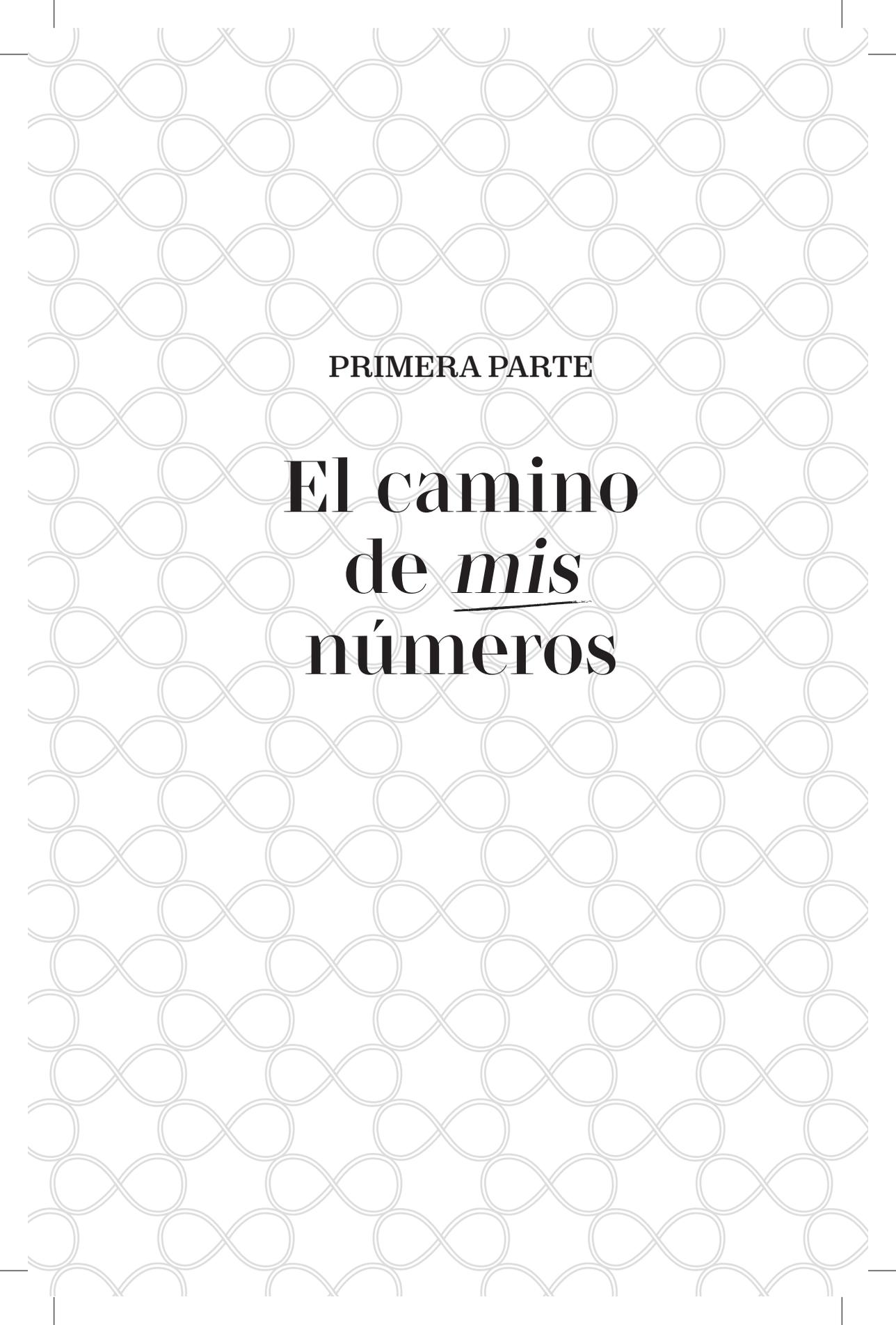


EL CAMINO DE
tus números



Kenita Larrain



PRIMERA PARTE

**El camino
de *mis*
números**

Sentirme incompleta

“Una persona que nunca cometió un error,
nunca intentó nada nuevo”.

