

Barcelona, 12 de noviembre de 2008.

Acudí a terapia por motivos laborales, para conseguir enfrentar el estrés, gestionar mejor mi tiempo y aprender a llevar mi negocio de una manera más eficaz. Sabía que habían ciertos aspectos de mi carácter que no me ayudaban a liderar a mi equipo de manera eficaz, a sobrellevar el gran volumen de trabajo del día a día y a poner límites, entre otras cosas.

Cuando llegué a terapia lo hice por recomendación de un conocido. Yo ya había hecho cierto trabajo psicológico con anterioridad, por lo que pienso que tenía ya parte del camino andado. Sin embargo aún seguía teniendo dificultades a la hora de decir que no, establecer prioridades, tolerar la incertidumbre, tomar decisiones, renunciar y posponer decisiones.

Cuando empecé a trabajar todos estos aspectos con Raquel, salieron además estas y muchas más cosas. Ya no sólo en el ámbito laboral!! Aspectos de otros ámbitos que también era necesario tocar, para poder profundizar y conseguir cambios duraderos y significativos. Cuanto trabajo pensé!!!. Y la verdad que al principio me desmoralicé.

Pero poco a poco me fui dando cuenta que no tenía que tomarme la terapia como una “obligación más”. Éste era mi espacio. Mi vida ya estaba suficientemente cargada de “obligaciones” que yo me había impuesto (y ni siquiera sabía porqué, ni cómo). Aprendí el principio de “DESEO” en lugar de “DEBO” y traté de empezar a abandonar “obligaciones autoimpuestas”, renunciar y enfrentar las consecuencias de mis decisiones. Como dice Raquel, empecé a “descargar mi mochila” y a liberarme del peso “extra” y dejar de controlarlo todo.

He aprendido a disfrutar de las cosas y a tomarme la vida con más calma. Sigo teniendo dificultades porque soy humana, pero también he aprendido que precisamente eso es normal y que puedo conseguir lo que quiero aún sintiendo miedo o pereza. Ahora, a diferencia de antes, tengo las herramientas para hacerlo.

Gracias por todo, siempre te estaré agradecida.