

"GRACIAS A LA ESCUELA DE VIDA ANTAL, ESTOY LOGRANDO CONFIAR MÁS EN MI MISMA, SUPERANDO MIEDOS Y SITUACIONES QUE ME TENIAN ATRAPADA EN EL PASADO"

Siempre he sido una persona un poco insegura, pero con el paso de los años esa inseguridad, se fue convirtiendo en miedos, miedo a conducir por lugares que no conocía (llevo 20 años con carnet), miedo a equivocarme al tomar decisiones, miedo a ir sola por la calle, miedo a cualquier cosa cotidiana que, en mi mente, yo la convertía en que podía ser algo peligroso, miedo a que pasara cualquier cosa que estuviera fuera de mi control....

Cuando fui mamá, pensé que esos miedos desaparecerían ya que tenía una gran responsabilidad, para con mi hija, pero no fue así, no sólo no desaparecieron, si no que se agravaron, los miedos se multiplicaron por dos, tenía los que ya había creado y los que se generaban con mi hija, esto me mantenía en alerta todo el día, incluso noches....

Cuando Alberto me comentó su proyecto de la escuela de vida Antal, me pareció algo diferente, donde podría aprender, que me vendría bien, me gustó mucho la idea y me dije: ¿Por qué no probar? , pero jamás pensé que, en tan poco tiempo conseguiría superar muchos de los miedos ,que no dejaban de atormentar mi cabeza y tanta angustia me provocaban.

Con las herramientas que nos ha proporcionado Alberto, clase tras clase, he conseguido gestionar muchas emociones, he sabido aprender a buscar de donde viene el problema, que es lo que me ha provocado el estado que me ha hecho no estar bien, a convertir lo negativo en positivo, y sobre todo en un aprendizaje, a mantener la calma en situaciones que por mi alerta constante no era capaz, a perdonarme, a suponer menos y a actuar más, a dejar atrás muchas situaciones del pasado, que sin ser consciente, pensado que estaban superadas, me provocaban bastante daño, y no me dejaban avanzar.

Y poco a poco estoy consiguiendo superar uno de mis mayores miedos, conducir fuera de mi zona de confort (entraba en pánico), ahora me lo pongo como un reto y aunque no muy lejos, pero lo voy consiguiendo, este miedo si que nunca nunca, creí que podría superarlo, pero ahora sé que teniendo las herramientas necesarias y poniéndolas en práctica, ¡todo se pude lograr!

¡Gracias a la escuela, tengo más confianza en mí misma, me voy sintiendo mucho más segura, y sobre todo he aprendido que al final la vida, la vas creando como tú quieres día a día, en base a las decisiones que vayas tomando, y que si no es la vida que realmente quieres, solo nosotros mismos podemos cambiarla, y que si se puede!

¡¡¡Gracias Alberto y compañeros de escuela, por tanto!!!

Olivia G.F