ALBERT EINSTEIN

Hace muchos años atrás, prácticamente veinte, estaba en un momento de mi vida muy triste, con mucho dolor. Sentía un gran vacío en mí y que todo se venía abajo: la familia, el trabajo, el amor, yo misma, todo. Además, esto estuvo acompañado por una gran presión y crítica externa, a nivel nacional. Llegué a sentir que tendría que irme de Chile, porque no sabía si iba a poder seguir adelante y vivir tranquila en mi propio país; si volvería a tener la aceptación y el cariño de las personas.

Estaba en un momento en el que vivía en el lugar que me había visto nacer, crecer, que era mi nido, pero que por otro lado, por todo lo que ocurrió con mi “no matrimonio” con Iván Zamorano, se había vuelto hostil por todo lo que se inventó en torno a esto, las duras críticas y toda la desaprobación que provocó mi decisión de no casarme, de no formar mi familia con el que era, en ese momento, el gran ídolo nacional.

Fue en ese momento de dolor, en medio de esa gran crisis en la que sentía que a nivel mental, emocional, físico y energético todo se venía abajo y tocaba fondo, que me tuve que conectar con mi mayor fortaleza, con un ser interno que realmente no conocía hasta entonces.

En la desesperación causada por esta profunda pena, decidí tomar una sesión de reiki con un maestro de la India que me habían recomendado. Estaba buscando un poco de consuelo, de esperanza, y en esa primera sesión —que es mi primer

acercamiento al mundo espiritual, al mundo de lo no visible—, ese maestro realizó media hora de imposición de manos para aliviar el estrés, el dolor, la pena, la angustia, y luego tuve media hora de una sesión en la que él conversó conmigo sobre mis grandes dolores como, por ejemplo la separación de mis padres, a mis 9 años, que dejó en mí carencias afectivas y grandes temores.

Hoy creo que la valentía y la fortaleza interior —de las que quizás no estaba consciente— fueron las que me llevaron a decir “no, no me caso, porque no estoy feliz, porque no me siento amada ni valorada en esta relación”. Fueron justamente esa fuerza y esa sensatez de no querer repetir la separación de mis padres las que me movieron a no formar una familia con hijos, sabiendo que después se venía esa separación sí o sí. No quería vivir ese quiebre, con niños que sufrieran lo mismo que viví yo. Para mí, tener hijos es una gran responsabilidad y mi ideal siempre fue que llegaran a integrarse en una relación de pareja estable, unida, en armonía y llena de amor. Eso no era lo que nosotros estábamos viviendo en ese momento, a días de contraer matrimonio: se había vuelto una relación desequilibrada, desunida, lejos de la felicidad y el amor incondicional.

Esto me llevó a conectar con mi fortaleza y con la gran decisión que hasta el día de hoy me agradezco. Hace 20 años, en una sociedad muy machista, donde la farándula y el *rating* de la TV marcaba la pauta de qué personas se hablaba y cómo se hablaba de ellas, no hubo espacio para pensar que quizás lo que pasó se debía a responsabilidades compartidas.

Puede que entonces la mayoría de las personas no entendieran, no comprendieran, y tuve que ser fuerte y aguantar... En ese momento sentí que todo estaba contra mí, que el mundo era hostil e injusto. Pero lo más importante era mi felicidad, cuidar mi corazón, porque para mí la familia era muy importante y desde el cuidarla y protegerla al máximo sentí que lo que yo estaba haciendo era el camino correcto, independientemente de la opinión externa. Eso fue lo que me llevó a tomar esa decisión, la que hoy considero la gran decisión de mi vida. Hoy, **con orgullo por mi coraje, miro atrás y digo: bendigo y agradezco**

todo lo vivido, porque gracias a todo eso hoy soy la mujer que soy y tengo la familia que tengo.

