

mentorU.
Books

UN LIBRO DE ACTIVIDADES PARA
ADULTOS MUY OCUPADOS

TE AMO

Militza Pérez Guevara

Te Amo

Te Amo

Un libro de actividades para adultos muy ocupados.

Militza Pérez Guevara

Te Amo

Copyright © 2017 Militza Pérez Guevara

All rights reserved.

ISBN:9781983046629
ISBN-139781983046629

Te Amo

DEDICATORIA

A Carlos David mi hijo, mi sol, mi único.

A Cira y Elsa mis inolvidables.

A mi familia

A Cira y Dulce mis nuevos recuerdos

A VENEZUELA

Te Amo

CONTENIDO

1. Yo te perdono...8
2. Yo te descubro...12
3. Yo te encuentro en...16
4. Yo te recuerdo cuando...19
5. Yo quisiera Crear... 24
6. Yo nunca te he dicho...32
7. Mi gran Superproducción...35
7. Yo te regalo...40
8. Una gran fiesta...45
9. El mundo que quiero...54
10. A partir de hoy...60
11. Mis decretos...65
12. Promesa en el espejo...66
13. Gracias ...67
14. A modo de Biografía...68
15. Te regalo tiempo

INTRODUCCIÓN

¿Por qué un libro de actividades para adultos?

Este es un libro de actividades para adultos, y te preguntarán, si yo creo que un adulto ocupado, tiene tiempo suficiente para perderlo en un libro para colorear, cortar y pegar, parecido a los que uno le regala a los niños para que se entretengan “creativamente” mientras sus acompañantes adultos, hacen sus cosas, sus cosas serias, productivas y sobre todo adultas...

Te respondo: sí, creo que no solo tienes tiempo suficiente, sino que además, te lo debes, porque algún tonto alguna vez pensó que crecer era dejar de ser niño, no tenemos que creerlo todos ¿verdad?. Yo creo que es tu turno de dedicarte unas horas a re descubrir lo bello de pintar, recortar y pegar...pero esta vez, por pura satisfacción personal, busca los lápices de colores que tienes guardados, revistas viejas, una tijera y una barrita de pegamento.

No tengas pena, esto te abrirá un espacio solo para ti, que además, a lo mejor, puede ser posible o quizás, te sirva para mucho más. Te lo dice la voz de la experiencia...

¿te animas?

Te propongo que uses este libro como gustes, en el orden que prefieras. No tienes que terminar lo que inicies el mismo día, este librito es solo una excusa, una sugerencia.

Lee el texto, y luego en la imagen sugerida, a su alrededor, o como quieras, dibuja, colorea, recorta, pega...lo

Te Amo

que tu sientas que tiene que ver con lo que leíste...te vas a sorprender de lo que los adultos podemos relacionar...y cuando termines, quédate unos minuticos en silencio, contemplando tu obra...sintiendo, recordando...y dejando ir.

Te sugiero que compres un bello cuaderno de Notas y lo dediques a escribir lo que vaya acudiendo a tu mente a medida que haces la lectura de este pequeño libro para adultos ocupados, y que te consigas un buen juego de colores, y los uses como quieras y cuando quieras con todas las hermosas imágenes victorianas, tomadas del curso de diseño grafico de DOVER DESIGNERS.

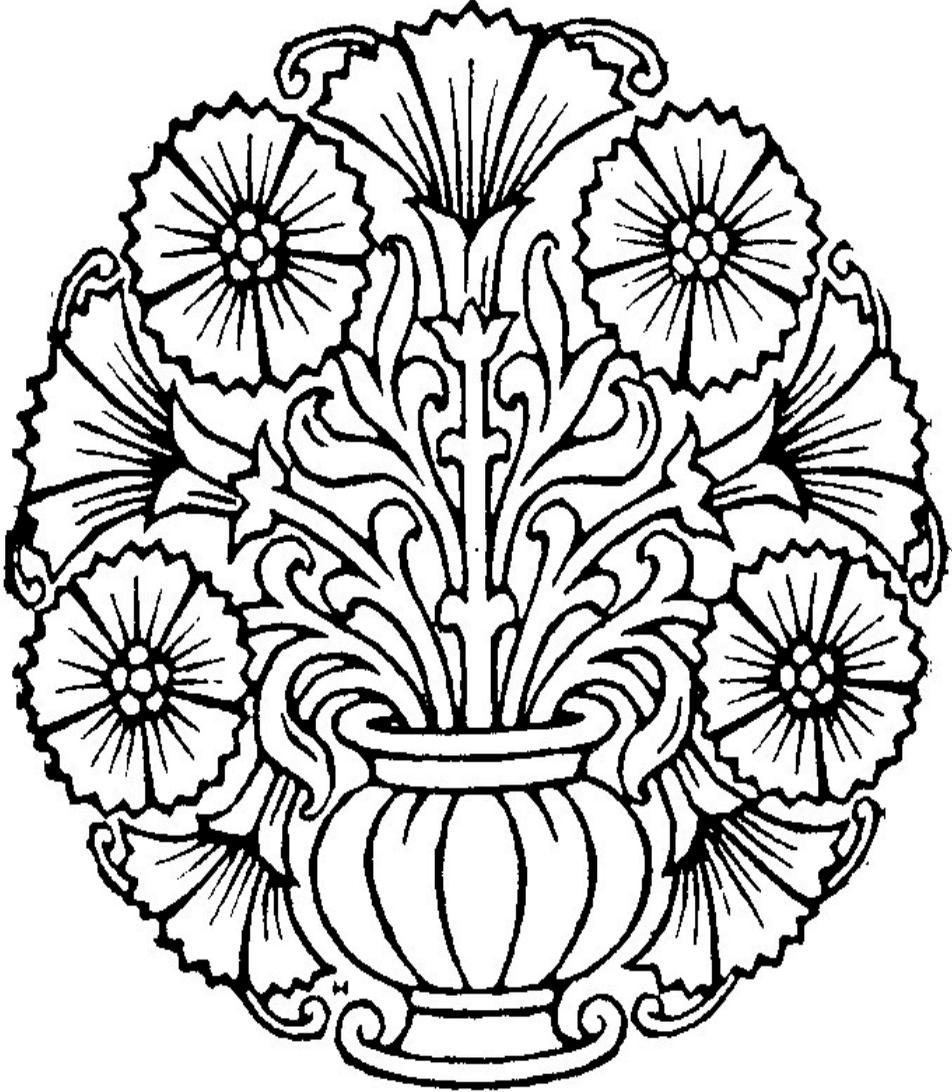
Escribe, tacha lo escrito, has que este “libro/excusa” sea tuyo, que hable contigo, te cuente cosas, esto, como todo en tu vida...será tu decisión.

Aunque no sé cómo te llamas, recibe un abrazo, y un te quiero de:

Militza

Te Amo

PARA EMPEZAR A COLOREAR
PONLE COLOR A TU MOMENTO



Te Amo

YO TE PERDONO

Yo te perdono, porque entendí,
que nada existe que te diferencie de mí,
que eres tan capaz de cometer errores,
de ilusionarte, desilusionarte, hablar, creer y discutir...
como lo soy yo, tu o el,
o aquella que va con las bolsas
o el que esta asomado al espejo
y no deja de reír.

Te perdono, porque me perdono a mí,
y no quiero seguir llevando
esta maleta de razones
de motivos y acciones que justificar
que voy cargando en los viajes
y no me deja caminar.

Te perdono porque si no lo hago
¡Quien sufre al final soy yo!
Te libero con este perdón, de tu culpa...

Te Amo

y al final quien queda libre es mi corazón.

Te perdono porque me amo,
y al amor no le importa
Quien tiene la razón.

Te perdono, te libero de toda contradicción
y abandono la maleta que
tantos años cargué
Y así ligerito, continuo mi viaje
buscando cosas más agradables,
que llevar en el equipaje.



