosa que si no lo hiciera, pero seguro que una no es necesariamente causa de la otra. Estoy segura de que esa forma de pensar viene de mi niñez. Sin necesidad de un análisis psicológico, puedo darme cuenta de que tal vez necesité eso en el pasado para





 ser aceptada y querida por mis padres, pero hoy no necesito


- eso para sentirme y saberme valiosa, así que puedo cambiar esa creencia y olvidarme de que necesito cumplir obligaciones para ser valiosa. Cuando en mi trabajo me encuentro frente a un caso que me recuerda esta situación particular de mi niñez, le pido a los padres que imaginen qué harían si descubren que a su hija de seis años le duele el estómago porque siente que no alcanza a terminar todo lo que tiene para hacer. En general, los padres se dan cuenta de la situación y proceden a escuchar y a


 •


 •

 •

 •

 •

 •

 •





quitarles cargas a sus hijos, en vez de culparlos o forzarlos a

- hacer lo que ellos esperan que hagan. La idea es tratarnos a



nosotros, a nuestras emociones

- y sentimientos como si fueran nuestros hijos y, con amor,

- darnos lo que necesitamos para sentirnos amados, seguros, y felices.



## **Cuanto más adentro, más espiritual**

- Las dos palabras que dan nombre a este capítulo están

cargadas de intensidad: 'búnker' y 'espiritual'. Un búnker es un

- lugar donde nos protegemos ante una posible agresión.





Cuando entramos a un búnker, nos aislamos del mundo y nos

- sabemos qué pasa más allá de las paredes que nos rodean.



Todos necesitamos sentirnos seguros, resguardados. No se trata de sabernos a salvo entre

- cuatro paredes, se trata más bien de sentirnos cuidados en un espacio creado por nosotros para nosotros mismos, un espacio donde nos conectamos con lo que pensamos, sentimos y



- necesitamos para hacer nuestras vidas más plenas y felices. Al poner a funcionar nuestro propio búnker espiritual, vamos a descubrir que no estamos solos.





Cuanto más nos conectamos con lo profundo de nuestro ser, más

• nos conectamos con el amor que circula a través de todos



• nosotros, con eso que nos une como seres humanos. “Somos

• seres espirituales viviendo una experiencia humana”, decía



• Teilhard de Chardin, un filósofo jesuita francés. Y de ahí que



• nuestro búnker sea un lugar espiritual, un lugar para que nos

• conectemos y para que florezca nuestro espíritu.



• Creamos o no en Dios, todos tenemos acceso a un estado de

• consciencia donde podemos sentir a ese ser superior que





es parte de nosotros y que nos conecta con la sabiduría,

• el amor y el poder que hay en la vida misma. Para acceder



a esta sabiduría superior que nos dará la respuesta de amor

que necesitamos, debemos quitar lo que nos bloquea.

Mientras estamos en el ajetreo cotidiano, por falta de práctica



y consciencia, no sentimos esa conexión, pero lo cierto es que

siempre está presente en las emociones y en el cuerpo, que

son la puerta al espíritu. De ahí que necesitemos primero hacer



una pausa, hacer silencio y conectarnos con lo que sentimos

y con lo que nos sucede para





abrir camino; solo así podrá la voz de nuestro espíritu hablar e instruirnos sobre lo que es mejor para nosotros.



Este espíritu se manifiesta como la “materia” de la que estamos hechos y que siempre quiere lo mejor para nosotros.




Algunos le llamamos Dios, otros Amor. No siempre lo mejor es lo que queremos o lo que nos da placer, muchas veces lo mejor es lo que es difícil, lo que nos cuesta y lo que no sabemos qué



sentido tiene. Pero siempre hay un sentido y está en nosotros encontrarlo conectados con el espíritu, trascendiendo el plano



 físico, mental y emocional para seguir evolucionando.

• Yo creo que la vida es buena, tiene sentido y está forjada en

el amor del espíritu que la crea

y la compone. El espíritu está para ser y expandirse como el

amor mismo. Y, como ese amor,

nosotros también estamos para expandirnos y generar más y

más amor, y es para esto que vivimos distintas experiencias.

Mucho de mi aprendizaje

tuvo que ver con reconocer que siempre he sido y seré amada, aunque no siempre haya tenido amor de quien yo quería y cuando yo quería. Hoy



me siento totalmente envuelta en amor y sostenida por algo más grande que yo que está siempre disponible y presente.