Esa media hora con el maestro de la India me hizo darme cuenta de que tenía frente a mí a una persona con una gran paz interior, de gran sabiduría. Él tenía lo que yo tanto buscaba. Al conocerlo, tratando de llenar vacíos para sentirme completa, sentí que por fin encontraba a alguien que me mostraba el camino para reconectarme conmigo misma y encontrar la paz interior y la felicidad. Después de varias sesiones me abrí a un mundo de infinitas posibilidades, de distintas herramientas de autoconocimiento y de sanación. Solo después de esto retomé mi verdadero camino.

Mis inicios en el camino espiritual

En el camino de mis números fui realizando diversos cambios en las distintas áreas de mi vida. En el año 2005, en mi primer viaje a Egipto, me pasó algo inesperado a la hora de la cena en un *buffet*, en un barco que navegaba por el Nilo camino al Valle de los Reyes. Dentro de las cosas que elegí para comer había pollo al horno y al momento de tratar de probarlo sentí un profundo rechazo hacia la carne animal. Desde ese día, hace casi 20 años, me volví vegetariana debido a que conecté con antiguas memorias de vidas anteriores, cuando yo estuve en Egipto. Además, por el amor y respeto que siento por los animales.

El año 2008 —mientras participaba en *Bailando por un sueño*, en Argentina—, en honor al maestro de la India, quien se volvió un gran referente y apoyo en momentos muy complejos, me inicié en reiki. Luego seguí explorando otras disciplinas y herramientas por medio de talleres y diplomados, como las constelaciones familiares, el thetahealing (reprogramación de creencias en onda cerebral theta), PNL, sanación egipcia, kabbalah y distintos tipos de numerología, entre otras.

Por medio de esto descubrí que existen las herencias familiares, que nuestra vida también está en el inconsciente, que nos marca

e influencia muchísimo en el día a día. Nuestra parte **consciente** es la punta del iceberg, lo que sí se ve, lo que sí sabemos de nosotros. Y el **inconsciente** es justamente todo el resto que está escondido bajo el agua, que es gigante, que no logramos ver.

Bert Hellinger, maravilloso psicoterapeuta alemán, es el padre de las “constelaciones familiares”, un enfoque terapéutico que se basa en una mirada sistémica y postula que somos parte de un gran sistema familiar interconectado, cuyas conexiones siguen influyendo en nosotros y en nuestra red familiar incluso cuando miembros de la familia han fallecido o si ya no estamos en contacto con ellos. Después de estudiar a muchos grupos de personas, Hellinger llegó a la conclusión de que cuando creamos realidad, es decir, atraemos ciertas experiencias, personas, tomamos decisiones, etc., lo hacemos desde aproximadamente un 5% de forma consciente y un 95%, inconsciente. Es en este último alto porcentaje donde se abre para nosotros un maravilloso mundo, parte de lo que aborda este libro: *el mundo del inconsciente*.

Ahí es donde están todas nuestras creencias, programaciones, memorias, etc. Desde ahí, al conectar con todo mi sistema familiar, me comencé a dar cuenta de que había patrones que se repetían en mi linaje como, por ejemplo, separaciones, mujeres postergadas, duelos no hechos y mujeres sin hijos, entre otros. Al investigar mi árbol familiar y descubrir mi propio linaje, tomé consciencia de una de las historias que más me marcaron: la de mi bisabuela materna. Ella falleció en el parto, al dar a luz a su tercer hijo. Mi abuelita materna era la hermana mayor y, con cerca de 7 años, ante esta tragedia tuvo que hacerse cargo de sus dos hermanos menores y tomar el rol de madre con ellos.

Entonces, mi abuela Herminia comenzó una vida bastante difícil, llena de carencias afectivas sin su madre y además teniendo que responsabilizarse de la crianza de sus hermanos menores. Esto significó, a nivel ancestral, que no hubiera espacio para que ella fuera niña, para que jugara y viviera las cosas que tenía que vivir de acuerdo a su edad. Significó una infancia difícil y también, muchas veces, de postergación.