**¿QUE VAS A SACAR DEL EQUIPAJE
PARA CONTINUAR TU VIAJE?**

-Escríbelo aquí o en tu cuaderno Te Amo-

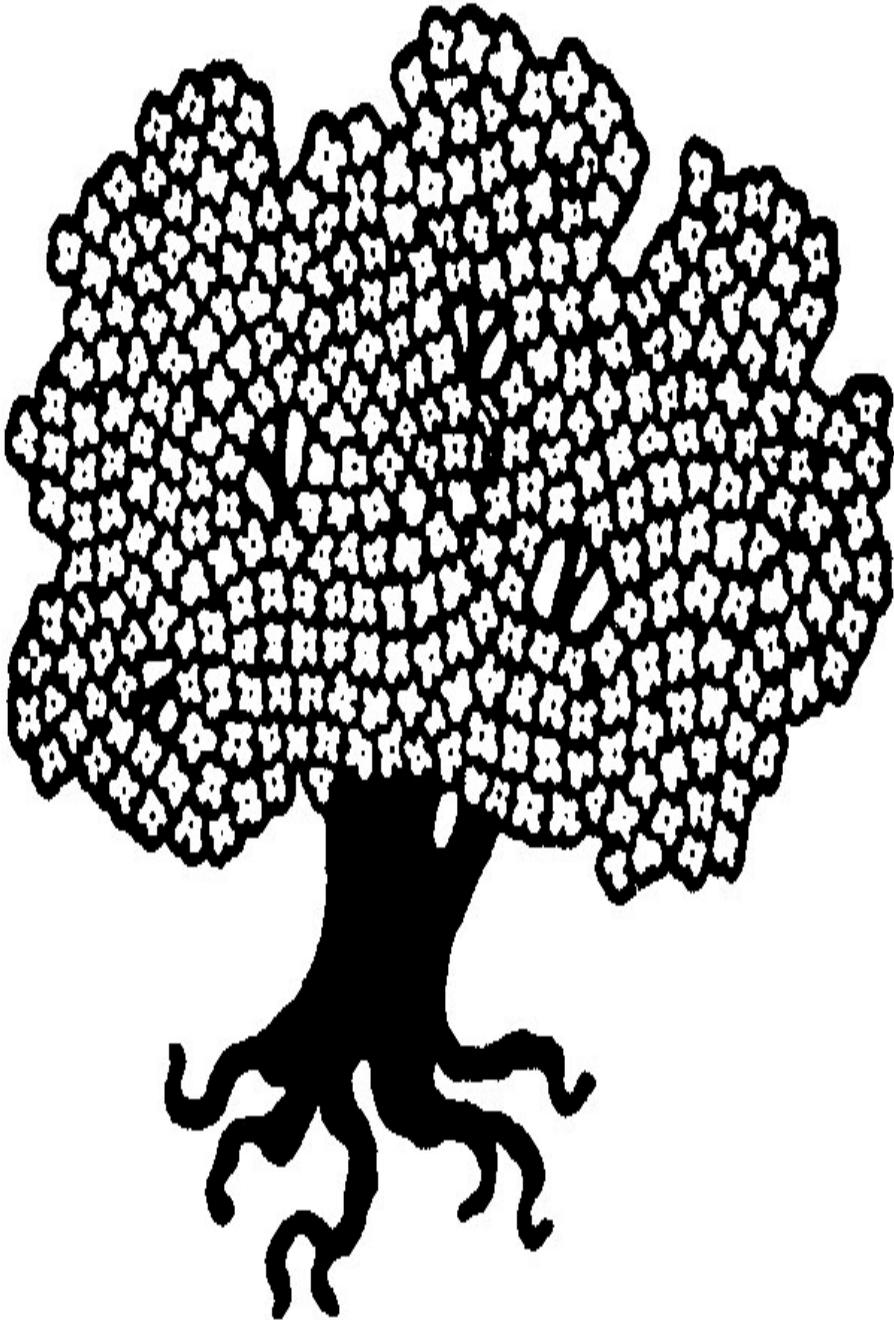
Te Amo



Este es el árbol del perdón, y sus frutos son tan dulces, tan refrescantes, tan cálidos y amables, que una vez que los pruebas, tu vida cambia para siempre...

Te invito a que le agregues a este árbol, todo aquello que tu consideres que necesitas perdonar u olvidar, para lograr ese perdón.

Dibuja, recorta, pega todo aquello que sientas que te hace bien...y disfruta perdonando y sobre todo **PERDONANDOTE.**



Personaliza tu árbol del perdón , agrégale lo que gustes

YO TE DESCUBRO...

En cada cosa nueva que me pasa,
cuando me asombro por algo,
o reencuentro pedazos de mi vida en las gavetas.

Yo te descubro, cuando veo en el mapa
que ahora es que me quedan pueblos por conocer.
Y palabras en muchos idiomas, importantes
que definitivamente debería aprender.

Te descubro, en mis mañanas,
cuando te miro en mi reflejo en el espejo,
y en las tardes cuando regreso
y veo en las tiendas algo nuevo.

Te descubro en la sorpresa de cada nuevo sueño
y en el juguete nuevo de algún pequeño,

Te Amo

en las cosas nuevas que inventan cada día,
y en la expectativa de las que faltan todavía.

Te descubro en mis nuevos desafíos,
y en lo que aún me falta por hacer...

Te descubro vida, en el sabor de las lágrimas,
y en el olor de un buen café

en el apretón de manos, en el abrazo sincero,
en lo que siempre quise,

y no pude tener...

¡Y en la certeza de que si aún respiro
es que algo importante aún debo concluir

en esta aventura sin cortes,

que se llama VIVIR ;



Te Amo

¿Qué descubriste hoy?

Atrévete a escribir lo que quieras...y , te darás cuenta de que sin saberlo hoy, al igual que ayer y como lo harás mañana, vas a descubrir, aprender, y vivir cosas, que no habías vivido antes, porque no **EXISTEN** dos días iguales.

Escribe ese detalle nuevo que has percibido hoy y que no habías visto antes:





¿Qué estará oculto en mis pensamientos?

i

YO TE ENCUENTRO...

Yo te encuentro recuerdo querido
en las viejas fotografías de mi niñez,
y acepto que no te he olvidado
porque me has vuelto a estremecer...

Yo te encuentro rostro adorado y perdido,
en las canciones que te canté alguna vez,
en el sabor de algunas golosinas,
y en los sitios que visité.

Yo te encuentro, es verdad...
y aprendí a recordarte sin dolor,
cuando se recuerda y se sonrío
es que hubo mucho amor...

Cuando se recuerda y se sufre
hay muchas cosas, rabia, apego, rencor
culpa, arrepentimiento, temor...
¡Cualquier cosa, pero no amor!

Y como me quiero tanto, como te quise a ti
hoy puedo recordarte, y sonreír...

Yo te encuentro anhelo de aventura,
en lo que fui, en lo que soy,
y en lo que puedo ser,
te encuentro en mis recuerdos,

Te Amo

en lo que tuve y en lo que perdí,
pero también en lo que hago
y en lo que está en el porvenir.

Yo te encuentro en el latido de mi corazón,
y en cada vez que respiro...

Soy pasados, presentes y futuros
reales, virtuales, o alternativos..

¡Momentos tristes, y días festivos...
en los que me descubro,
Porque hoy aquí, yo te encuentro
en cada motivo que ahora yo totalmente vivo!

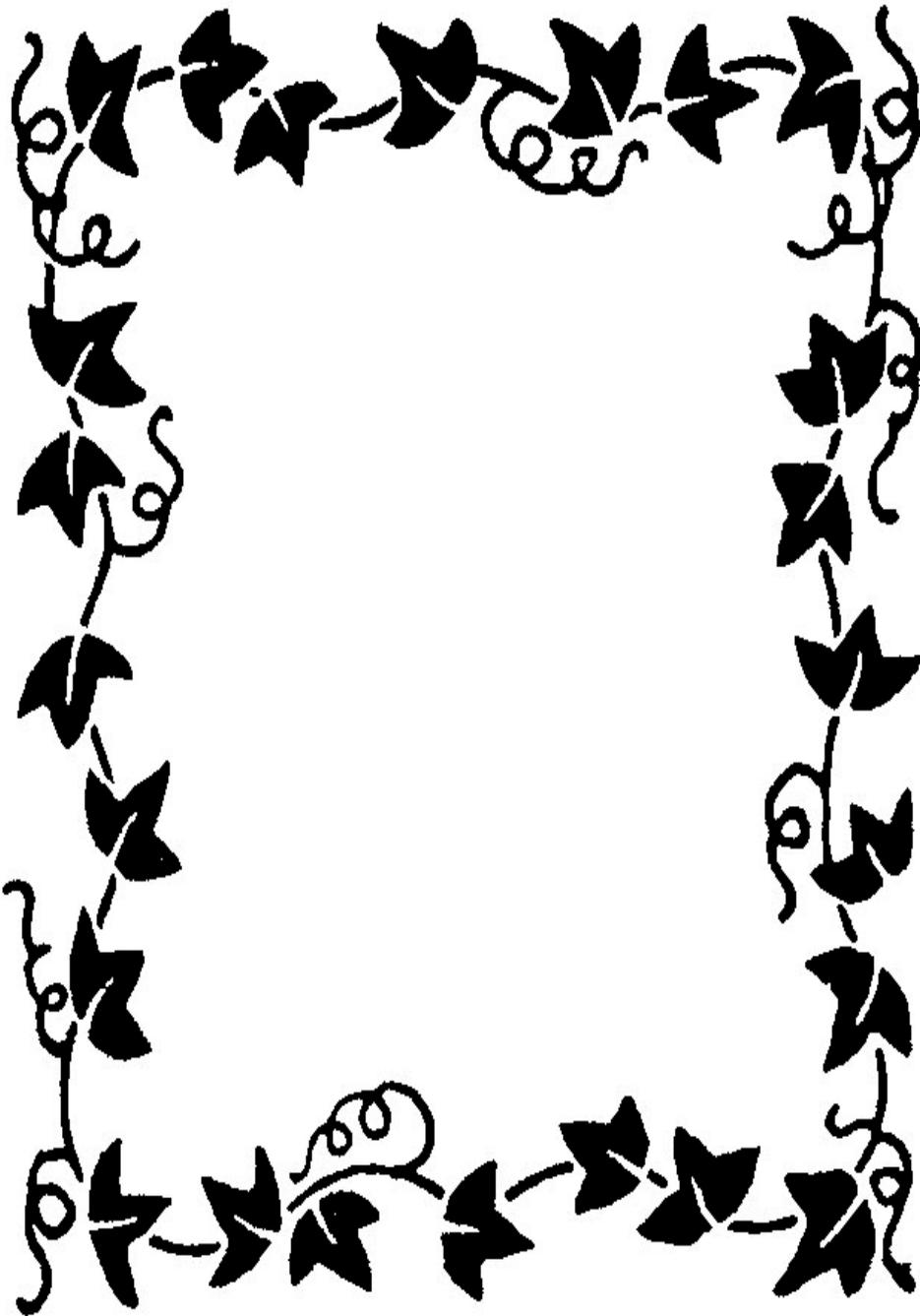


¿Qué me motiva el día de hoy?

