

Hola Mila:

¿Qué tal todo? Tenía pendiente responder a tus mensajes.... ¡15 años ya - uff, cómo pasa el tiempo! Enhorabuena por tu dedicación y por tu compromiso. Tengo muchos recuerdos de esa etapa... y la verdad se hace difícil elegir. De las cosas que más destacaría fue el buen ambiente entre los compañeros en los cursos. Sobre todo en los primeros a los que acudí, se creó un grupo muy especial; en el que se combinaban el humor, la empatía, el respeto y un entorno bastante mágico por momentos para poder expresarnos y crecer. Dentro de las actividades que nos proponías, recuerdo con cariño uno en el que teníamos que llevar fotos de nosotros de pequeños, el olor a incienso (¡siempre presente!), y cómo conseguiste crear un ambiente que nos transportó a nuestra infancia y lo que nos decíamos... Curioso que nuestro "yo" pequeño fuera mucho más sabio que el adulto en tantas cosas y cómo conseguía potenciar nuestra autoestima... También me acuerdo de la carta escrita desde la perspectiva del futuro, repasando cómo había sido nuestra vida, o el de que después de dos días teníamos que describir a los compis y ellos a nosotros con una palabra; y cómo en tan poco tiempo (pero intenso) conseguíamos conocernos... Y que participabas como una más - eso también era importante y creo que nos ayudaba a desinhibirnos. Las comidas de los sábados, los ejercicios, contar cuentos en las sesiones y tantas y tantas cosas... En lo personal: gracias por ayudarme a tener más autoestima y asertividad, a conocerme mejor y a salir de mi caparazón ☺ y por "escuchar".

Me acuerdo del dibujo que hice de una rosa contra una verja sola en un campo y lo que eso me reveló sobre lo que sentía. Lo que más me impactó fue ese ejercicio que hicimos, no me acuerdo cómo se llamaba, cuando nuestros compañeros representaban una situación de tu vida sin saber del tema en detalle. Eso me abrió mucho los ojos y me sorprendió mucho. También nuestras sesiones me ayudaron mucho a desenredar todos los sentimientos y los temas pendientes que tenía. Me ayudaste mucho a entenderme!

QUERIDA MILA,

Madre mía; Han pasado ya 13 años desde que te conocí, desde que me rescataste y aunque la distancia nos separa y apenas tenemos contacto, sigues estando presente en mí de forma permanente. Como si fueras una diosa, a la que no ves ni hablas , pero que te guía en tu vida o algo así...

Conocerte marcó un antes y un después en mi vida. Tú me enseñaste una nueva forma de vivir y aunque la vorágine del día a día me hace muchas veces perder el norte , siempre apareces en mis pensamientos como un pepito grillo que me alerta.

Recuerdo lo corto que se me pasaba el tiempo contigo, para mí todo lo que me contabas era como descubrir un nuevo mundo oculto hasta ahora y estaba deseando de ir a verte y seguir

profundizando en ese descubrimiento. Ya nada tenía que ser blanco o negro, todo podía cuestionarse, y nada tenía que ser porque debía ser ... Al final casi tuviste que echarme... porque ya estaba totalmente recuperada y yo me resistía a dejarte.

Me encantaban las tareas en "nuestro cuaderno" , los análisis que me mandabas hacer, las tesis en la que me ponías para que me enfrentara conmigo misma y mis pensamientos... y lo que costaba escribir una frase o hablar sin el maldito TENGO QUE ...

Me acuerdo en muchas ocasiones de un ejercicio grupal donde nos dijiste que se oía un ruido en una habitación por la noche mientras dormíamos y que dijésemos cada uno qué nos pasaba por la cabeza en ese momento... Es algo que he contado muchas veces porque para mí fue muy sorprendente y revelador ver cómo un mismo acontecimiento pudo desencadenar pensamientos tan diferente en unos y otros... siendo una misma cosa. Y tu moraleja de cómo los pensamientos influyen al final en los sentimientos Esos sentimientos que a veces te llevan a la deriva, a la depresión..

En mi caso cuando ya iba totalmente a la deriva tú me cogiste y me pusiste las pilas, me diste un folio con las distorsiones del pensamiento y yo no me podía creer que ahí pusiera todo lo que me pasaba, como si fueras adivina, pero no, era de manual... Y con ese folio fuimos analizando todas esas distorsiones y desmontando toda mi maraña mental hasta que me dejaste como nueva...y en tiempo récord!