Además, se casó muy joven y tuvo cuatro hijos, por lo que la mayoría del tiempo tuvo que estar preocupada por los demás y con muy poco tiempo para ella. De sus hijos, las dos mayores han sido exitosísimas a nivel profesional, con estudios en Harvard, llenas de diplomas y honores, pero ninguna de las dos fue madre.

Claramente, venían al sistema familiar a través de la “compensación” de la historia de mi abuelita.

¿Qué significa esto? En los sistemas familiares, todos los integrantes están unidos entre sí y “pertenecen”. En el árbol familiar existen las llamadas “lealtades invisibles”, que significa que por amor —a **nivel inconsciente**— tomamos herencias transgeneracionales, el traspaso de tareas inacabadas de uno o más ancestros. Por ejemplo, si ellos lo pasaron mal con su pareja, yo no debo tener una pareja; si no lograron el éxito económico, yo tampoco debo lograrlo. De esa forma me sentiré parte del todo. Y al repetir la historia tendré la oportunidad de preguntarme para qué vivo esto o para qué repito este patrón y así hacerme consciente y poder solucionarlo y liberarlo de mi realidad y del clan.

Por otro lado, otros descendientes tomarán la energía de la compensación, es decir, vivirán el otro extremo de la situación. Por ejemplo, en mi caso, mi abuelita fue madre de muchos hijos (hermanos menores e hijos propios), y dos de sus hijas realizan la compensación y deciden no tener hijos y desarrollarse específicamente en otras áreas de la vida.

Mi mamá, la tercera hija de mi abuela, en un solo parto nos tuvo a mi hermano y a mí, que somos mellizos. Mientras que el menor de los cuatro tuvo solo un hijo. Al revisar todo esto, tomé consciencia de que hay poca descendencia en este sistema familiar, en este linaje materno, y hasta ese momento, con 40 años, ni yo ni mi hermano éramos padres.

Siempre decía, en todas las entrevistas, que **mi gran sueño era ser mamá**. Sentía que había una mamá dentro de mí, con muchas cosas lindas para entregar, y recién a los 40 años empecé a darme cuenta de que mi inconsciente estaba lleno de obstáculos para que ese sueño se pudiera concretar. Mirando mi historia me di cuenta de que en mi inconsciente estaba la creencia **parto**

= **muerte** y que esa información como memoria estaba en mi inconsciente, lo que obviamente traía mucho miedo y desequilibrio. Me di cuenta de que tenía que sanar esto en mí, si no la ilusión de ser madre estaba lejos de concretarse. Y para hacerlo comencé un gran trabajo espiritual.

Al conectar con esta información ancestral miré mi vida y me di cuenta de que yo iba por el mismo camino de las dos hermanas mayores de mi mamá, que obtuvieron un título profesional, viajaron mucho, tuvieron grandes logros en la parte profesional, pero no tuvieron hijos. Empecé a tomar conciencia de que hasta ese minuto yo venía, desde muchos aspectos, a romper esquemas en el sistema familiar, a liberarme, a salir de ese estado adormecido donde lo normal era repetir la historia de los que estuvieron antes. Busqué, investigué, estudié y eso me ayudó a identificar exactamente lo que tenía que sanar en mí para cambiar lo que era mi realidad hasta ese momento.

Paralelamente, en este camino de sanación profunda conocí a Sergio, mi actual marido. Después de casarnos, nos fuimos de luna de miel a las islas Maldivas, lugar que siempre había soñado conocer. Y ahí, en ese momento y lugar mágicos para mí, quedé embarazada de Sophia. Desde el amor, desde nuestra unión y felicidad, ella ya venía en camino.