-Escríbelo aquí o en tu cuaderno Te Amo-

Te Amo

Un motivo para hoy podría ser...



YO TE RECUERDO, CUANDO...

Aquí te regalo un sitio para recordar a los que están lejos, los que se fueron para no regresar, los que no hemos vuelto a ver... si, todos fueron importantes.



Algunos fueron muy, muy, muy importantes, otros no tanto...pero todos...**TODOS**, contribuyeron de una forma u otra a hacer de nosotros lo que somos ahora...los simpáticos, los antipáticos, los que nos amaron y los que no...los que nos tendieron la mano, y los que no quisieron hacerlo...

Al final cada evento nos trajo hasta aquí...y vivir sus consecuencias fue, es y será siempre, una decisión personal...eres tú el único que puede decir **BASTA!!** y seguir adelante



O por el contrario elegir seguir viviendo tu vida tal cual la vives, porque es satisfactoria mostrando con una sonrisa lo bien que te sientes.

Así pues hoy, mañana...cuando gustes, tómate unos minutos para recordar a alguien, y si aún te duele su recuerdo...dile porque, y dale el permiso de salir de tu zona de dolor, y pasar sin ruido...a tu álbum de recuerdos

Te Amo



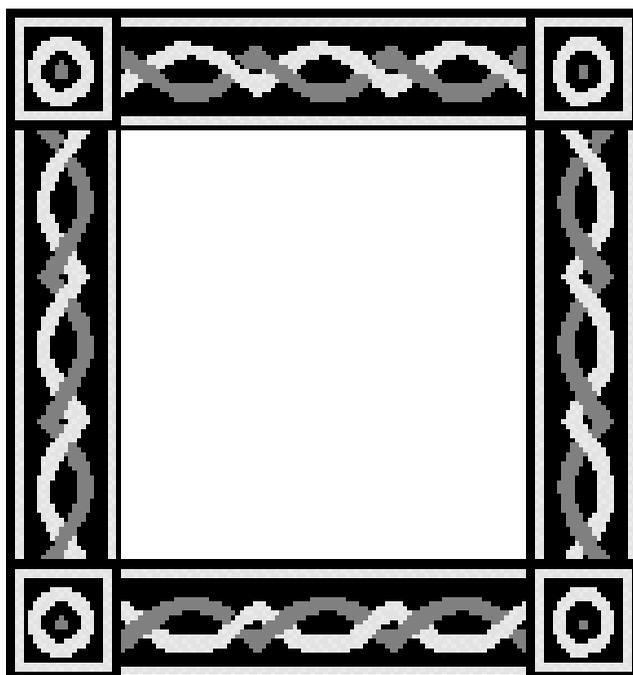
en el que cada uno igual que una pompa de jabón, vuela libremente y se aleja o acerca según el viento de tu evocación lo traiga, o el perdón de tu olvido...lo haga desaparecer.

Recordar no es vivir y debemos ser muy cuidadosos con esto, lo que se vivió se vivió y no puede ni debe ser revivido, solo evocado con una sonrisa y un perdón...

Y al hacerlo nos quedará en la boca el dulce sabor de un corazón de chocolate.



En este bello marco, te propongo que imaginaria o literalmente, coloques la imagen de esa persona a la que no has visto desde hace mucho.

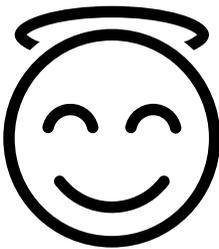


Te Amo

Permite que los recuerdos de aquello que compartieron en el pasado, acudan a tu mente...



Los bellos recuerdos te regalaran una sonrisa...



mientras que los no tan lindos, esta vez,
en lugar de una emoción negativa...
te regalarán un perdón y una sonrisa...

Y de esta forma las consecuencias de ese recuerdo
desafortunado...

desaparecerán para siempre de tu vida...

y ese: “para siempre”

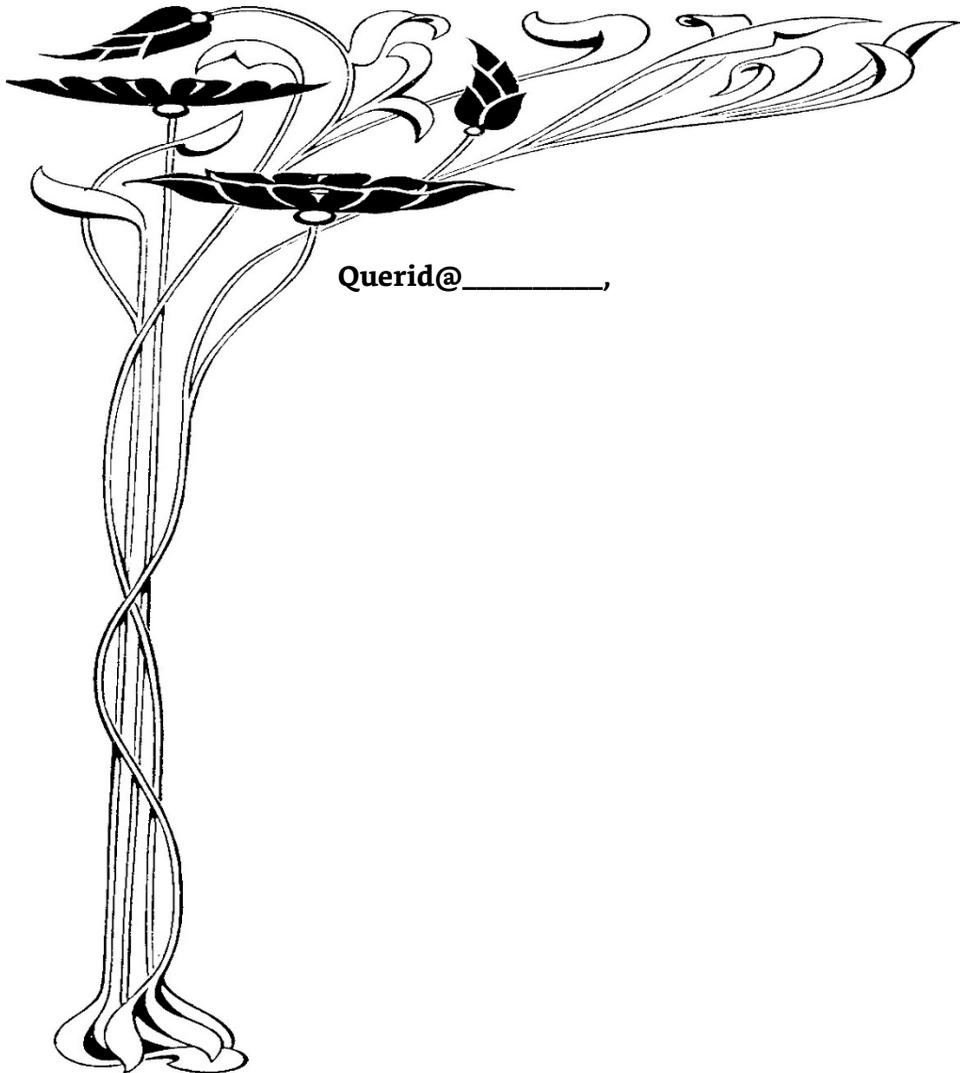
tendrá la duración que tu propia voluntad decida.

Te Amo

¿Te atreves a escribirle una carta, a ese amigo, o “no amigo”, viejo amor, o familiar al que no has vuelto a ver, diciendo lo importante que fue en su momento, y en qué circunstancias lo recuerdas?...

