



vida **A**náhuac

Núm. 84, Abril / Mayo 2018



**LEONES
ANÁHUAC
PRESENTES EN
LA FÓRMULA E**

**LÍDER EGRESADO:
JULIO C. ÁLVAREZ**
CO-FUNDADOR DE GRUPO PROMESA

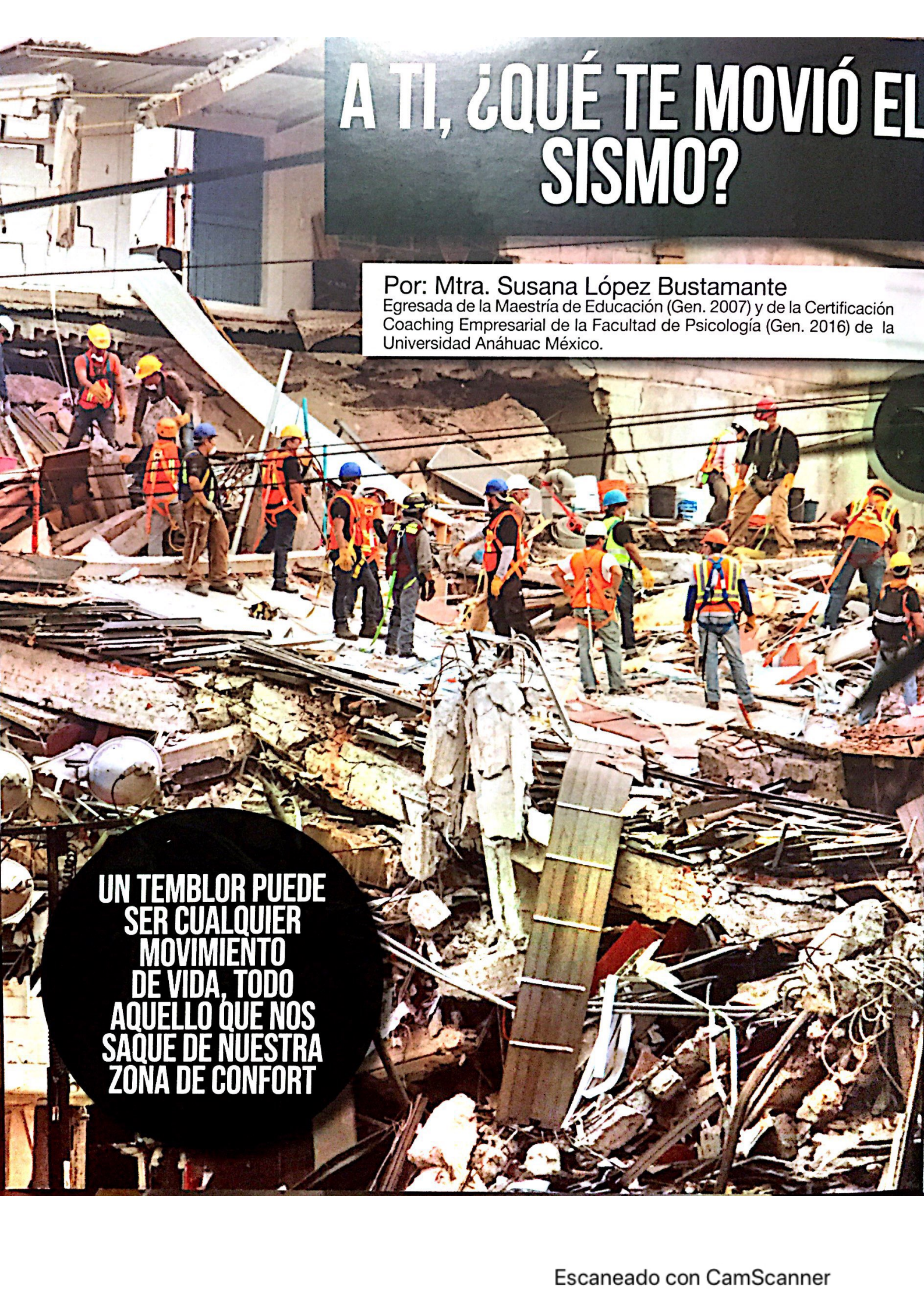
**RECONOCEN AL "DÍA OV ANÁHUAC"
CON EL PREMIO CASE PLATINUM
AWARDS 2018**

ENTÉRATE: MÉXICO SIN TRATADO DE LIBRE COMERCIO DE AMÉRICA DEL NORTE • INVESTIGACIÓN: PRO-LAB

A TI, ¿QUÉ TE MOVIÓ EL SISMO?