Eso me permite confiar en mí, en mi valor, en mi grandeza de espíritu. El mío no es un caso especial: todos hemos sido y seremos amados siempre. Si te conectas con tus emociones, si las expresas con amor, si además te conectas con los demás desde un corazón abierto, entonces



podrás darte cuenta de que eres amado, al igual que todos los otros seres humanos.



Nuestros hijos necesitan como ejemplo de vida





nuestros aprendizajes en el amor, y también necesitan de

- nuestra libertad, de nuestra



responsabilidad y de nuestra consciencia. Si estamos para

- nosotros, también estamos para ellos y eso les da bienestar. Si queremos que ellos sean felices, entonces enseñémosles cómo hacerlo siendo nosotros felices junto a ellos.



Ahora que ya tenemos los “conocimientos” y algunas

- “técnicas” para hacernos cargo de nuestra felicidad, es hora de ponerlas en práctica en nuestro propio búnker espiritual.















## ACTIVIDAD

### *Creando Nuestro Búnker Espiritual*

La siguiente es una guía para que hagas tu propio búnker espiritual. Este espacio físico y de tiempo será distinto para cada persona. Puede que ya tengamos una práctica que te acerque con tu espíritu, pero para que podamos alcanzar los beneficios que nos da el búnker espiritual



es muy importante saber que debe ser un hábito, algo que no es esporádico sino constante. El búnker espiritual es el corazón de la casa precisamente porque nunca deja de latir. En él reside nuestra capacidad de sentir, de amar y de tomar consciencia. ¡Así que manos a la obra!











1. Separa un espacio de tiempo que dedicarás todos los días exclusivamente para conectarte con tu interior. Pueden ser

treinta minutos o una hora. Puede ser antes de comenzar tu día, al medio día o al final del día. Tú decides.

2. Una vez que tengas el espacio de tiempo definido, busca un espacio físico. Si es un tiempo prolongado puedes elegir un espacio de tu casa en





el que no vayas a tener interrupciones. Puede ser tu cuarto, el balcón, o afuera, idealmente en un espacio donde estés en contacto con la naturaleza.

3. Hazles saber a los demás en tu casa que en ese momento no deseas ser interrumpido. Con niños pequeños a veces cuesta, pero en este caso puedes apoyarte en tu pareja, en una empleada o en tus hijos mayores. En ese espacio puedes

integrar elementos que favorezcan tu actitud y tu estado anímico ideal para conectarte contigo mismo. Puede ser usar velas, prender incienso, poner música.

4. Medita. En tu espacio, a solas, busca una posición cómoda para estar quieto y sentir. Puedes enfocar tu atención en la respiración o simplemente cerrar



tus ojos y “escanear” tu cuerpo. Relájate. Relaja cada músculo grande y cada músculo pequeño de tu cuerpo. Vas ahora a iniciar un recorrido por tu cuerpo y para ello puedes poner tus manos en tu abdomen, mientras sigues todo el tiempo consciente de tu respiración, consciente de cómo tu abdomen se infla y se desinfla como un globo cuando inhalas y exhalas.

Con los ojos cerrados (o abierto incluso mientras lees esto de manera lenta), recorre mentalmente tu cuerpo de abajo hacia arriba. Empieza por los dedos de los pies y luego, lentamente, sube por las plantas, los empeines, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las caderas. Ahí, rodearás toda la zona de la pelvis, el coxis y los glúteos. Sube ahora hacia tu abdomen bajo y recórrelo hasta terminar en la

parte baja de tu espalda. En todo este recorrido visualiza tus tejidos, tus huesos, tus órganos. Ahora, continúa subiendo por tu cintura hacia tu abdomen alto y a la parte más alta de tu espalda. Continúa haciendo el escáner mental de tu cuerpo pasando a tu caja torácica, a tu pecho, al dorso, a tus omóplatos, a tu cuello y a tus hombros. Recuerda siempre mantener tu cuerpo y sus músculos relajados.