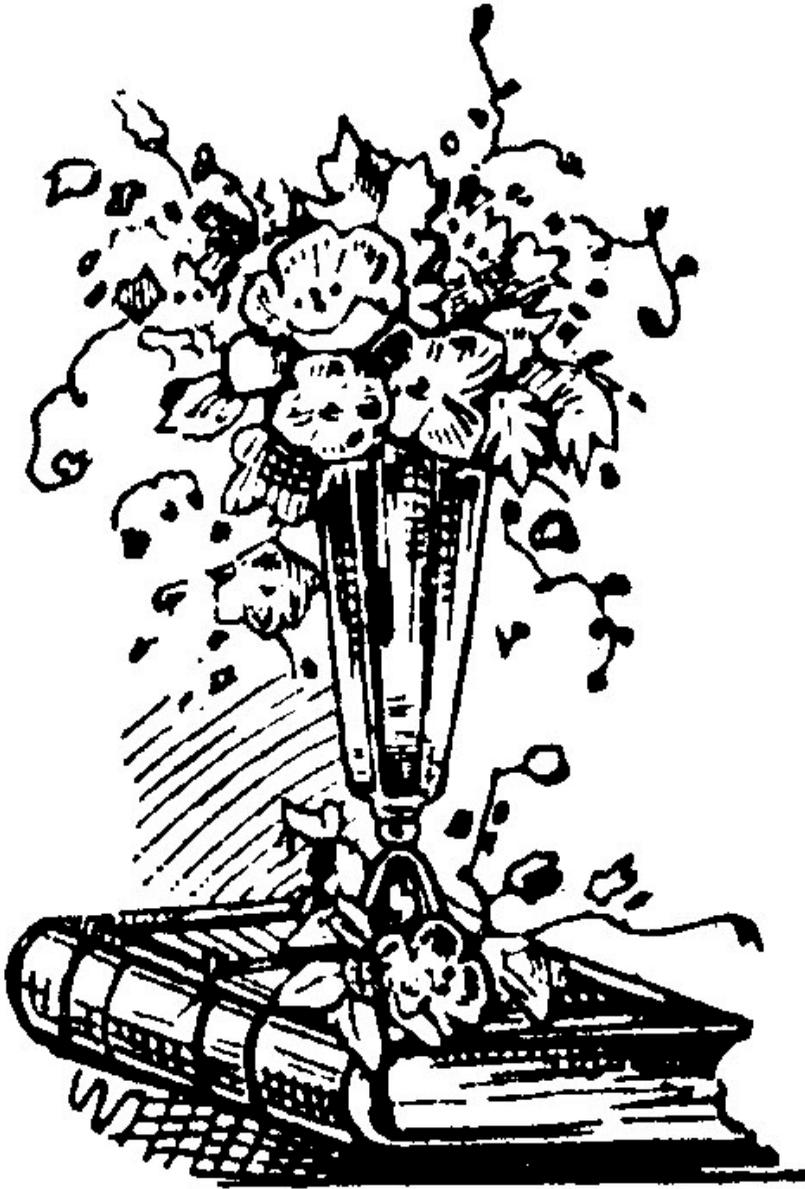
¡atrévete!

Aquí tienes el espacio:



Te Amo

**Podrías escribir un libro con este propósito...
¿Qué te parece la idea?**



Te Amo

Yo quisiera...crear

No hay límites para lo que puedes hacer, cuando tu intención, genera un pensamiento, y tu pensamiento da origen a una creación.

***¿El secreto para crear?:
intención, pensamiento y acción
enfocados en una misma dirección.***

Sí, todo lo que existe primero fue pensamiento...tú mismo antes de existir, fuiste una posibilidad, un pensamiento en la conciencia de alguien más. Llámalo Dios, o llámalo como gustes...pero él/ella tuvo la intención de crear, y esa intención engendró el pensamiento y la posibilidad de tu existencia, y este pensamiento eventualmente, se convirtió en ti...

***Tú, fuiste en su momento,
Un bellissimo pensamiento en la mente de Dios
eres el fruto bienamado de toda su atención.***

Hoy te pido que por un instante te comuniques con tus intenciones, y que en el próximo espacio en blanco, te atrevas a pensar lo que quieras para ti, para todos, para el mundo, para el universo...no tiene límites tu poder de sentir, pensar y crear...

Como no tiene límites la creación de la que eres arte y parte.

***El creador no es una entidad lejana y ajena,
por el contrario: vive en ti y alrededor de ti
En cada expresión, de la creación.***

Disfruta tu momento de creación...pero recuerda, todo lo que escribas...***tienes que sentirlo profundamente y más allá de toda duda***, pensarlo con todos sus detalles, antes de volverlo palabras...y esperar a que eventualmente se torne en verdad, y la verdad en camino, y el camino en realidad...

***La duda es el principal obstáculo,
que debe enfrentar el creador.
Cuando visualizas al detalle,
más allá del temor
la materialización del deseo
es solo una cuestión de tiempo.***

UNA IDEA CREADORA



Coloca tus deseos en hojitas y recórtalas, colócalas a la vista en tu lugar de trabajo, en la cocina, en el baño!...

Haz que sean lo primero que veas al despertar.

Permítete visualizar y sentir dentro de ti, el poder de tu intención ya realizada, disfrútala, agradécela, hazla tuya sin dudas, sin temores.

La magia portentosa de una atención enfocada y su poder de manifestar lo que quieres tiene un solo límite:

***Nada que no sea luminoso
y bueno puede crearse.***

***Solo el amor posee la facultad de crear,
¡la oscuridad solo puede destruir!
Si deseas algo bueno, para ti y los demás
Sin dudas se cumplirá.***

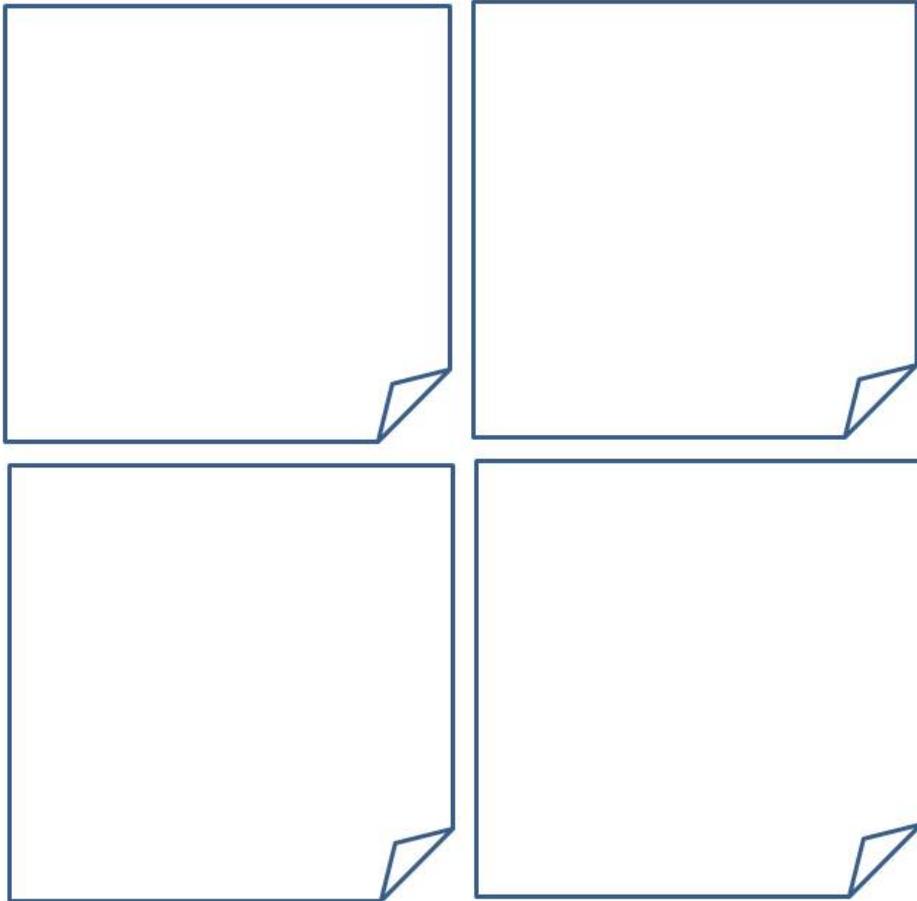
***Si deseas algo feo o incoherente
Se manifestará en ti
Tal cual lo expresas.***

Interesante...¿Verdad?

Te Amo

Estas son tus paginas para crear:

imprímelas, recórtalas y escribe en ellas de forma que tu solamente puedas comprender, aquello que quieres crear en tu vida, visualízalo detalladamente y agradéclo sin dudas, pues muy pronto llegará a ti.



Querido Creador:

No te limites aquí,

**Ni a este espacio, o a este librito
visualiza lo que deseas sin límites,
disfrutando el acto de cada creación**

**No tienes que decirle a la energía universal
cómo hacer su trabajo...
ella sabe tus anhelos y tus necesidades
y según tu voluntad intangible
los irá manifestando**

Sí necesitas más....

**Simplemente siente más,
piensa más,
crea más....**

**La vida se basa en las decisiones que creamos para
nosotros...y ellas son ilimitadas...pero recuerda:**

**¡Así como eres responsable de tus creaciones....
eres responsable de sus consecuencias....
entonces...!;**

! CREA SABIAMENTE!!