Durante mi embarazo, varias personas trataron de meterme miedo porque iba a ser madre a los 42 años: decían que era muy peligroso, que corría muchos riesgos, entre muchas otras cosas. Siguiendo mi intuición de madre, siempre sentí que todo iba a estar bien. Y no permití que nadie interviniera eso, para protegerme a mí y, sobre todo, a mi hija. Con esa certeza dije no, yo no hago parte de mí todos estos miedos de los demás, no entro en esa energía, yo confío en mi plan divino y todo va a estar bien, para de esa forma no abrir la puerta ni energizar nada negativo para mi embarazo y mi parto. Sophia nació totalmente sana, así lo cocré a mis 42 años. Yo sentía que todo lo que había trabajado espiritualmente iba a ser recompensado con la realidad que yo esperaba. Sophia es un gran regalo, que venía de la forma perfecta, en el momento perfecto y con la persona perfecta.

Mis relaciones y sus grandes enseñanzas

Cuando uno elige una pareja, en especial cuando decide comprometerse y tener un proyecto de vida en común, de familia, con descendencia incluida, uno tiene la ilusión de que las cosas sí van a resultar, sí van a estar llenas de detalles de amor y así será feliz. A veces, en el camino, esa ilusión se desmorona, ya que tendemos a idealizar al otro y al tipo de relación amorosa. No es casualidad que varios psicólogos transpersonales hablen de que uno tiende a pasarle la cuenta a la pareja de las carencias o excesos que tuvo en relación a lo vivido con los padres en la infancia. De alguna forma, todos lo hacemos sin darnos cuenta. Por eso es tan importante que cada uno se haga cargo de lo que le corresponde.

Es fácil mirar a la pareja y aplicar “el otro tiene la culpa”, “el otro ME hace”, siempre colocando la atención en el afuera. Para mí, ese es el camino erróneo, ya que si tú elegiste a esa persona para relacionarte, existe una razón y seguramente van a tener que vivir algo en conjunto para resolverlo y así adquirir aprendizajes que se van a traducir en sabiduría. Cada persona que está en tu vida es un facilitador de experiencias, porque te guste o no —ya que muchas de estas experiencias pueden ser dolorosas— desde una mirada más elevada esa persona tiene una gran misión en tu vida.

A partir de esto, una pregunta que debiésemos hacernos es ¿qué hay en mí que me hace tomar ciertas decisiones, elegir cierto tipo de parejas, atraer cierto tipo de situaciones a mi vida? Así, yo he sacado mis propias conclusiones respecto de mi vida amorosa.

Lo que viví con Iván Zamorano trajo importantes aprendizajes. Estoy profundamente agradecida de esa relación con él, porque me enseñó a amarme más, a valorarme, a respetarme, a descubrir quién verdaderamente soy. A través de esta gran crisis que provocó en mí esta relación, me di cuenta de que me amaba poco, de que me sentía poco importante a nivel inconsciente, lo que provocaba que me trataran así. Al finalizar la relación, con

todo el dolor que significó, conecté con toda mi fuerza y resiliencia y me levanté como un ave fénix. Esa es una de las cosas más grandiosas y valorables que he podido sentir en mi corazón.

Quizás muchas personas dirán: “Pero cómo, si estaba en grandes pasarelas de moda, físicamente dentro de la media es una persona privilegiada, seguramente tiene grandes beneficios o ventajas porque puede sobresalir del montón”, pero claro, eso es lo que se veía externamente. Lo cierto es que yo, en mi interior, sentía muchas inseguridades, mucha falta de amor hacia mí misma y creo que este gran detonador, este quiebre tan bullado y comentado, fue cuando el afuera me demostró que yo más que nunca tenía que sacar mi fortaleza para amarme y empezar a empoderarme y conectar con el ser que verdaderamente soy. Porque el afuera siempre será un fiel reflejo de mi interior, entonces para que me amen más, yo tengo que amarme más. Los cambios son de adentro hacia afuera, a veces nos desvivimos por solucionar el afuera, que es la consecuencia, y descuidamos la raíz del problema, que es nuestro interior.