Tan nueva que mis más allegados, amigos, familiares, compañeros de trabajo se quedaron alucinados con mi nuevo yo, y como a todos decía quién había sido la culpable de mi cambio, muchos querían ir a probar tu método para corregir también un poco sus vidas En alguna ocasión me dijiste, no me hagas tanta publicidad que no doy abasto... ja ja

Tus talleres de crecimiento personal eran geniales. Me impactó especialmente el de la AUTOESTIMA, algo que a veces perdemos, pero que ciertamente puede recuperarse y de qué modo!!!

No se me olvida MI MANTRA, el que nos hiciste pensar y repensar en un taller para hacerlo realmente personal. Bueno, para eso es un mantra, para que no se olvide, no?? También ayudó el tema de los palillitos...y de repetirlo miles de veces... Que sepas que actualmente tengo esos mismos palillos en el baño de mi casa... aunque están de adorno... un adorno un poco raro... que sólo entiendo yo, claro!!

""Soy mi mejor amiga y me quiero, siendo flexible disfruto de la vida""

Se habla mucho del CRECIMIENTO PERSONAL , como si fuera una frase de moda y punto, pero no. Quien entra en este mundo y comienza a descubrirlo entiende que es algo muy grande que realmente te ayuda a crecer como persona y que te engancha.

Me gustaría estar allí contigo, con vosotros, compartiendo mis "momentos MILA" y los vuestros, pero no ha podido ser.

Podría seguir escribiendo y contando mi experiencia personal pero esto sólo es una pequeña aportación que recuerda mi paso por tu mágico local en la calle Alegría, el mejor nombre que nunca hubieras podido elegir. ALEGRÍA DE VIVIR, eso es lo que tú siembras en el corazón.

Gracias

Hola Mila! estoy en mi pueblo por lo que no puedo ir,pero si me gustaría celebrar contigo mi proceso ya te he comentado que para mí fue un despegue aquel fin de semana en el albergue de Bustarviejo. El taller de autoestima y prendida quedó la canción de Luz Casal....."... cuando la pena cae sobre mi.."miro hacia tras y busco entre mis recuerdooooos....
La puedes usar como banda sonora.....
Y por supuesto hay muchos momentos más

Me resulta difícil recordar o sintetizar algo de esa etapa terrible de mi vida que querría olvidar. Fue un tiempo que me descubrió la crueldad inesperada que pueden tener algunas personas. Aprendí a intentar no salirme de un camino humilde. Aprendí a intentar ser más consciente de las necesidades de los otros aunque no las comparta. En fin... aprendí algo que realmente ya sabía y es que nosotros podemos ser nuestros peores enemigos o mejores amigos.

No sé muy bien que más puedo aportar

Un abrazo.

A mi sicologa 26.11.2017

En este día tan especial para ti por tus 15 años de trabajo y profesionalidad. Considero esencial agradecerte tu comprensión cariño y orientación.
Una palabra de aliento, yn abrazo a tiempo, una bronca, tu consejo, tu ayuda disipa todas mis dudas.
Todas mis palabras resultan vanas al tratar de describirte mi sentir.
No se como agradecerte que me ayudes a ver dentro de mi ser.
Tantas historias escondidas en mí causaban heridas.
Mas tu con paciencia, un dibujo, un juego, logras que tome conciencia.
Gracias Mila por ser mi sicologa, hermana y amiga.
Se que me queda camino por alcanzar pero contigo se que lo voy a conseguir.

V cómo sabes estuvo de Erasmus en Italia terminando electromecánica y ha sido una experiencia vital muy importante para el,aunque estuvo a punto de no ir por desavenencias,finalmente quiso ir y ahora se alegra un montón.

La relación con toda la familia ha dado un cambio radical para bien.
Después de estar dos meses de prácticas en Bolonia le ofrecieron quedarse allí trabajando y no quiso, decidió seguir estudiando🎓🎓🎓🎓.

Lleva casi un año trabajando los domingos con un amigo vendiendo consumibles de móviles y sonido(fundas cables baterías.....)para sacar para sus gastos y procura ser

autosuficiente en la medida de lo posible.(Ha querido pagarse el la mitad de la matrícula de el curso de aeromecanica q ha iniciado, en el cual está muy ilusionado(incluso me pide consejo). No se si te ha habra dicho q tiene novia.