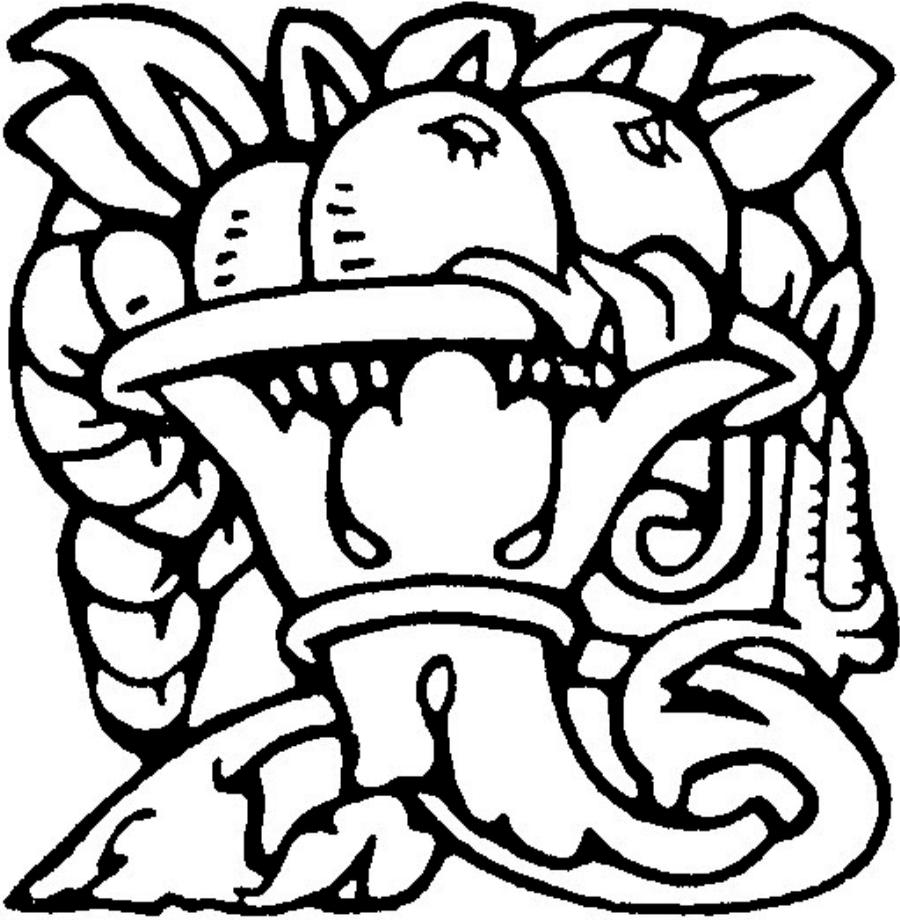
Te Amo

¡!!Suerte Creador!!!



**Recibe con alegría y gratitud,
los frutos de tu creación
Y comparte tu sabiduría,
con aquellos que veas encadenados
al pensamiento de carencia
y a la idea de la imposibilidad.**

**Cree en ti y enseña a los otros
a creer en sí mismos
Y la vida se convertirá en
un abundante banquete
De logros y Amor**



YO NUNCA TE HE DICHO...

Ahora vamos a hablar de la persona más importante en tu vida...

Tú

Por más que juguemos a ignorarlo. Solo tú puedes vivir tú vida. Este no tomarte en serio y reclamar tu importancia, no lo haces generalmente porque alguien lo puede llamar egoísmo.

Porque alguna doctrina, idea, o filosofía niegue tu existencia y te diga que eres poco menos que una triste proyección destinada a sufrir y llorar, para que en el otro mundo, alguien que se dice “Amor”, pueda recibirte y abrazarte.

Porque significaría que no eres humilde, o porque definitivamente te crees muy importante y ¿Sabes algo?

TU ERES LA PERSONA MAS IMPORTANTE DEL UNIVERSO PARA TI. PORQUE SIN TI, SENCILLAMENTE, ESE UNIVERSO NO EXISTIRÍA

Tú eres un ser único, especial y mereces mucho más de aquello que te atreves a soñar para ti. Mereces cosas bellas, días luminosos, salud, prosperidad, alegría.

Te Amo

Yo que soy uno contigo, creo que es así: sin importar como llames a la “divinidad”, ella/el, se tomó todo el tiempo necesario para pensarte, para soñarte, para hacerte un ser irrepetible. Para combinar tus 30.000 genes y hacerte tal cual eres.

¿Crees que él/ella/ello tenían en su mente perfecta, tu sufrimiento, tu dolor, tu angustia, tú miseria?...

¡Claro que no!, el dolor es un invento humano, que podemos usar o no.

Igual que la tristeza, la depresión o el reproche, que muchas veces reflejamos o descargamos en alguien más, porque ya estamos hartos de inconscientemente reprocharnos a nosotros mismos.

Hoy te pido que por primera vez en la página siguiente le digas a tu amigo/amiga del espejo. Sin vergüenza, sin pudor, sin miedo ni temor al ridículo, lo que nunca le has dicho...

Declárale tu amor, dile cuanto quieres su felicidad, su alegría, su bienestar.

Recuerda que es la única persona que estará contigo **TODA TU VIDA**, y que merece lo mejor que tú le puedas ofrecer.

Te Amo

Merece ser **PERDONADO** por lo que fue, lo que hizo, lo que omitió, y por aquello en que se equivocó y trata de convencerlo con **AMOR VERDADERO Y TERNURA** para que a partir del día de hoy, sea la mejor versión posible de sí mismo.

Mira sus ojos, ¿qué hallas en ellos?...

Mejor usa un espejo, no creo que el simpático búho sea igual a ti...



Alegría, tristeza, duda, temor...ahora cambia su expresión, ensaya tu mejor sonrisa, ofrécele tu mejor pose...siéntete como lo que eres.

MI GRAN SUPER PRODUCCION

El protagonista, director y estrella principal de una película, merecedora de todos los premios del mundo...
y que se titula:

*"LA EXTRAORDINARIA VIDA DE
(AQUÍ VA TU NOMBRE)".*

Como la Estrella Principal, las personas se arremolinan a tu alrededor, y tratan de interactuar contigo.

Como Director tu les permites formar parte del elenco de tu película, pero recuerda...

El que asigna los papeles de víctimas o villanos, eres tú.

Y cuando así lo decides, puedes decirle a algunos actores, que se marchen o que se queden , y abrir nuevas audiciones para el elenco final.

Y lo que pueden llegar a hacer o representar en tu vida debe contar con tu aceptación o no, y para empezar cada nuevo capítulo, tú tienes la última palabra, eres el Director *que dará la señal:*

Preparados: Luces, Cámaras

¡Acción!

Y cuando el capítulo concluye, o no está saliendo bien, la posibilidad de detener todo, depende de que digas

¡Corten!

Porque es tu producción, tu guion, tu responsabilidad, y tú eres la estrella, la relevancia o permanencia de los actores secundarios, de un escenario o de una trama, aunque te hayan convencido de lo contrario, siempre ha estado en tus manos.

¿Te atreverías a escribir un nuevo guion para tu futuro, asumiendo tu bienestar en primera instancia?

Que tal si frente a una sabrosa taza de café, un Té o aquello que mas te guste, te dedicas a la creación de una gran superproducción titulada:

**La nueva vida de
(aquí va tu nombre)**

Y si te gusta, la empiezas a poner en escena...

¿Te atreves?

Te Amo

Te Amo

Ahora, búscate un espejo, y a solas con la persona más importante de tu vida, atrévete a decirle, a escribirle, a soñar, sentir y expresar todo aquello que nunca le has dicho.

Trata a esa persona, con el respeto, el amor y la comprensión, que sabes que se merece, y si la juzgas, hazlo desde el corazón, no desde la razón, no repitiendo lo que han dicho otros...y perdónala, porque al fin y al cabo, estará contigo, hasta el último día de tu vida.

Hasta el final de la película cuando aparezca un cartelito que dice simplemente:



Y la identidad que llevó tu nombre retome su camino en el espacio tiempo, hacia una nueva producción.

Te Amo



Querido yo, hoy quiero decirte...



Te Amo

Te Amo

Vamos a colorear un adorno de NAVIDAD, DE PASCUA, DE OSTARA, DE JANUCA, DE DIWALI, de no importa lo que quieras celebrar, Vamos a la Celebración de la vida , cada día,

TODOS LOS DIAS



YO TE REGALO...O....

(Yo San Nicolás, El niño Jesús, o los Reyes Magos)

Hoy, sin importar que día es, de que mes o incluso de que año. Te propongo que vivas la portentosa oportunidad de ser ese ser tan especial, que deja al pie del árbol, en el pesebre, sobre los zapatitos, en las botas, en las ventanas...etc., los regalos de navidad (Janucá, día de reyes, o como sea que lo llamen).

Hoy eres ese señor con el saco enorme y mágico, que entrega los presentes a los niños buenos (tomando en cuenta que se es niño, desde la primera vez que respiras, hasta la última vez que lo haces).

Tienes una lista con las buenas acciones de cada uno y el regalo que se han ganado, y una donde los que no se han portado bien, se han hecho ganadores de un trozo de carbón. Pero esta vez, la lista la puedes modificar a tu gusto, y regalar lo que quieras, virtualmente, materialmente, emocionalmente, mentalmente.

Aquí viene lo divertido: tú puedes regalar lo que quieras a quien quieras en cualquier momento, y reírte a solas de los regalos que has dado.

Por ejemplo, con tu traje invisible de San Nicolás, de Rey Mago, de Maestro Natividad o lo que sea y que solo tú puedes ver, llegas a la oficina donde necesitas hacer alguna

Te Amo

diligencia, y dejas en el escritorio de la secretaria amable y simpática, un ramo de besos virtuales, y quizás un caramelo.

Pero en el escritorio del burócrata antipático y grosero, deja un panal de avispas imaginarias que lo picarán todo el día.

