



Apegos vs. Desapegos

Descripción

Comenzamos el recorrido en esta nueva década de la que somos parte tú, yo y todos los que tenemos cerca.

Es probable que tengas en tu vida situaciones en el mismo estado que el año anterior, sin embargo, lo que cambia es la mirada que le damos a esas situaciones. Y para darle una mirada con un toque distinto permítete desapegarte de todo aquello que te tiene congelado o paralizado y por ende te impide poder mirar, sentir, vivir distinto.

Primeramente, aclaremos que es estar apegado o tener apego a alguien o algo.

Según el diccionario el apego es: **“la vinculación afectiva, intensa, duradera. De carácter singular que se desarrolla y se consolida entre individuos y que te proporciona seguridad”**.

Cuando este **apego** te genera ansiedad, nervios o una excesiva necesidad por no sentirlo o tenerlo cerca tendrías que estar alerta, porque eso significa que a tu interior le hace falta ese algo o alguien más allá de lo que correspondería.

Estar **desapegado** es estar en la vida con soltura, sin cargas, sin pesos. Ojo, esto si es compatible con las responsabilidades, cuidado nos confundimos.

Con esta lectura quiero que te plantees la posibilidad de revisarte y luego tener el hábito de ejercitarte en vivir desapegado de aquello que te impide crecer, avanzar, volar, respirar. Entre más desapegados estemos más libres seremos y por ende a todo el que tenemos cerca le va a beneficiar, porque quien vive apegado a las cosas o personas pone pesos y cargos a los otros.

Miremos los campos de acción donde al igual que yo te desarrollas: **personal, familiar, laboral y social**.

Los *apegos* a mi juicio no son ni buenos ni malos, simplemente son. Lo que es importante revisar es el orden que se le da a esos apegos.

¿De qué podemos empezar a desapegarnos?

- De las críticas negativas.
- De mis gustos que se ponen primero que los de mi familia.
- De los miedos o temores que nos paralizan.
- De las desilusiones del pasado que llevamos arrastras.
- De las reacciones en automático que tenemos.
- De los juicios de valor anticipados.
- De las ansiedades, obsesiones, remordimientos.
- De la vanidad, amor propio.
- De las necesidades, reclamos, protestas.

Y así la lista puede continuar.



Revisa frente al **espejo**, a solas dentro de ti a qué tendrías que desapegarte para poder sacar lo mejor que tienes dentro. Si se te hace difícil poder verlo, pide ayuda a una persona cercana, prudente y con criterio que con cariño podrá ayudarte a discernir.

Tenemos por delante muchas semanas, días, horas y minutos para empezar una y otra vez, reajustando lo que haga falta, y sobre todo con la ilusión que nos lleva a mejoras personales. Como los Reyes Magos con humildad y sencillez, para dejar a un costado lo que creemos que son nuestras riquezas para vaciar esa mochila interior que a veces la tenemos muy cargada.

Un tip infalible: deja de poner excusas a tus dependencias y deja de hacer drama para convertirte en ciudadano y persona activa, valiente que lideres tus caminos y pasos con la sabiduría divina que viene de **Dios**, fuente de energía y sobre todo de **luz**.

Si quieres contactarte conmigo puedes hacerlo a través de mi Instagram @voces.ec



Mi mail voces.ec710@gmail.com/ Sueña, Ama, Hazlo