



Autora: MERCÈ CAZES



Educadora de Masaje Infantil, titulada por la Asociación Internacional de Masaje Infantil. Ejerce por cuenta propia desde el año 2000, impartiendo cursos para padres y madres con sus bebés.

Interesada en el mundo emocional, y como apoyo a su trabajo con los niños, profundizó en el Análisis Transaccional, la Psicología evolutiva, la Psicología pre y perinatal, la interpretación de sueños, la técnica de liberación emocional (EFT).

Todo ello, la formación recibida, la trayectoria de vida, y sobre todo la inquietud por compartir con los demás todo aquello que aprendió sobre la propia estima y sobre la alegría de vivir, generaron los Talleres de Alegría, dedicados al niñ@ que hay en cada adulto, a menudo un poco olvidado, a menudo reprimido.

Actualmente, imparte tanto a nivel de grupo como a nivel particular: Cursos de Masaje Infantil, Talleres Masajes, Caricias y Pequeñas Delicias (Masaje Infantil con aromaterapia y canciones de cuna) y Talleres de Alegría.

Autora de “Masaje Infantil: Amor a mano”, OK Records.

Blog: <http://ninablau.wordpress.com> Mail: ninablau@gmail.com

Reencontrar la Alegría

“No vemos las cosas como son, las vemos como somos nosotros”

A menudo, cuando me preguntan por mi trabajo con la Alegría, alguien dice: “Si, muy bonito, pero no todo puede ser Alegría en esta vida”.

La filosofía desde la que miro la vida no sugiere que tengamos que estar todo el día en un estado eufórico, más bien propone una nueva forma de gestionar TODO, lo alegre y lo triste, los retos y las oportunidades, las curvas y las

rectas, que nos permita ser mucho más felices, mucho más libres, y gozar cada instante de nuestra vida como si fuera un JUEGO.

En el espacio-tiempo que habitamos, habitualmente, se nos enseña desde la cuna, a percibir nuestra vida a la manera “Víctima-Drama”, aleccionándonos con un montón de creencias negativas sobre el mundo que nos rodea e incluso sobre nosotros mismos. Por supuesto y por fortuna, en el pack van incluidas también las creencias positivas sobre la vida y sobre nosotros. Todas esas creencias, junto con algunos otros condicionantes, configuran nuestra percepción – el color del cristal con el que vamos a ver todo lo que nos sucede y nos rodea, y a través del cual vamos a reaccionar ante todo ello.

A medida que nos liberamos de las creencias que limitan el propio bienestar, vamos comprendiendo que existe otra forma de gestionar todo aquello que nos sucede, desde la autoestima, desde el aceptar quien somos, siendo en todo momento amorosos con nosotros mismos, desde la alegría, y desde la fuerza que todo ello lleva implícita.

Es importante aprender a diferenciar claramente las dos opciones o formas de gestión y, sobre todo, a manejar todo aquello que nos lleva desde la percepción “Víctima-Drama” a la percepción “Responsable-Alegría”.

¿Cómo es el escenario “Víctima-Drama”?

Estando en él, entendemos que somos los protagonistas de nuestra vida, pero no los directores. Los directores de las vidas de todos parecen ser “la vida”, “los demás”... Siempre es algo externo, a lo que estamos sometidos y frente a lo que podemos hacer poco o nada.

Digamos que cuando los conflictos vienen provocados desde fuera y que cuando las soluciones no están en nuestras manos, vivimos la obra de nuestra vida desde el escenario “Víctima-Drama”. Nuestra gestión está condicionada aquí por los miedos.

¿Cómo es el escenario “Responsable-Alegría”?

Estando aquí, entendemos que no solo somos los protagonistas de nuestra vida, también los directores. Entendemos que si aquello que viene de fuera nos hiere, es porqué en nuestro interior hay una creencia que le da la razón. Si alguien me llama fea, y yo me creo bonita, no me voy a sentir herida, no voy a asumir la carga emocional del comentario. Pensaré que el desagradable comentario tiene que ver con algún conflicto del otro. Pero si el mismo comentario llega a alguien que se siente feo, ese alguien asumirá la carga emocional del comentario, ya que esa carga hará contacto con la carga de su creencia personal “Soy feo”. Desde su interior le dará la razón.

Así, desde el escenario “Responsable-Alegría”, nos Responsabilizamos de todo aquello que nos sucede, viendo en ello una oportunidad para la sanación-liberación de lo que nos duele, si nos duele, o viendo en ello un reflejo de nuestra propia luz, si lo que nos sucede es agradable. Aquí nos conduce directamente el Amor.

¿Cómo vamos de un escenario a otro?

No vamos!!! Cuando desmontamos la cárcel de creencias y de miedos que nos aprisiona, nos damos cuenta de que ya estamos en la Alegría, la Abundancia, la Belleza...el Amor. Nos damos cuenta de que si despejamos esos “ladrillos-

creencias negativas” que “aprisionan y afean nuestra percepción de la vida” estamos inmersos en un paraíso de mil colores!!!

¿Cómo despejamos los ladrillos que nos tapan la visión?

Me encanta jugar!!! Mi propuesta es: JUEGA!!! Convierte tu vida en un montón de juegos divertidos, y prioriza 3 puntos:

1- Autoestima: Entendemos que la autoestima consiste en hacer feliz al niño que llevamos dentro, desde la comprensión, la protección, la cobertura de las necesidades y el cariño que cualquier niño del mundo necesita recibir.

2- Creencias: Entendemos que las creencias negativas sobre nosotros mismos o sobre la vida, son como ladrillos que nos deforman y limitan la visión del paraíso bello y abundante que nos rodea. Aprende a identificarlas, es el primer paso para que dejen de gobernar tu vida.

3- Herramientas que nos llevan rápidamente a la Alegría: Juega con la Gratitude, la Generosidad, la Diversión, la Creatividad, etc.

Todo ello te sitúa en el AHORA, y estar al máximo presente en cada AHORA de tu vida, te convierte en un habitante del país de la ALEGRÍA!!!