Con tu respiración les estás llevando oxígeno, su bálsamo. Desciende ahora por la vía de los brazos, los codos, las muñecas, las manos y sus dedos. Luego, volviendo a la base del cuello, visualiza en un movimiento de 360 grados tu garganta, tu tráquea, los músculos de



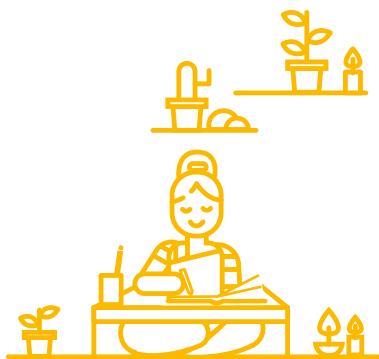
tu cuello y tus vértebras cervicales. Ahora es momento de acercarnos más a la cabeza. Sube a ella por la parte de atrás, bordea el cuero cabelludo, siente tu pelo y ahora adéntrate en tu cráneo, visualiza tu cerebro, visualiza en él su hemisferio derecho y su hemisferio izquierdo. Sal lentamente del cráneo y observa tu cara, tu frente, tus cejas, tu nariz, tus mejillas, tu mandíbula y, finalmente, tu boca y tu

lengua, relájala, déjala reposar. Ya estas centrado.

Nota: Si conoces alguna técnica de respiración especial para calmar tu cuerpo y mente úsala. Sino, te bastará con enfocarte en tu respiración. Para quienes tienen una mente muy activa, hay un tipo de respiración que les puede ser de mucha utilidad y que se llama Nadi Sodhana: tapa con tu pulgar derecho el orificio derecho de tu nariz e inhala por





el izquierdo. Terminas de inhalar y tapas el orificio izquierdo con el dedo anular de la mano izquierda que ya tienes sobre tu cara y exhalas por el derecho. Y luego inhalas por el derecho, tapas con el pulgar el orificio derecho y exhalas por el izquierdo. Hacer esto entre 5 y 10 veces te ayudará a conectarte internamente.

5. Una vez hayas terminado con el paso anterior, escoge hacer algo que sientas que complementa tu conexión interior. Puede ser escribir lo que sientas o pienses. Puede ser hablar contigo mismo mentalmente, en voz baja o en voz alta.







Si eliges simplemente pensar, está bien pero no es lo mejor. Pensar no ayuda tanto, porque nos cuesta más vernos y dialogar con nuestro interior, a menos que tengamos mucha práctica. Además, al pensar, tendemos a desconectarnos del cuerpo, lo cual es clave para comprendernos y elegir.

Si te parece bien la opción de escribir (que es la que yo aplico), te sugiero



que lleves un diario y te escribas preguntas como si le escribieras a tu niño interior, que te recuerdo es simplemente una manera de ver tu parte sensible, tu alma:

- ¿Cómo me siento?
  - ¿Cómo me gustaría sentirme?
  - ¿Qué estoy haciendo o pensando que me hace sentir así?
  - ¿Qué puedo hacer para sentirme cómo quiero?
- 
- 
- 
- 

- ¿Estoy protegiendo algo al pensar o actuar como estoy actuando? (lo que hacemos y nos causa molestia tiene siempre una razón positiva detrás)
- ¿De qué otras maneras puedo lograr eso sin sentirme mal?
- ¿Tiene sentido el día de hoy?

En tu diario, también puedes preguntarle a la vida, a Dios, a tu ser superior, o a tu



ángel de la guarda  
(todos representan la  
consciencia que nos  
ama):

- ¿Qué es lo que puedo aprender de esto?
- ¿Qué es lo más amoroso que puedo hacer conmigo, o con mis hijos con esta cuestión?
- ¿Qué es lo que me traería el mayor bienestar a mi vida?

6. Cierra tu espacio con gratitud a ti mismo por darte la oportunidad de estar mejor y así poder ser una fuente de amor y alegría para tu entorno.

Ya leí suficiente  
*quiero el libro completo.*  
Pídelo en  
[www.denisedziwak.com/libro](http://www.denisedziwak.com/libro)



# FLORECER en familia

LA CASA INTERIOR

*Hola, soy Denise!*

Coach, fanática de aprender y de ayudar a cambiar lo que sea necesario para que cada persona florezca.

Inspirada por el desafío de ser madre, aprendí a valorar todo mi ser, a experimentar el presente y a estar feliz conmigo misma. En el camino de crear un hogar y una familia, encontré la manera de vivir con gran pasión y disfrute, me conecté profundamente con quien soy y me libré de ideas y hábitos que no me hacían feliz. Ahora, mi propósito es recibirte en mi casa interior, donde podrás conectarte con tu ser y transformarte para florecer en familia.

Me puedes encontrar junto con más recursos para tí en

[www.denisedziwak.com](http://www.denisedziwak.com)

 /DeniseDziwak  @denise\_dziwak

 /denisedziwak

