

EL COFRE DE LOS TESOROS

Las caricias son siempre suaves y agradables si son consentidas. El ser humano es un animal de caricias (y de abrazos): necesitamos las caricias para vivir. A través de ellas recibimos afecto y amor, que son la energía saludable que alimenta nuestro espíritu.



Sin embargo, pensamos erróneamente que son los demás los que nos pueden facilitar las caricias. Desde esta actitud vamos despertando estrategias que pervierten el sentido mismo de las caricias:

- ❖ Mendigamos el cariño de los que nos rodean acomodándonos a sus exigencias o necesidades. Pensamos: si soy cariñoso con los demás, los demás lo serán conmigo.
- ❖ Los manipulamos y les exigimos que nos den caricias: si no me quieres, yo tampoco te quiero.

En ambas actitudes comercializamos con el amor, la ternura y las caricias; pero todas esas cosas ni se compran ni se venden para que sean verdaderas (y efectivas).

Tenemos que asumir que nosotros podemos darnos caricias, alimentar nuestro amor hacia nosotros, no de una manera mental, sino desde lo más básico, lo material. Para eso hay que ampliar el sentido de las caricias.

Hay caricias...

- ✓ Verbales, como las palabras bonitas (te quiero, me gustas...), o las de apoyo (tu puedes, estoy contigo...)
- ✓ En los actos, como satisfacer mis necesidades (descansar, arreglarme...), darme un gusto (comerme despacito un dulce, escuchar una música, salir a bailar...) o hacer algo extraordinario (un paseo, un cine solo...)

Por eso te proponemos esta herramienta

- ✚ Búscate un cofrecillo o un baulito que te guste. Va a ser tu cofre de los tesoros. Tiene que ser especial y cómodo para tenerlo a mano.
- ✚ Coge un folio y busca frases bonitas, por ejemplo, como las que aparecen cada día en www.atmansyc.com. Hay muchas en internet. Al menos escribe unas 30 frases.

- ✚ En otro folio haz una lista de caricias que puedes ofrecerte, cosas sencillas que puedes hacer en cualquier momento para cuidarte, darte cariño... Si son divertidas, mejor. La sonrisa es la mejor caricia. Piensa al menos en 20 cosas distintas.
- ✚ Ahora las recortas con cuidado y bonitas. Las puedes enrollar y te servirán para otra ocasión, o las doblas y vas renovando el cofre con nuevas sugerencias.
- ✚ Pon el cofre en un sitio donde puedas acudir a él cada mañana: en tu mesilla de noche, en la mesa del comedor, en la estantería del baño o de la cocina... Cada mañana coges una (y sólo una) e intenta vivir la sorpresa.
- ✚ Si es una frase, repítela durante el día; si es una propuesta, tienes tarea para hacer en la jornada.

EL AMOR ESTÁ EN TI Y SÓLO TIENES QUE EXPANDIRLO

¡DISFRUTA!

PD: Hay cajitas con tarjetas que contienen frases, o cajitas de bombones que te regalan unas palabras bonitas... Tienen la misma lógica, pero no son lo mismo. Anímate a hacer tu propio cofre de los tesoros.

