

TRANSFORMÁNDONOS

Lic. Melina Dommarco

— PSICOANALISTA —

M.P. 83086



TRANSFORMÁNDONOS

por Lic. Melina Dommarco



I. Estar en el camino

A partir de **ENRAIZAR LO QUE QUIERO, PUEDO IR ENCONTRANDO CAMINOS Y POSIBILIDADES...**

Ir dejando huellas. Ir sacándose capas. Ir liberándonos de personajes pasados.

Hacernos cada vez más conscientes de lo que nos lastima.

Hacernos más visibles en cuanto a lo que queremos vivenciar.

Que nuestras acciones transmitan nuestros pensamientos.

No somos eternos en este mundo

Por ende ¿Qué demorar?

¿Qué esperas para soltar y liberar?

El camino empieza cuando te das cuenta que así ya no puedes seguir, que vivís repitiendo las mismas situaciones quejándote de lo mismo. Cuando dejas de culpar a otro por lo que hace o no hace y empiezas a mirarte a ti y a escuchar lo que quieres. Cuando todavía no sabes que quieres pero percibís que hay algo más en la vida que haga que tu sin sentido cobre vida.



2. Poner los puntos

Nos cuesta DECIR basta, hasta que llegue, nunca más, de eso no quiero, acá elijo yo, no pienso igual, no y no y no. Para decir si, dice el sentido común que tenemos que aprender a decir que no. Y es bueno encariñarnos con tales letras (N-O) para ir más allá de lo que significa. Solemos subir y bajar de ánimos y andar en circuitos sin salida. El poder captar nuestro círculo cotidiano, lo que te hace subir, lo que te hace bajar te hace más consciente de delimitar nuevas montañas, nuevos horizontes, nuevas mesetas hacia un nuevo paisaje. Donde el no, no sea mal visto y donde te permita descubrir que es no que no decir está diciendo más de lo que piensas. Te hace señalar que hay PUNTOS de goce, de sufrimiento que sigues eligiendo y que son más fuertes que vos. ¿Te animas a delimitar cuáles son tus puntos débiles tus puntos fuertes? . ¿Cuál es el PUNTO QUE TE TIENE ATRAPADA?

UBICA DONDE PONDRAS PUNTOS FINALES. EN QUE SITUACIONES, RELACIONES, ÁREAS.

IDENTIFICA DONDE TE GUSTARIA PONER PUNTOS SUSPENDIDOS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN ESE AREA.



3. ¿Dónde estás?

Solemos estar a las corridas, perdiendo tiempo en miradas de otros esperando sus aprobaciones y mensajes y mirando nuestros proyectos futuros justamente en un futuro.

Te propongo explorar en el vacío de ese dibujo que queda en el medio, explorar qué sucede en tus momentos en blanco, cuando no tienes nada que hacer, cuando ahí no hay obligaciones, donde ahí apareces tú.

¿Qué haces, que sientes que te gusta hacer?. Tu lugar podrá aparecer cuando sientas esa urgencia de tener **tu lugar**, de pensar por vos, vivir por vos para luego transmitir eso a los demás.

ESTE ESPACIO ES PARA ANOTAR A QUE TE GUSTARIA DARLE LUGAR PARA QUE CREZCA ESTE AÑO:

ANOTA PROYECTOS EN EL TINTERO:

ESCRIBE VINCULOS QUE TE GUSTARIA NUTRIR MAS:



4. Locas ¡pero no del todo!

Loca serías si seguís igual ¡sin replantearte su vida!

Loca serías si con tu fuerza y destrezas te quedas en el molde.

Loca serías si tu espíritu no te lleva en busca de experiencias nuevas.

Loca serías si tu audacia y extravagancia quedan colgadas en tu placard.

Loca serías si usaras de moda siempre la POCA REFLEXIÓN y la desorientación.

Loca serías si lo que te sucede te hiciera quedar etiquetada como desequilibrada o inmadura.

Loca sería la persona que te toma como superficial, irracional y complicada.

Pues se olvida de lo complejo de la feminidad, sus trazos, sus marcos, recorridos y viajes.

Somos una transformación continua, no podemos abandonar esta misión, descubrir nuestro sentido y a pesar de ciertas equivocaciones tomar nuestros desborde como nuevos límites.

¡A configurar nuestro nuevo mapa!



