

MENTORIA AFLORA



DAR Y RECIBIR

Dar y recibir

¿Has dedicado algún momento a considerar la danza del dar y recibir que constantemente impregna nuestra experiencia vital? A menudo, este proceso pasa desapercibido, pero en realidad es un componente esencial de nuestra existencia diaria: con cada inhalación, recibimos y, con cada exhalación, ofrecemos algo de nosotros mismos al mundo.

El intercambio de dar y recibir no se limita meramente a gestos físicos; también abarca una transacción de energía, conocimiento y emociones. Es como lanzar una piedra al agua y observar cómo las ondas se propagan en todas direcciones: nuestras acciones y actitudes crean efectos que reverberan a través del tejido de la realidad.

Cuando nos entregamos al acto de dar, no solo ofrecemos algo tangible, sino también una parte de nuestro ser. Nos sentimos plenos y valorados cuando brindamos apoyo, amor o asistencia a quienes nos rodean. Sin embargo, es igualmente importante ser receptivos al recibir, permitiendo que otros nos muestren su aprecio, confianza y generosidad. En este intercambio, se crea un vínculo poderoso que nutre nuestras relaciones humanas.



Cuando reflexionamos sobre nuestra crianza, es evidente que desde una edad temprana se nos ha inculcado el valor de dar. Desde nuestros primeros días, hemos sido enseñados a dedicarnos al servicio de los demás y a poner sus necesidades por encima de las nuestras. Paradójicamente, también hemos absorbido la idea de que recibir no es apropiado o incluso censurable.

Esta mentalidad nos lleva a sentirnos obligados a complacer a los demás constantemente, incluso a costa de nuestra propia comodidad o bienestar. Nos encontramos diciendo "sí" cuando queremos decir "no", o nos sentimos culpables por establecer límites y proteger nuestro tiempo y energía.

“Aprender a dar y recibir asertivamente”

Como resultado, nos vemos atrapados en un ciclo de dar excesivamente, con la esperanza de obtener aceptación y validación externas. Sin embargo, es importante reconocer que el equilibrio entre dar y recibir es esencial para mantener relaciones saludables y satisfactorias.





Dando aprendes
a recibir,
recibiendo
aprendes a dar

Alejandro Jodorowsky

Das tus dones

No podemos ofrecer nada más valioso que nuestros dones. Estos son los regalos que recibimos de nuestra propia consciencia y sabiduría interna. Se nos confían para ser utilizados en el cumplimiento de nuestro propósito único, y los ponemos al servicio de los demás con amor y generosidad. Cuando nos entregamos a compartir nuestros dones, fluyen de manera natural y sin esfuerzo. Cada acto de dar con ellos nos llena de una profunda felicidad y satisfacción interior. Nos sentimos en armonía con nosotros mismos y con el universo, experimentando una expansión constante en nuestro crecimiento personal.

Avanzamos en la vida con confianza y coherencia, guiados por nuestros dones, que actúan como faros luminosos iluminando nuestro camino. Al honrar y compartir estos regalos únicos, contribuimos al bienestar colectivo y nos conectamos más profundamente con el propósito más elevado de nuestra existencia.

Por esta razón, es crucial examinar constantemente si estamos dando y recibiendo de manera asertiva. Es posible que nuestras interacciones se vean influenciadas tanto por nuestras heridas internas como por nuestros dones. Es importante ser conscientes de cómo nos relacionamos con los demás para asegurarnos de que nuestras acciones estén alineadas con nuestras intenciones más auténticas y amorosas.





QUEREMOS
RECIBIR LO QUE
NO NOS DAMOS

Rocío Sánchez

Triángulo de la vida