El camino q iniciaste con el lo ha continuado y está laborando su futuro. Muchas gracias

A ver si quedamos.

Conocí a Mila porque la busqué, porque la vida me la ofreció y yo la agarré. Porque ya el primer día me enseñó, que esa oportunidad no la podía dejar escapar. Porque ella me reveló muchas cosas, entre otras a reconocer lo que quiero o por lo menos lo que no quiero. Que esto es mucho.

Mila, sus talleres de inteligencia emocional, su programa de desarrollo, sus retiros, su danza marcaron mi vida. Siempre hablo de todo ello con mucha gratitud, pero sobre todo con mucho orgullo. Por ella, por mi. Porque siempre hay dos partes. Esto también me lo enseñó ella.

Cuando me dijo que podía escribir algo, me pareció maravilloso, porque así podría expresar lo que quizá en una conversación no hubiera dicho, o sí, porque ella saca lo mejor de mi. Mila está ahí, en ese club de los que se cuentan con la mano y exprimen tus bondades y tú tras caerte, te levantas y sólo puedes decir gracias.

Me dijo que pusiera un recuerdo, un mantra, una vivencia. Tengo tantas. Sus palabras, su intensa mirada, sus sutiles silencios y sus brillantes ideas guiaban el grupo, la convivencia, agotaban nuestras cabezas y sobre todo nuestras emociones, nuestras almas para que el lunes volviéramos a la rutina con una una energía renovada, mucho más fuerte, mucho más luminosa.

Mila, tú me enseñaste que soy capaz de hacer más cosas de las que creía.

Mila, tú me enseñaste que soy fuerte.

Mila, tú me enseñaste que no sé se me dan bien algunos temas, pero muchos otros sí.

Mila, tu me enseñaste a quererme un poco más.

Mila, tu me enseñaste que tengo algunos defectos, pero también virtudes.

Mila, tú me enseñaste a perdonarme.

Mila, tú me enseñaste a ver en los demás algunas cosas que no me gustan, pero también muchas otras que sí.

Mila, tú me enseñaste a ser agradecida.

Sobre todo me enseñaste lo importante de conocerse uno mismo, que es un camino, que si se necesita ayuda, pues vas y la pides y ahí estas tú. Por eso, espero volver a verte. Por esto y por mucho más. **GRACIAS. Gracias a ti y a todo el grupo que lo hizo posible.**

Qué es lo perfecto? ¿Existe la forma perfecta de realizar un ejercicio o técnica dentro de cualquier modalidad deportiva?

La Real Academia Española de la lengua define perfeccionismo como la *tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado.*

En el alto rendimiento deportivo esta característica está muy presente sobre todo en aquellas personas que apuntan hacia los más altos logros. La dosis adecuada es en gran medida necesaria para la consecución de importantes objetivos. Este "amigo" nos ayuda a mejorar cada vez más y nos acerca a esos modelos exitosos de referencia. Esta circunstancia no solo se da en el deporte competitivo sino que también aparecen situaciones homólogas en el ámbito del deporte recreacional o no competitivo. Parece evidente que el ser más o menos perfeccionista depende de cómo es cada persona, viéndose esta propiedad potenciada más o menos por diversas causas. El perfeccionismo se vuelve enemigo cuando seguimos ciegamente la tendencia de la que habla la definición (RAE) sin analizar ni sentir qué está sucediendo con nosotros, qué reacciones estamos teniendo ante los intentos de mejora deportiva, qué está pasando con nuestro estado de ánimo. Dentro de esta dinámica uno puede pasar del amor al odio sin darse cuenta y este amigo se puede convertir en el enemigo más cruel

El perfeccionismo en el deporte: amigo y enemigo

¿Qué es lo perfecto? ¿Existe la forma perfecta de realizar un ejercicio o técnica dentro de cualquier modalidad deportiva?

La Real Academia Española de la lengua define perfeccionismo como la *tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado*.

