

Metáfora del jardinero para reflexionar y despertar consciencia

Ponte en una posición cómoda, cierra tus ojos y tomando tres respiraciones suaves lentas y profundas, inhalando y exhalando ...inhalando y exhalando, ...Inhalando y exhalando... ahora pon la atención en tu pantalla mental e Imagina... que estas en un jardín y que tú eres la única persona responsable de cuidarlo. Eres el jardinero(a) de tu jardín. Las plantas simbolizan lo que tienes en la vida. Si observas con atención, puedes visualizar las diferentes plantas que posees: de los pensamientos, de la familia, de la pareja, de los amigos, de la profesión, de la diversión, de tu cuerpo, de las emociones, de cualquier cosa que tú desees visualizar... Al observar tu jardín puedes comenzar a plantearte algunas preguntas:

- ¿Todas las plantas están igual de cuidadas, de abonadas? ¿Cuáles están más descuidadas y requieren más abono, más atención?
- ¿La cantidad de plantas de tu jardín es el apropiado? Si tienes demasiadas plantas podría ser complicado dedicarles el tiempo que requieran, si hay pocas plantas o por falta de tiempo se marchitan algunas, te quedas con un jardín empobrecido.

Además de plantas, en tu jardín también existen semillas que tú mismo(a) has plantado. Son tus metas y objetivos. ¿Para qué has elegido estas semillas y no otras? Probablemente se deba a que desees tener un jardín como el del vecino, será porque te lo han dicho con insistencia las personas que te rodean, y has puesto más la atención a lo de afuera que a tu propio jardín o tal vez porque realmente has deseado las plantas que brotarán de afuera y no las tuyas, ¿Cuál es tu caso? Obsérvate con atención y concientiza... es tu propio proceso

El crecer de las plantas requiere de su tiempo. Muchos jardineros se impacientan, empiezan a plantar más y más semillas para comprobar si, al contrario de las ya sembradas, de las del vecino brotan plantas con más rapidez, las semillas recién plantadas, como todas, requieren su tiempo para convertirse en plantas frondosas. Con esta estrategia, fruto de la impaciencia, terminan con un jardín donde han sembrado muchas semillas, pero de las que no han obtenido ninguna planta porque no las han cuidado adecuadamente, con paciencia y perseverancia. ¿Tal vez eres un jardinero(a) con paciencia?

Muchos jardineros, cuando plantan una semilla se imaginan a la planta ya adulta. Y cuando observan que la forma o el color de las flores o el número de hojas no son exactamente como habían imaginado, empiezan a creer que han escogido la planta equivocada o que tal vez no hayan realizado su labor adecuadamente. Otros, en cambio, observan sus plantas y aprecian y disfrutan de esas pequeñas sorpresas que la naturaleza les regala, lo aceptan y lo agradecen. ¿Te inquieta lo que no se ajusta a tus expectativas? O disfrutas del proceso del cuidado y por ello sientes satisfacción del logro y del resultado, siendo agradecido(a).

En el jardín también existen las malas hierbas. Éstas simbolizan los miedos, temores, inseguridades, dudas, excusas, justificaciones, complejos... Hay jardineros que dedican mucho tiempo a intentar arrancar las malas hierbas y descuidan el resto de sus plantas. Cuanto más se dedican a arrancarlas, peor está el resto de sus plantas. Todos los jardines tienen malas hierbas. Si no fuera así, sería tan artificial que lo verían irreal. Ya que las malas hierbas dan la oportunidad de apreciar las hermosas plantas que adornan el jardín

¿Reflexiona si dedicamos más tiempo obsesionados con las malas hierbas? o te dedicas a regar tus plantas con el agua de Vida... del Amor.

Después de toda esta reflexión, a qué conclusión llegas sobre tu jardín, a que tienes que ponerle atención? Por dónde comenzar cada día, cada instante. puedes elegir de nuevo, limpiando tu terreno mental de las piedras, malas hierbas y basura mental, creencias limitantes, juicios, críticas, para acondicionarlo de la mejor manera, colocarle tierra fértil, que son tus ganas, tu motivación, tu entusiasmo, tu pasión, tu fe y tu acción y sembrar con amor cada semilla, regarla con agua de vida, con alegría, cuidarla con el corazón, nutridas con el sol que sale cada mañana, regalándole su claridad y su energía de vida y tu jardinero

"Has lo que tengas que hacer y el resultado déjasele a tu SER"...a tu SER que todo lo sabe y que siempre te dará los frutos que te corresponden, dependiendo de lo que siembres... ni más ni menos, ya que todo lo que das y como lo das, igual lo recibes ...esa es ley de vida y ahora... Tomando una respiración profunda ...inhalando y exhalando ...abre tus ojos y te sientes saliendo a tu consciencia habitual, en el aquí y ahora , sintiéndote muy bien...

ESTA PRÁCTICA PUEDE GRABARLA EN SU TELÉFONO
CELULAR, CON SU VOZ, CON MÚSICA DE FONDO O NO,

ESCUCHARLA Y SEGUIDAMENTE AL TERMINAR LA PRÁCTICA DE ESTA METÁFORA CON VISUALIZACIÓN CREATIVA, REALICE LA TÉCNICA DE LA ESCRITURA AUTOMÁTICA, PARA QUE OBSERVE LO QUE REVELA SU MENTE SUBCONSCIENTE O MENTE CREATIVA, DESDE DONDE LAS METÁFORAS, CUENTOS O FANTASIAS, REVELAN SENSACIONES MUY GUARDADAS QUE AFLORAN A LA CONSCIENCIA PARA RECONOCERSE MAS, ACEPTARSE Y ACLARAR DESDE EL SENTIR SUS PROCESOS DE SU VIDA.

Maru Rivadeiro

ReprogrAmarte – Reprogramación Mental Positiva - Master en PNL Y Coaching.