Dos años después, comencé una relación con Marcelo Ríos, con quien el 2005 contraí matrimonio. Este vínculo tampoco prosperó. A pesar de las diferencias, desavenencias y situaciones complejas, en especial en el término de la relación y lo que vino después, también agradezco lo vivido con él, porque me enseñó a que uno no tiene el poder de cambiar a nadie. Eso es un gran aprendizaje, en especial para mujeres como yo, que quizás desde pequeñas tuvimos la ilusión de que cuando alguien se enamoraba de nosotras, teníamos el poder de cambiarlo si nuestras intenciones eran hacerle bien. Por ejemplo, ayudar a la pareja a mejorar algo o a salir adelante o incluso evitarle sufrimientos. Yo sentía que eso se podía lograr mientras la otra persona estuviera enamorada de mí. Error tras error me di cuenta de que eso era solo una fantasía mía. Que era algo que no tenía sustento en el tiempo, que no era verdadero y que con esto yo no estaba en el camino correcto.

Muchas veces uno puede tener la intención de ayudar a otro, acompañarlo si te lo pide y lo necesita, pero no olvidemos que

el otro va a actuar de acuerdo a su nivel de consciencia y cada uno tiene su momento para realizar los cambios que sienta que tiene que realizar. Esa necesidad nace desde su interior y no puede ser impuesta por alguien de afuera. En la medida que uno respete eso, que todos tenemos tiempos diferentes para cambiar, para evolucionar, para tomar conciencia de ciertas cosas que nos dañan, ahí es cuando uno podría aplicar el mantra “suelto y confío”. Eso me faltó a mí.

Yo tenía la ilusión de que cuando uno tenía una buena intención debía insistir para que la otra persona cambiara por su bien. Y de esa forma, Marcelo también es un gran maestro en mi vida, que me enseña a través de las crisis, por supuesto, que uno no tiene el poder de cambiar a nadie. Esa otra persona va a cambiar solo cuando sienta “ya basta con esto, necesito un cambio”, porque es una decisión personal. Puede estar motivada por otros, obviamente, pero el cambio lo realiza uno por uno mismo, ese es el verdadero cambio, el **cambio real**, que se sostiene en el tiempo.

Cuando cambias por otro, ¿qué pasa cuando te enojas con esa persona que te pidió cambiar? Sientes, entonces, que el cambio ya no vale la pena y probablemente vuelvas a ser el mismo de antes.

También tuve otro tipo de relaciones, más saludables, en las que lo pasé genial, disfruté como niña. Así fue mi historia cuando, años después, conocí a Luis Miguel. Un día cualquiera, sorpresivamente recibí una llamada de la productora que lo traía a Chile para realizar tres conciertos, invitándome a disfrutar de su show en primera fila. Al finalizar el espectáculo fuimos a cenar y ahí, cuando le pregunté, me dijo que él había pedido que me invitaran porque me había visto en la prensa y me quería conocer.

Desde niña, él fue mi amor platónico, siempre fui su fan y recuerdo con cariño cuando, con mi prima Javiera, con cerca de doce años, fuimos a esperarlo con las demás fans varias veces afuera del Hotel Miramar cuando venía a Chile a cantar. Desde ahí en adelante se transformó para mí en un gran ídolo, en alguien inalcanzable, en mi artista preferido. Me encantaban sus

canciones. Y, de alguna forma, cuando fui creciendo se convirtió en mi amor platónico.

La vida me enseñó a través de él que los grandes sueños y las cosas que aparentemente parecen imposibles, cuando uno las desea de corazón sin ponerse límites, pueden llegar a concretarse. Hoy creo fehacientemente, porque lo viví y así lo comprobé, que uno sí tiene el poder para cumplir sus sueños. Los límites los ponemos nosotros en nuestras vidas. Cuando creemos que algo es imposible o inalcanzable, así será.