Y así iras regalando cosas lindas con una sonrisa, a los tristes.

Dulces y un apretón de manos a los solitarios, abrazos y chistes, a los que dejaron embarcados y buenos deseos a los que sientas que los necesitan.

Salud a los enfermos.

Alegría a los deprimidos, valor a los cobardes, poesía a los desesperados.

Fe a los que han perdido toda esperanza, y crecimiento a aquellos cuya estrechez de miras y profundos resentimientos, los han mantenido pequeños e iracundos.

Regala luz a los que creen que existe la oscuridad, amor a los que piensan que la vida no vale la pena. Agradecimiento a los que no se han percatado de todas las cosas lindas que tiene la vida, Importancia a los que se creen insignificantes, y humildad a los que se creen mejores o más grandes que los demás.

Mientras más alegría des, más alegrías tendrás en tu saco enorme para dar.

Mientras más luz, habrán más estrellas en tu bolsa, y mientras más agradecimientos,



Te Amo

más cosas que agradecer llenarán tu saco.

Te propongo, que a continuación elabores, solo para ti, una lista de “regalos” que entregar en esta navidad, que durará el tiempo que desees y terminara, cuando así lo quieras...diviértete, y disfruta la maravillosa experiencia de dar, hasta que en tu corazón feliz, no halle diferencia entre el dar y recibir. ...y cuando debas dejar un trozo de carbón, hazlo con cariño e incluye un perdón, que como ya sabes, bendice a quien lo otorgas, y libera a quien lo da, es decir a Ti.

Ahora escribe tu lista.

Disfruta haciéndola: Recuerda que alguien puede saltar de una lista a la otra en cualquier momento.

Niños buenos que reciben regalos:

Nombre

Regalo

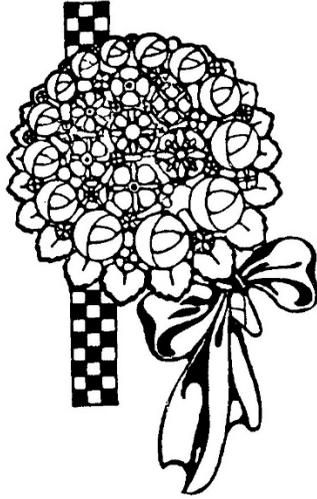
Niños malos que reciben carbón:

Nombre

Regalo

Te Amo

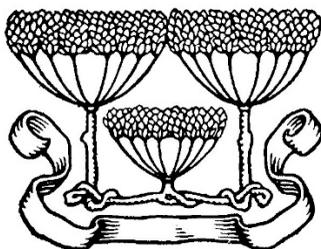
Me gustaría dar un regalo especial a:
Y los regalos especiales para la gente especial





THE CHRISTMAS TREE.

(See description, page 503.)



UNA GRAN FIESTA

Muchas veces, hemos pensado que nuestras vidas son feas, desagradables, dolorosas, aburridas. Inclusive en ocasiones consciente o inconscientemente hemos deseado que terminen lo más pronto posible.

Hay momentos en los que comparamos nuestras vidas, con las de alguien más, y sentimos que somos tan tristes, tan opacos, tan miserables...y que los demás son exitosos, felices, no han sufrido el dolor de una pérdida, la frustración de un rechazo, la muerte de la fe, o la negación del amor.

Cuando esto sucede, nos hacemos tanto daño, y reflejamos esta frustración, esta tristeza o esta rabia, en los otros, haciéndolos víctimas de nuestras penas, o victimarios de nuestras debilidades.

Olvidamos en esos momentos de penumbra que:

1. *.La oscuridad no existe, es solo, la ausencia temporal y voluntaria de luz,*
2. *La vida está conformada de millones de pequeños detalles y ellos forman un mosaico, donde cada pedacito es un momento, una circunstancia, una persona un hecho, al que le hemos dado cabida en nuestros días.*
3. *La vida, nuestra vida, puede ser un desastre permanente, cuando nos aferramos a ilusiones, ideas, dogmas o apegos que nos hacen daño.*

Esto sucede cuando no sabemos diferenciar entre lo que invitamos a nuestra casa y lo que queremos que se quede en ella.

Por educación o costumbre aprendemos a ser capaces de decir hola, e incapaces de decir adiós.

De pronto, tercamente deseamos algo, o a alguien, que no necesariamente es o puede llegar a ser motivo de felicidad, tontamente sufrimos por eso que sencillamente no es nuestro, y al hacerlo le cerramos la puerta a algo, o a alguien diferente, que puede quizás, hacernos felices por un tiempo o por una eternidad, aunque esa eternidad dure una semana o menos.

El amor es infinito y la felicidad que emana de él, puede hacernos vivir eones de dicha, en una tarde, o un año, o toda

una vida.

Así como un segundo de luz, basta para iluminar el cuarto más oscuro, de la misma forma un día dichoso, con su recuerdo puede iluminar el resto de nuestra existencia.

Cuando creemos que nuestra felicidad se halla en otra persona, en otro sitio, o en otro lugar u objeto olvidamos la ley fundamental de la felicidad, que dice más o menos así:

“La felicidad vive dentro de ti y se comparte con alguien más. No esta fuera, está dentro, nace en nosotros, germina en nuestras almas y al florecer sus frutos se comparten con lo que nos rodea”.

Amar se inicia con el amor a nosotros mismos, con despojarnos de todo aquello que nos evita rendirnos al amor. Amar no necesariamente tiene que ver con los símbolos románticos, que se atribuyen al amor de pareja.

Amar tiene que ver con la inmensa gloria de vivir, con el agradecimiento de cada nuevo día, y con saber despedirse al final, con una sonrisa de agradecimiento por todo aquello que pudimos sentir.

Amar es perdonar a nuestros padres por sus imperfecciones, y ver en ellos, a seres en permanente búsqueda como nosotros de la felicidad, el equilibrio y el amor.

Amar es comprender que si estamos vivos, es porque somos

Te Amo

frutos de un amor, que pudo ser de cualquier forma, pero nunca una casualidad.

Somos frutos del amor, porque la chispa de la vida sonrió una milésima de segundo para que dos gametos, se convirtieran en un embrión.

Amar es perdonar a papá y a mamá en su descendencia, y perdonar a nuestros hijos, en nosotros.

Perdonando al protagonista, perdonamos a todos y a todo lo que forma parte de la película.

Y como directores, productores, y estrella principal de esta película, completamente original. Debemos tomar conciencia de cuan cuidadosos debemos ser con los detalles, podemos dejar esos detalles al azar y no involucrarnos en la producción, pero si sufrir sus desaciertos.

O por el contrario, **vivir conscientemente**, tomando en cuenta cada parte del decorado de nuestras vidas, para que la producción sea lo más hermosa posible.

Podemos por amor a nosotros convertir esto que te describo a continuación en un hábito bueno y bonito:

“preparar cada día, como una gran fiesta”

Viviendo en el hoy, y en el aquí, atendiendo a los invitados que elegimos con cuidado para compartir el instante, y sin darle mayor importancia a los pequeños incidentes, que

Te Amo

podrían echarnos a perder el momento.

Esta fiesta que celebra nuestra vida diaria, tiene la particularidad de que no solo nos hace felices y nos da ganas de prolongar la fiesta, sino que además, hace feliz a quienes se nos acercan.

Es una celebración de la vida y nos hace felizmente conscientes de lo que hacemos, de a quien tratamos y como lo hacemos.

Visualizamos con qué o con quienes elegimos identificarnos, y como en lugar de elegir lo mejor para nosotros, en ocasiones y con mucha frecuencia, nos conformamos con lo que no nos es satisfactorio.

Y a esto lo llamamos modestia o humildad, cambiando totalmente el significado de estas dos hermosas palabras. Porque solo cuando elegimos hacer lo mejor, podemos enseñar o compartir lo mejor con los demás, y admitir que hemos hecho un buen trabajo, nos ayuda a mejorar día a día.

Y cuando elegimos lo bueno, lo bonito, lo luminoso y hacemos nuestro mejor esfuerzo, para lograrlo. Humilde pero sinceramente podemos ofrecer nuestro ejemplo, nuestro consejo, nuestra verdad a los demás, para que también se atrevan a elegir siempre lo mejor.

Un mundo donde cada uno lucha por obtener lo mejor, dando lo mejor de sí mismo, es un lugar donde la injusticia fruto de la mediocridad y la estrechez de miras, ya no tiene

cabida.

Si yo deseo que mi casa sea hermosa y deseo que el entorno que la rodea también lo sea, ya estoy preparada a dar lo mejor de mí para que la calle donde está mi casa sea agradable y ayudaré con alegría a mis vecinos para que sus casas también sean hermosas.

Es una relación ganar-ganar, y no importa si se da en una gran ciudad o en la pequeña calle de una aldea lejana. Lo importante es dar lo más bello para crear un hermoso escenario para la gran fiesta de la vida.

Desechar aquello que nos incomoda, modificar aquello que nos molesta y crear la realidad que realmente queremos.

Ver a Dios (sin importar como lo llames) como un compañero de viaje que habita en tu corazón, como al invitado de honor en nuestra fiesta, como el chef que a través de nuestras manos, prepara el más delicioso de los manjares, o el músico que toca nuestra canción favorita.