5. MAGA /O DE TU VIDA

¡Eres la propia maga de tu vida! Con tu originalidad puedes crear los andenes necesarios para que pasen tus sueños. Ellos no vendrán a ti si tú no siembras. Por eso pregúntate: ¿A qué pones atención a tu vida?. En donde enfocas creces, en donde desarrollas recibes. Date la hermosa oportunidad de ser decida, ir hacia tus metas, que los retrasos, falta de voluntad, tus charlas, tus dependencias y prejuicios sean obstáculos que primero puedas ver para ir hacia tu amor. A tu pareja. Vos misma. Antes de recrear afuera lo que quieras ver.



cuando se duda, más se hace
 cuando se proyecta en el destino, más se divide
 y se daña lo bueno
 cuando quedamos en el pensamiento
 a la realidad más se fortalece
 cuando dejas de lado el pensar
 aparece el sentir...
 No dejes que pase monte Colera
 que tus sueños

6. ¿De qué lado estas?

PUEDES SER UN OASIS o una TORMENTA PARA LOS DEMÁS.

Puedes tener paciencia antes de que lleguen tus sueños o volverte intolerante y pasivo. Entre esperar y conseguir disfrutar de esos logros, es necesario: **DECISIONES Y ELECCIONES.**

Muchas veces podemos llegar a ver lo que nos sucede como un PROBLEMA, nos volvemos insistentes y repetitivos con lo que sucede como si eso fuese una carga. Ahora te pregunto: ¿Cómo eso podría ser utilizado como motor? Para que puedas vivir otro tipo de vida. Cuando miras hacia fuera ¿Qué ves? ¿Cómo el otro consiguió lo que tiene o como es para conseguirlo? ¿Sólo miras metas o qué miras?. Para trabajar la paciencia. Es necesario un tiempo de tomar un CAMINO. Un lugar de víctima o un lugar de responsable. Un lugar de pensar por que le suceden esas cosas para que le puedan dar un sentido.

Pensar adecuadamente, juzgar menos, sentir más y acercarse a un estilo de vida modesto requiere tiempo, trabajo interno y relaciones que contribuyan a tal. El otro es un gran espejo, una gran ayuda que te mostrara en el jardín de la vida aquellos aspectos que necesitas mejorar o aquellos aspectos buenos que desconoces que tienes. La sombra no tiene que ser necesariamente negativa.

7.Sentir, sentidos, zen

Solemos atribuir sentido a todo lo que nos pasa. A todo le ponemos un nombre y lo etiquetamos. Estoy (ansiosa), Tengo (ataque de pánico, depresión). Quizás estas pasando por un momento de ansiedad y de angustia pero con diagnosticarla quedas encerrada en una mirada "negativa", psiquiátrica y enferma por la connotación social que puedan llegar a tener. Podrás ver que hay dichos que vienen de tu familia, que los tomas al pie de la letra, otros los cuestionas, otros los tomas con un buen sentido y otros los criticas. El dibujo que veras a continuación demostrará como una transmisión leía a la letra SOS la generación siguiente lo toma como miedo, ayuda, socorro y la siguiente se plantea que querrá decir. Otra generación no se la cuestiona, la guarda como secreto y la última la descodifica, se alivia y sonrío.

Metafóricamente nuestro como a veces tomamos tan "a pecho", tomando lo malo de la sangre, enjuiciando a los demás y nos olvidamos de poner en una balanza desde que lugar se dice, que a pasado, qué sentido tiene pensar sobre ello y poder separar justamente lo que pertenece a una y otra generación.

Esto lo veremos en próximos dibujos que tendrá que ver CON CORTAR CON CIERTOS SENTIDOS CERRADOS Y TOMAR TAN AL PIE DE LA LETRA LO QUE OTROS DICEN.

Te invito a reflexionar que dichos te han marcado, que sientes que repites y que es lo que más crítica de tus generaciones anteriores.

Te dará una pista muy grande para seguir nuestro camino.





¡GRACIAS POR HABER SEGUIDO ESTA PEQUEÑA INSTANCIA DEL VIAJE!

Recuerda seguir los audios si quieres seguir incursionando en estos temas.

Me despido contándote la alegría que me dió transmitir esta experiencia. Contarte que cuando te ocupas de tus sueños y los ubicas en pequeñas metas, el proceso de realización se vivencia al máximo. Por ultimo te dejo estas últimas tareas a realizar para cuando lo sientas:

- ¿A qué te vas a enfocar?
- ¿Qué es lo que más vas a desarrollar de ti mismo para transmitir?
- ¿Cuáles serán tus emociones aliadas?

BUSCÁ MIS AUDIOS EN



Lic. Melina Dommarco



Los textos y dibujos presentes en este libro son propiedad de Lic. Melina Dommarco. Todos los derechos reservados ®



O escaneá el código QR desde tu celular ↪

Lic. Melina Dommarco
— PSICOANALISTA —

M.P. 83086

CONSULTAS Y SUGERENCIAS

 15 6786.1404

 licmelidom@live.com.ar

 Sesiones y Talleres con Lic. Melina Dommarco

 deseosdevida.webnode.com.ar

 melinadommarco.com.ar/talleres