Esta relación también dejó huella en mí. Recuerdo, por ejemplo, la primera vez que nos conocimos, que durante la cena entablamos una conversación tan profunda y bonita que, incluso, hablamos de la ley de la atracción. Me sorprendió que una persona tan importante y que vive en un mundo tan diferente estuviera así de consciente de las leyes universales. Mirando su carrera me queda claro que él sí las aplicaba a su favor.

Luis Miguel también fue un gran maestro, porque me ayudó a confirmar que los sueños sí se pueden hacer realidad.

Seguí caminando por este, el camino de mis números, y el año 2013 la vida me sorprendió con un nuevo amor. Apareció Sergio, quien hoy es mi marido y padre de Sophia, mi única hija en este plano hasta este momento. Como las casualidades no existen, un día salí a comer con un grupo de amigos y llegué al lugar donde él celebraba su cumpleaños. Desde lejos sentí que alguien me miraba y me miraba, con una mirada penetrante y fuerte. Al estar muy lejos, creí ver al periodista Rafael Cavada. Un rato después, cuando caminé hacia el baño y pasé cerca, me di cuenta de que estaba equivocada. Era solo un parecido físico, pero quien tanto me miraba en realidad era otra persona. Un desconocido hasta ese momento.

Al salir del baño, como buen argentino (“*winner*”), estaba obstaculizando mi pasada. Para lograr atravesar el pasillo tenía que, obligadamente, mirarlo y dirigirle la palabra. Antes que eso ocurriera, él se adelantó y me dijo con su voz y mirada seductora: “Salúdame, estoy de cumpleaños”. Sentí que era patudo, pero simpático, así que me reí y lo saludé. Al dar unos pasos más vi

que algunos de mis amigos se habían ido a conversar a la mesa de él porque se conocían. Eso generó que se armara un grupo y que todos nos pusiéramos a conversar. Ese fue el inicio de esta relación de amor.

Ese día, antes de que nos cruzáramos en el pasillo del baño, cuando le cantaron el cumpleaños feliz y sopló las velas, él pidió, desde el corazón, encontrar a la mujer de su vida para casarse y formar su familia. Minutos después, yo caminé hacia el baño.

En ese momento de mi vida yo estaba con todos los mecanismos de defensa activados. Tenía mucho miedo a equivocarme una vez más. Después me di cuenta de que los errores tienen un gran valor, porque a pesar de que lo pasas mal, de los errores aprendes y eso es maravilloso porque se refleja en liberarse y avanzar. Pero en ese momento sentía que podía sufrir y eso era algo que no quería repetir.

Poco a poco, con Sergio comencé a bajar mis barreras. Los mecanismos de defensa ya no tenían sentido si me quería proyectar en una relación sincera y duradera en el tiempo, como esposa, como madre, desde un escenario con mayor confianza, donde tenía que jugármela y se ponía a prueba mi fe en relación con mis aprendizajes y mis cambios. Tenía que confiar en que todo ese trabajo espiritual traería sus frutos.

Con Sergio confié en que había elegido bien para formar mi familia.

Confiar no solo implica soltar los miedos, sino que además soltar el control. Es increíble soltar y confiar, porque el control nos da una falsa sensación de seguridad, la cual es una trampa; en realidad no controlamos nada y menos en estos tiempos planetarios de cambios. Lo vivido nos ha confirmado eso.

Realmente cuando soltamos y dejamos de tratar de controlar las situaciones o hacer que todo esté aparentemente bien para sentirnos tranquilos y no amenazados, la vida, de una u otra forma, nos va a enseñar que no controlamos nada. Desde el creer, el confiar, desde esa energía tan bonita, “soltar” te hace ser más libre, porque es esencial confiar en tu maestro interno, en tu plan divino.