Entender que Dios, quiere que esta fiesta, **tu fiesta**, sea la fiesta del siglo, donde los actores invitados, y el actor principal, comparten el mejor de los momentos, y que a través de los diferentes eventos que se suceden en la celebración, buenos y no tan buenos, espectaculares y sencillos, tú puedas disfrutar de la mejor vida posible.

Y que al final eres el anfitrión perfecto que despide en la puerta con suavidad y elegancia, a aquellos que no aportan

Te Amo

crecimiento y luz, y recibe en esa misma puerta, a los portadores de buenas noticias y los que traen los cambios necesarios, para una vida bonita.

Si estamos preparados para celebrar cada jornada, con la fastuosidad que amerita esa oportunidad única que consta de 24 horas de atención serena y amable regocijo, entonces, ya estamos listos para aceptar justamente aquello que necesitamos para vivir mejor cada día, y para rechazar, con un sincero: “no, gracias”, aquello que nos hizo daño ayer, pero que decidimos no invitar a nuestro mañana.

A continuación, te dejo un espacio, para que elabores cuidadosamente la lista de invitados que deseas que asistan a la gran fiesta que es tu vida.

Elige con sabiduría que o a quienes quieres en tus días, y aquello o aquellos, que ya no forman parte de tu plan de vida, y que no están invitados.

De tu elección y de la voluntad que emplees para hacer de cada día la mejor fiesta posible, dependerán los bellos nuevos recuerdos, que a partir de hoy, adornarán las paredes de tu cuarto de descanso.

Elige tus prendas de vestir con el esmero de quien va a ser el anfitrión, prueba muchas combinaciones, maquíllate o péinate diferente cada vez, intenta colocar algo nuevo, aromas, joyas o detalles, algo diferente para cada mañana.

Y así listo para disfrutar de tu fiesta, sal a conquistar cada

Te Amo

nuevo día, con la emoción del que ha sido invitado, para la mejor celebración.

Y ¿qué motivo más espectacular, que celebrar que estas vivo y estas aquí?

¡ disfruta tu fiesta !

Lista de Invitados a mi fiesta



Lista de No Invitados a mi fiesta

(estos no pasarán ni se quedarán a mi celebración)



EL MUNDO QUE YO QUIERO

Es cierto que todos queremos un mundo mejor, que nos aterran las noticias, nos desesperan las decisiones postergadas.

Nos sentimos atemorizados ante un futuro lleno de incertidumbres y de amenazas. Y como siempre olvidamos que este mundo es el resultado de la suma de todas nuestras voluntades de cambio, entonces seguimos esperando a ese ser portentoso, que con su varita mágica o sus palabras poderosas, lo solucionará todo...aunque el problema principal radica, en que nunca llega.

¿Y tú sabes porque no llega?, pues porque sencillamente no existe. La voluntad redentora, que es la generadora de los grandes cambios, no es otra cosa que la sumatoria de todas las voluntades de cambio presentes, en un hecho o en una circunstancia.

Es decir, que mientras más personas estén dispuestas a cambiar el mundo, más posible será ese cambio.

¿Y cuál es el primer paso para lograr los tan anhelados cambios?

Sí, lo adivinaste...
el primer paso para el cambio total,
es el cambio individual.

Te Amo

Si quiero cambiar el mundo en que vivimos, debo comenzar por cambiar el mundo en el que vivo.

Es tan sencillo como que si todos lanzamos la basura en la puerta de nuestra casa, en poco tiempo, nuestra calle será un basurero, y las alimañas y las enfermedades, la agresividad, el mal olor y el espectáculo feo, predominarán en el ánimo de los que allí viven.

Pero basta con que uno solo de los residentes, limpie su entrada, para que toda la calle comience a verse diferente.

¿Quién quiere vivir en un mundo feo?

Así, que a partir de hoy te propongo, que comiences a limpiar la entrada de tu mundo, ve quitando poco a poco, todo aquello que lo afea...y que tal si a medida que vas quitando las basuras del pasado: rabias, dolores, frustraciones, decepciones, temores...vas abriendo espacio, para cosas más amables.

Si te acostumbras a eliminar el ceño fruncido, las palabras hirientes, el trato rudo o desconsiderado, y te permites saludar con una sonrisa, y escuchar a quien te habla.

Si admites que es posible dar el trato que te gustaría recibir, y pones en práctica unas maneras más agradables, casi imperceptiblemente, comenzarás a cambiar el ambiente que te rodea.

Pues son muy pocos, los que responden con rudeza, a una

Te Amo

petición amable.

Si vuelves a usar un “por favor”, “buenos días”, “gracias” o “a su orden”. Es muy probable, que recibas un trato similar...tu habrás limpiado la entrada a tu mundo, y en respuesta, cosas buenas entrarán a él.

¿Cómo es el mundo que deseas?

¿Es limpio y luminoso?

¿Es armónico y agradable?

¿Está lleno de Amor?.

Ahora te revelaré un gran secreto...este mundo no solo es posible, sino que está al alcance de tus manos y de tu voluntad.

Si limpias tu mundo, haces más limpio el mundo de todos, si iluminas tu mundo, iluminas toda la tierra, si dejas entrar la armonía y el equilibrio en tus días, y los vuelves parte de tu cotidianidad, estarás contribuyendo a armonizar y equilibrar todo el planeta tierra.

Si permites entrar al Amor Verdadero, no solo al romántico, sino al real, al que te hace ver la belleza de un atardecer, la dulzura del canto de un pájaro...la poesía de un abrazo, o la gloria de una sonrisa, y le invitas a quedarse en tu vida, ya habrás comenzado a armar los pequeños detalles de este hermoso planeta que deseas.

Al abandonar el viaje que has iniciado con la vista fija en el suelo por precaución, te regalas la posibilidad de ver más allá, y comenzar a disfrutar del paisaje que te rodea.

Te Amo

Así hallarás belleza en tu senda, y si la miras y sonríes...los que pasen a tu lado se preguntaran

¿Y este loco porque ríe?

Y al darse cuenta de que la belleza también los circunda, sonreirán y amarán otra vez a este pequeño mundo azul.

Y luego al descubrir que también lo aman y que es su hogar, lo hallarán bello y lo cuidarán, lo limpiarán, lo armonizarán, lo equilibrarán...pero por sobre todo recordarán como respetarlo.

Y la vida que se creía al borde del abismo, remontará el vuelo...y volverán a ver el azul del cielo, y la belleza de la tierra.

Y tu mirada y tu sonrisa, habrán sido el punto de partida, para un cambio, general.

Un solo ser, puede hacer la diferencia, basta una gota para derramar una copa, y una voluntad de cambio...para que todo empiece a cambiar.

Si quieres un mejor mundo, comienza por cambiar el tuyo.
Si quieres una sonrisa...da una sonrisa.

Si quieres ser amado, comienza a amar...y no te quedes en la apariencia de lo que crees amar, sino en la alegría que ese sentimiento genera en ti.

Te Amo

El amor universal ni siquiera necesita ser correspondido, al amor solo le basta amar...y si te enamoras de un paisaje, su sola visión te hará feliz.

Y si amas, significa que estás vivo, y si estás vivo, puedes generar todos los cambios que desees, para tu bienestar y el del mundo entero en el que vives.

Ahora, busca un periódico, una revista vieja, imágenes de aquello que quisieras que fuera parte de tu mundo.

Recorta paisajes, flores, personas, y has un bello collage, al que llamas: El mundo que quiero, así sencillamente.

Deja que la poesía que vive en ti aflore, y escribe lo más bello que puedas dedicarle al mundo en el que habitas, y lo que desees que aparezca o renazca, para que se convierta, en el mundo que quieres.

¡Manos a la obra!



El mundo que quiero:

Aquí puedes comenzar a crear el mundo tal y como lo sueñas, ese mundo agradable donde disfrutarás tu futuro.

Recorta, pega, dibuja, escribe, y no lo hagas en un día. Agrega poco a poco los detalles que vayan surgiendo, y luego sonríe a la visión de que todo lo que creaste es bueno.



A PARTIR DE HOY:

Como todo buen libro de actividades, este libro es breve. Esta última parte, la escribirás tú. Pues es algo así, como las promesas de año nuevo, con la diferencia de que estas las puedes cambiar, cada vez que así lo desees.

Puedes volver a hacer cualquiera de las actividades, o modificarlas para que representen o te sirvan para lo que necesites en cada momento.

Si vas a regalar este libro, dile a quien se lo das, que puede hacerlo al ritmo y en el orden que desee. Que al igual que la vida y el mundo, este libro cambia, cuando nuestra visión de lo que nos rodea cambia.

En las páginas que vienen te invito a escribir un nuevo “*Plan de Vida*”, destinado únicamente a perdonar lo que o a aquel o aquello que alguna vez te hirió, y a permitirle la entrada a tu vida a cosas nuevas, a personas nuevas, a ideas nuevas, que te puedan ayudar, a alcanzar una mejor calidad de vida

El doctor tiempo te recomienda, adoptar el hábito de cultivar una sana predisposición para la belleza, y no hablamos del aspecto físico que inevitablemente será afectado por los años, sino de la capacidad de hallar lo bello en cada uno de los seres que te rodean.