Por: Mtra. Susana López Bustamante

Egresada de la Maestría de Educación (Gen. 2007) y de la Certificación Coaching Empresarial de la Facultad de Psicología (Gen. 2016) de la Universidad Anáhuac México.



UN TEMBLOR PUEDE
SER CUALQUIER
MOVIMIENTO
DE VIDA, TODO
AQUELLO QUE NOS
SAQUE DE NUESTRA
ZONA DE CONFORT

A 6 meses de haber pasado un terrible terremoto en la Ciudad de México, hoy me tomo el tiempo para recordar, reflexionar y compartirte algunos pensamientos.

¿Cómo te encontrabas en este momento?

¿Inmerso en la rutina diaria, preocupado por un futuro incierto, en búsqueda de nuevas opciones o en tu zona de confort, respirando y aparentando vivir cada día?

¿En soledad, pero con fortaleza interior y seguridad de ti mismo o rodeado de gente, para distraerte y huyendo de tus pensamientos?

¿Con amor en el corazón generado desde el fondo de tu ser, suficiente para compartir con los demás o con un sentimiento de vacío, en búsqueda de emociones nuevas para revivir?

¿Con salud emocional y física, reflejando felicidad por el simple hecho de existir o con culpa y depresión, sentimientos que te han generado una enfermedad crónica?

¿Centrado en obtener mayores bienes materiales o trabajando por tu riqueza interior?

Un temblor puede ser cualquier movimiento de vida, todo aquello que nos saque de nuestra zona de confort como: un divorcio, la muerte de una persona amada, una enfermedad, la pérdida de empleo, una mudanza, un accidente, etc.

Lo importante es tomarnos un tiempo para reflexionar qué aspectos de nuestro ser se movieron y reconocer los siguientes puntos:

- Descubrir las columnas que sostienen nuestra vida, para mantenernos en tierra firme, soportando nuestro propio peso.
- Identificar los pesados escombros que ocupan espacio en nuestra mente, y nos impiden abrirnos a nuevos aprendizajes que nos ayuden a fluir y seguir creciendo.
- Enfrentar nuestros miedos, aquellos que nos mantienen encerrados en lugares estrechos y oscuros, inmovilizándonos por completo; lo que nos dificulta asomar la cabeza para ver la luz de un mundo lleno de posibilidades.



- Encontrar los elementos vitales que llevaremos con nosotros en caso de una emergencia, y que solo tienen cabida en nuestra mente.

En ocasiones, los sismos apagan nuestra música interior, pero aunque tengamos compases completos de silencio y dolor, nuestro trabajo será fluir con ellos, para volver a encontrar el ritmo de una nueva melodía. Debemos buscar motivación para seguir tocando y disfrutar del sentirnos acompañados de otros músicos, para renovarnos desde el interior y crear una verdadera obra maestra.

Nunca olvidemos la fragilidad de nuestra propia vida, para que todos los movimientos que lleguen, nos aporten reflexión y aprendizaje consciente. Mantengamos siempre los pies sobre la tierra firme que nos sostiene pero los brazos abiertos para crear nuevas ilusiones.

No vivamos atemorizados por otro sismo, mejor construyamos la riqueza que nos mantendrá centrados en nuestro propio ser, generando amor por uno mismo, para compartirlo con todos los que nos rodean en el momento que sea necesario, ya que el presente es la única posibilidad que tenemos de existir.

¡El hoy es nuestra única seguridad y realidad, decidamos seguir creando nuestra propia música, para compartirla con todos aquellos que quieran escucharla! ■