En el alto rendimiento deportivo esta característica está muy presente sobre todo en aquellas personas que apuntan hacia los más altos logros. La dosis adecuada es en gran medida necesaria para la consecución de importantes objetivos. Este "amigo" nos ayuda a mejorar cada vez más y nos acerca a esos modelos exitosos de referencia. Esta circunstancia no solo se da en el deporte competitivo sino que también aparecen situaciones homólogas en el ámbito del deporte recreacional o no competitivo. Parece evidente que el ser más o menos perfeccionista depende de cómo es cada persona, viéndose esta propiedad potenciada más o menos por diversas causas. El perfeccionismo se vuelve enemigo cuando seguimos ciegamente la tendencia de la que habla la definición (RAE) sin analizar ni sentir qué está sucediendo con nosotros, qué reacciones estamos teniendo ante los intentos de mejora deportiva, qué está pasando con nuestro estado de ánimo. Dentro de esta dinámica uno puede pasar del amor al odio sin darse cuenta y este amigo se puede convertir en el enemigo más cruel.

A continuación, hablar de alguna situación vivida como docente en natación y como competidor en karate puede ayudar a profundizar más en el tema. Imaginemos que dos personas se inscriben a clases para aprender a nadar. Sus niveles iniciales son muy básicos, son capaces de flotar y desplazarse pero sin ninguna técnica convencional como pudiera ser el estilo crol. Precisamente el deseo de estos alumnos es saber nadar con este estilo, saber moverse por lo menos parecido a como lo hacen sus modelos de referencia que ven por televisión. Es lo que conocen de la natación. El proceso de aprendizaje se inicia y va transcurriendo mediante las oportunas progresiones. Cada día, al terminar la clase, los avances de ambos son los mismos pero las sensaciones y respuestas de cada uno son diferentes. Uno se va muy feliz a casa porque, aunque todavía no sabe nadar crol, ha aprendido a alinear la cabeza con el resto del cuerpo, ha conseguido respirar de forma lateral sin descomponer su posición, su desplazamiento ya no es tan agotador. El otro alumno ha conseguido exactamente lo mismo e igual de bien pero sin embargo no está feliz porque todavía no nada el estilo de crol. Me atrevería a decir que este último caso presenta relación con un "perfeccionismo enemigo".

En el contexto del alto rendimiento el deportista entrena para ser el mejor, practica para adquirir las capacidades necesarias para conseguirlo. El camino no es fácil y nada libre de obstáculos. El deportista de élite sufre presión externa por parte del entorno y también presión interna impuesta por él mismo. Este ambiente, fácilmente puede influenciar en el afán de querer que todo salga bien, de tener un plan riguroso y controlado, de querer que todo esté perfecto. Personalmente viví esto y aprendí que **disponer de tolerancia a los "errores" es tremendamente productivo**. Cuando la "autoexigencia amiga" sobrepasa los límites y son muchas las veces que uno mismo se frustra y enfada porque no salen las cosas como se piensan correctas no es extraño que todo se descontrola. Lo que en un principio se presenta como un plan perfecto, sin quererlo se transforma en lo contrario, en un despropósito. En este punto me vienen a la mente expresiones típicas como "entrena duro" o "trabajo, trabajo y trabajo", entre otras. Ciertamente estoy muy de acuerdo con esto pero no sin añadir detalles fundamentales: entrenar inteligentemente, aplicar principios de entrenamiento, abrir la puerta a nuestros fallos como posibilidades de aprendizaje y entender que el camino hacia las metas no es lineal sino que es progresivo con líneas irregulares. Y sobre todo no esperar a conseguir el logro para gozar sino empezar a disfrutar ya, vivir ese maravilloso camino.

Pero entonces, ¿qué es lo perfecto? En mi opinión:

- Para el deportista competidor: aquello que le sirva para llegar a lo más alto del podium sin alterar negativamente su personalidad, su ánimo, su bienestar. Aquello que haga que la balanza se incline hacia lo positivo y gratificante.

- Para el deportista no competitivo: aquello que le sirva para desenvolverse con soltura, con salud en su cuerpo y mente. Aquello que consiga ponerle una sonrisa desahogada en la cara cada vez que salga de la piscina, del tatami o del campo de juego.

***Mi agradecimiento más
profundo a dos personas que con su labor
profesional me ayudaron a entender todo esto, y lo
que es más importante me ayudaron a recuperar mi
salud y bienestar: Milagros Baltasar (Formación
Personal) y Antonio Martín***