Te Amo

Hallar belleza en los ojos que te miran, en las voces que escuchas sin importar lo que digan, en los árboles, y las montañas, en el paisaje de la ciudad que te rodea y sus múltiples rincones para descubrir.

Hallar belleza en la música, en los colores, en los aromas, y sobre todo en aquello que asocies contigo mismo, y que te provoque compartir con los demás.

Cambiar el lenguaje rudo y la descalificación, sobre todo al dirigirte a ti mismo. Veras como cultivando una visión amable de tu propio ser, entrarás a una dimensión de percepción donde esa visión se expande y te muestra algo agradable de cada quien y de cada cual.

No se trata de negar que existen hechos, lugares, personas o cosas que nos desagradan. Se trata de interiorizar y comprender que parte de lo que no nos agrada de alguien más, tampoco nos agrada de nosotros mismos, y si hacemos un esfuerzo por cambiarlo, entonces la visión ingrata del otro poco a poco se hará más soportable.

Todo esto sin duda alguna, nos conduce a la íntima felicidad del que se sabe dueño de sus actos y artífice de su futuro.

¿Qué cómo sabes que lo estás haciendo bien?

La respuesta es muy sencilla: si sientes un profundo agradecimiento por despertar a un nuevo día.

Si hallas belleza en los detalles del mundo que te rodea, si

Te Amo

sientes deseo de cantar bajito cuando vas a tu trabajo, o estás en tu casa, y te asombras al ver una noche estrellada o un amanecer...

Si a veces sonríes y no sabes porque, y te sientes feliz de dar, aunque no recibas nada a cambio...

Si comienzas a vivir una de estas experiencias o todas...vas por el camino correcto...de vuelta al Amor.

Ahora escribe este plan de vida en forma de decretos, porque a la vida le gusta que le hables con claridad, para darte lo que necesites en realidad, así por ejemplo puedes decretar:

“A partir del día de hoy, me saludaré con una sonrisa cada mañana cuando me refleje en el espejo al cepillarme los dientes...”

Este es un ejemplo, los demás los escribes tú.

Tus decretos deben ser claros para ti, y tener significado y fuerza en tu vida.

No importa que digan los demás, no son para ellos, son para ti.

Involucran tu voluntad de cambiar, de crecer, de perdonar y ser feliz.

A solas, dílos en voz alta, para que tu cerebro sepa, a través

Te Amo

de tus ojos y tus oídos, que el cambio ha comenzado.

Escríbelos a mano, con confianza y fe en ti mismo.

Eres el depositario de un precioso tesoro, llamado Vida, que te ha sido entregado, para que lo vivas de la mejor forma posible.

En el plan original no estaba incluido el sufrimiento, que fue creado como una forma de acelerar el entendimiento de los hechos “no ideales” que pudieran aparecer en una existencia.

Pero el mismo entendimiento se puede obtener a través de una vida consciente, y plena de luz y búsqueda, que no necesariamente debe implicar más dolor que el estrictamente limitado a la sensibilidad corporal...

La elección es tuya, el camino a transitar también lo es, y la forma en la que enfrentes tu existencia, está definida por tu voluntad.

Dios padre/madre, te han creado para vivir en la luz, en lo bello, en lo correcto e impecable...y esto trae paz, y felicidad a todo aquel que lo comprende.

Sufrir es una elección, entre muchas otras, está en tus manos, en tus pensamientos que son la semilla de todo lo que existe, y en tu voluntad.

Abandonarte al sufrimiento, o elegir el camino del

Te Amo

crecimiento en plena luz y conciencia, en alegría de vivir y amar.

Es tu decisión, como lo es el quedarte en un pasado de sufrimiento, o volver al presente y cambiar las consecuencias que has elegido vivir.

Es tu decisión lo repito, quedarte anclado a los viejos hábitos con los que creciste, reviviendo los traumas de la niñez y culpando a papá a mamá o quien sabe a quién más de tus errores de hoy.

O elegir liberarlos de tu acusación, y liberarte de su presencia opresora y verlos desde otro punto de vista, perdonarlos, sonreír y seguir adelante.

Después de todo, tienes para elegir entre el camino luminoso que marcan tus decisiones nuevas, y el camino doloroso lleno de las heridas del ayer...

¿Por qué elegirías lo feo?

Te Amo

Mi nuevo plan de vida, mis decretos
universales...mi nuevo rumbo



Te Amo

De ahora en adelante
(promesa ante el espejo)

Prometo amarme y serme fiel
Leal, honest@ y amable
quererme y respetarme
en las buenas y en las malas,
en la salud y la enfermedad
en la abundancia y la estrechez
en el acierto y el error,
en la alegría y en el dolor
Así me comprometo
a amarme, cada día
como si fuera el ultimo
y agradecer cada mañana
como si fuera la primera

Te amo

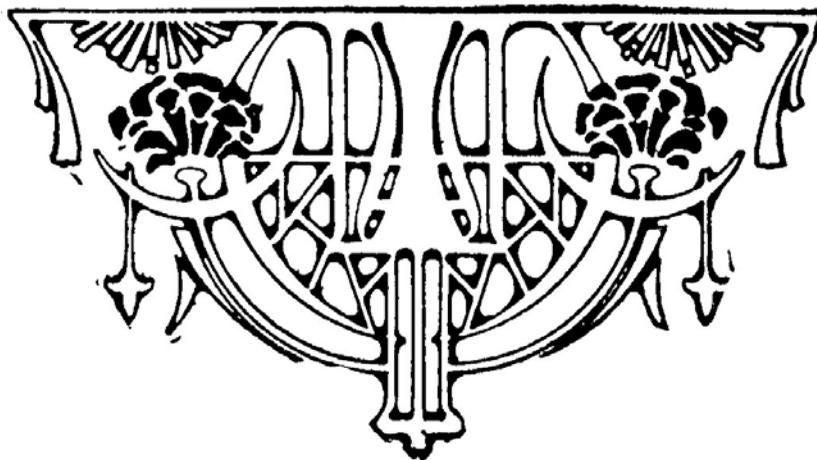
Yo

Gracias por haber dedicado tu tiempo, a esta mi humilde creación, su único propósito, fue ser una luciérnaga, en medio de la noche, un alto en la rutina...nada más.

Este libro forma parte del taller "Volviendo al amor" el cual he dictado en varias ocasiones.

Se complementa con Te Acepto Y desde Hoy, ambos a ser publicados próximamente.

Si quieres compartir algún comentario mi email es: itzamili@yahoo.es



Te Amo

ACERCA DE LA AUTORA



Me llamo Militza Pérez Guevara, nací el 23 de Mayo de 1959, he realizado estudios en disciplinas tan variadas como la Biología, la informática, el Comercio Exterior y el diseño gráfico.

He colaborado como coautora de otros libros, y publicado trabajo poético en varios portales de la web, dedicadas a la poesía.

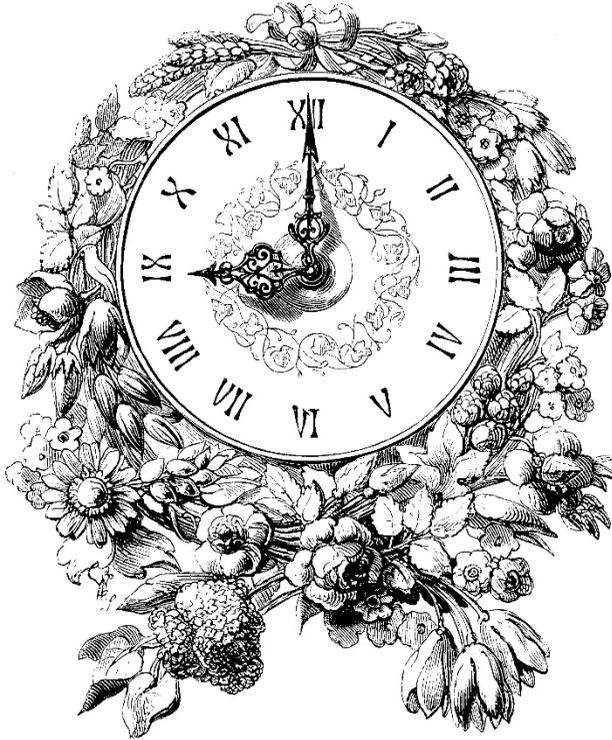
De igual manera lo he hecho en los referente a la defensa de los Derechos Humanos, en los cuales creo más allá de cualquier duda razonable.

Soy madre de un hijo al que amo profundamente, y he sido bendecida con la posibilidad de conocer gente muy hermosa, a quienes con toda propiedad y sin ninguna duda, he podido llamar amigos.

Tengo una familia a la que amo y respeto en la que la diversidad de visiones y criterios ha prevalecido por encima de cualquier uniformidad..

Y he querido transmitir en este pequeño libro algo que aprendí a través de la experiencia de una vida que ahora va de regreso al Amor Universal.

Te Amo



Te regalo tiempo nuevo....
Úsalo con esperanza,
y desde hoy empieza cada día
mirándote al espejo, con alegría,
Y diciéndote, sin pudor
Un sonoro: Te amo
Desde el corazón.