

Para Alberto y la Escuela de Vida Antal.....

Conocerme en terapia, Alberto, y participar en los talleres de la Escuela de Vida Antal ha supuesto para mí una revolución mental, podría decir, un despertar mental, muy bonito y muy impactante. Impactante porque debes aceptar que tu vida no es una vida satisfactoria y, mientras la vives, no eres consciente de ello...

Conforme fueron transcurriendo los talleres se hizo más evidente que debía cambiar muchos aspectos para llegar a tener la vida que quiero, con la que estar satisfecha y lo más en paz posible.

En los talleres aprendí que debo tener un propósito o propósitos en mi vida y que debo pensar y llevar a cabo mis estrategias, para alcanzar objetivos. He aprendido que debemos ser capaces de identificar nuestras emociones, ser observadores y gestionarlas, para luego poder actuar correctamente.

Hemos profundizado sobre el Ego, el Espíritu, nuestra Esencia..., desconocidos para mí.

Hemos analizado nuestras relaciones: con nuestras parejas, hijos, amigos, con nosotros mismos, para descubrir cómo queremos que sean verdaderamente.

Hemos repetido muchísimo la máxima de que la acción correcta es aquella que menor sufrimiento genera, en mí y en los demás. Muy importante esto.

Y hemos hablado del AMOR y de PERDON, talleres preciosos.

En definitiva, nos has enseñado a hacernos RESPONSABLES de nuestra vida. Y en ese camino estoy...

Tengo que decirte que a veces no fue nada fácil hablar delante de los demás, o más bien, pensar que tenía que hacerlo, porque después resultó un ejercicio muy bonito y necesario para el desarrollo de los talleres. Muchas gracias por hacerlo tan fácil.

Se pasaron volando, demasiado rápido, me dio mucha pena llegar al final, pero es un lujo poder tener la oportunidad de volver a escucharlos cuando quieras, porque cada vez que lo haces, las piezas encajan mejor. Yo creo que oigo hasta el click en mi cabeza.

Agradezco a la vida, Alberto, haberte puesto en mi camino, de verdad te lo digo. Muchas gracias por ayudarme, muchas gracias por la Escuela y muchas gracias por despertarme, porque llevaba demasiado tiempo dormida.

Con muchísimo cariño,

Natalia,