Con Sergio aprendí que antes de exigirle al otro que me sea leal, que me respete, que me valore, etc., YO tengo que ser coherente e intachable y yo hacerlo primero, independientemente de las circunstancias. Como deseo que el otro sea conmigo, yo tengo que serlo primero, sin condiciones. Desde ahí, el tema es dar sin esperar nada a cambio, porque TÚ eres así, no lo das para que te lo den. Solo así me muevo en la energía del amor incondicional. Porque si no, se te puede pasar la vida diciendo: “soy fiel, si me eres fiel”, “yo te respeto, si tú me respetas”, “yo te amo, si tú me amas”. Ya me aburrí de eso, porque no conduce a nada positivo.

Hoy soy diferente: me hago cargo de mí y soy responsable ciento por ciento de lo que pienso, de lo que siento, de lo que digo y de lo que hago. Es decir, tengo la atención puesta en mí. Y desde ahí comprendo que yo no puedo exigirle al otro que me dé algo que yo no le doy. Y si no me lo da, tampoco puede ser un condicionante para yo pagarle con la misma moneda y convertirme en una persona que no soy, cambiando mi esencia.

Tengo clarísimo que si alguien me engaña y yo desde el dolor le hago lo mismo, soy igual a él, porque en las leyes universales existe la acción-consecuencia. El universo no hará la diferencia de que uno lo hizo primero y que el otro se lo merecía, eso es algo muy terrenal. Por lo mismo, creo que el camino es ser intachable. Es importante no permitir que el otro influya y determine mi comportamiento. La idea es ser siempre coherente con uno mismo.

La mayoría de nosotros ha vivido diversas situaciones en pareja. Algunas experiencias son lindas y las atesoras con cariño, hay otras, en cambio, que jamás desearías volver a vivir por lo dolorosas que fueron. Todas son parte de tu camino, así lo he vivido yo porque, nos guste o no, todo, todo te marca, te transforma y deja en huella en ti.

Es un hecho que las relaciones de pareja te enseñan mucho, al igual que la relación con los hijos. Con la numerología y las constelaciones familiares me hice mucho más consciente de la energía que mi hija también traía, de mi misión, de su misión,

de poder desde el amor liberarla a su propio destino, para que sea una niña mucho más despierta, con más herramientas. Desde ahí me di cuenta de que no tenía que poner la atención en ella, en cómo ayudarla a sanar a ella, sino que tenía que poner la atención en sanarme a mí, porque cuando yo me hago cargo de mis temas, yo la libero a ella. Muchas veces, los niños cuando son pequeños suelen ser espejos, toman energías para mostrarte lo que tú tienes que sanar en ti.

Desde esta mirada, Sophia ha sido una gran maestra, mostrándome lo que aún tengo que solucionar en mí. Y ha sido maravilloso. Siempre también tomando yo el rol de madre, de enseñarle, de mostrarle con el ejemplo, para que ella vea coherencia en mí. Si le enseño y le digo que no coma mucha azúcar porque hace mal, yo no puedo estar a cada rato al lado de ella comiendo azúcar. Mi hija me mostró que el darle un buen ejemplo y actuar en coherencia es una gran responsabilidad y es necesario para ambas. Ese ha sido un grandioso aprendizaje.

Vivir más consciente

Como lo mencioné anteriormente, mi camino espiritual, a pesar de que a veces ha sido duro, ha estado lleno de aprendizajes maravillosos.

La sabiduría tolteca marcó en mi vida un antes y un después. Esta está plasmada en el libro *Los cuatro acuerdos*, del Dr. Miguel Ruiz, y para mí fue y sigue siendo una gran receta para ser más feliz. Estos cuatro acuerdos entregan valiosos consejos para desenvolvernos mejor en el día a día.

El primer acuerdo plantea “*sé impecable con tus palabras*”, porque las palabras son energía y con ellas podemos bendecir o maldecir a otros. Y, más importante aún, bendecirnos o maldecirnos a nosotros mismos. Por esto, tenemos que ser muy responsables a la hora de elegir las palabras que utilizamos en todos los escenarios de nuestra vida.