


Los cambios necesarios

Para iniciar un nuevo año.

Por: Sarah Macmillan



El llamado a la reflexión y al cambio empieza a tocar nuestra puerta a medida que se acerca el final del año. Esta época nos inspira a renovarnos, a mejorarnos y a dejar atrás lo que ya no vibra con nosotros. Empezamos abrir las posibilidades de darle espacio a la nueva energía que llega al empezar nuevos ciclos. Son estas posibilidades de nuevos comienzos los que nos ayudan a soñar y a trascender.

Cambiar hábitos es difícil si vivimos en la vieja energía. La vieja energía es un poco dramática ya que tiene la creencia del “todo o nada”. La energía del “todo o nada” hacía que durante el mes de diciembre me hiciera promesas imposibles que deseaba cumplir a toda costa, así no hubiera logrado cumplirlas durante todo el año. Hacía una lista de todo lo que quería hacer que no hacía, prometía convertirme en la mejor deportista, a no volver a tomarme un trago de más, a no decir groserías nunca, a dejar el cigarrillo, las carnes rojas, el azúcar y a meditar 1 hora diaria. Y como ya estaba en la onda del cambio a esta “Sarah Maravillosa” que imaginaba mi mente, le metía a la lista un detox agresivo que prometía nivelarme hasta el aura. El primer de enero se convertía en una fecha de tanta expectativa que terminaba el mes agotada, estresada y un poco deprimida al darme cuenta que no lograba cumplir mis expectativas. Estaba tan desconectada de mí misma que además de ser imposible cambiar tantas cosas a la vez un mismo año, la energía del “todo o nada” atentaba contra mi sanidad emocional.


Hace 5 años todo cambió. Entendí que la nueva energía nos dice que llevemos nuestro ritmo, no el de los demás. Nos enseña a amarnos sobre todas las cosas para que las decisiones que tomemos acerca de nuestros procesos de vida sean coherentes con lo que podemos ofrecer. De esta forma damos lo que sabemos que podemos dar y nos enfocamos en el camino hacia el cambio y no tanto en la meta.

Considerando esta nueva percepción de pensar primero en ser amorosa con mis procesos, logré cambiar mi proceso de visualización. Sigo escribiendo una lista de cosas que sé puedo hacer en 12 meses siendo realista. La lista realista es una forma de canalizar todos mis deseos de forma organizada para visualizar mis intenciones y así poder manifestarlas. En otras palabras, me ayuda a volver realidad mis sueños. En esta lista están los viajes, los cursos que quisiera tomar, los proyectos que quisiera desarrollar y todo lo que sé podré lograr.

Pero ¿qué pasa con todos los cambios que son más difíciles? ¿Dónde escribimos esos? Como son cosas que llevaba haciendo durante mucho tiempo, sabía

que no sería fácil, así que decidí dedicarle un año a cada cambio drástico. Cada año escojo un cambio/hábito que quiero dejar o cambiar. Dejé la carne un primero de enero. Al año siguiente dejé el pollo, al año siguiente dejé el cigarrillo, y así sucesivamente. Podemos cada vez alinearnos más al Ser que sabemos podemos ser, si tenemos la disciplina y el amor propio que se necesita para mantener nuestra vibración alta. Y al hacer las cosas con más amor hacia nosotros mismos, toda la energía del cambio, cambia.

Creo full en las actualizaciones mentales y vibro con el crecimiento interior y en elevar nuestra consciencia. Cada diciembre trabajo en mi "amor propio" y medito en qué es importante transformar en mi vida en este momento. Esto le cambia la energía a mis procesos, los disfruto y puedo decir que la forma más hermosa de recibir nuestras intenciones es desde esta nueva energía.

Los cambios necesarios para empezar el año deben ser coherentes con tu estilo de vida y tu intención. No esperes cambiar todo de repente. Póntela fácil (es mi mantra favorito). Dale a cada cambio que quieres hacer drástico en tu vida la atención, el amor, la dedicación, la paciencia y la compasión que requiere. Si caes en la tentación de ese hábito que estás tratando de dejar en algún momento, no pasa nada, obsérvate y vuelve a tu intención de quererlo cambiar, perdónate y sigue adelante. 

Que este nuevo año esté lleno de intenciones claras, sabiduría, luz y mucho amor propio.

Love & Light, Sarah



Sarah Macmillan

foto: Giorgia Del Vecchio

Sarah MacMillan ha sido profesora certificada de yoga y meditación por varios años. A través del sonido, ofrece inmersiones de viajes meditativos para apoyar el proceso natural de sanación en el cuerpo y en la mente. También es la creadora de Be Generation Love, donde a través de su plataforma digital inspira a mujeres de habla hispana a vivir desde el corazón y a despertar su alma para vivir en niveles de consciencia más elevados.

 [begenerationlove](https://www.instagram.com/begenerationlove)

