

Volver a EMPEZAR

Saber remontar ante una ruptura o el fallecimiento de tu pareja. Es difícil pero no imposible. Solo tienes que guiarte por este mapa con doce grandes objetivos.



Ruth Jiménez y Santiago Tejedor, dos periodistas y entusiastas viajeros, trazan en su libro *Volver a empezar* los doce caminos que debes seguir cuando te enfrentas a una nueva etapa en tu vida. ¿Quieres conocerlos?

Sé: no olvides cuidarte a ti mismo y no solo a los demás.

Busca: es una acción decisiva en el viajar y en el vivir. No solo es bueno investigar el exterior sino también dentro de uno mismo.

Atrévete: no tengas miedo a confiar, comprometerte y a afrontar cualquier nueva situación que se te presente.

Suelta: muchas veces nos pesan los malos recuerdos, los desencuentros, las experiencias que

causaron dolor... La clave para aligerar el paso y soltar ese tipo de lastre, es perdonar. Y perdonarse.

Sana: mediante las palabras (especialmente cuando construyas frases que sirvan para agradecer), el grito (que tiene fuerza liberadora), escuchando a los demás o dedicando tiempo a reflexionar (aunque sean solo unos minutos).

Siente: sorprendiéndote, riéndote y, por qué no, llorando.

Ama: algo muy claro y sencillo. Es el verbo que hilvana a todo lo demás. Ama y ámate (de esto último solemos olvidarnos).

Sueña: intenta imaginar cualquier deseo, proyectar cualquier aspiración y visualizar tus sueños.

Crea: da igual si es al hablar o al escribir, pero cada palabra es una

HOJA DE RUTA

- | | |
|------------|------------|
| ✓ SÉ | ✓ AMA |
| ✓ SUELTA | ✓ SUEÑA |
| ✓ SANA | ✓ CREA |
| ✓ BUSCA | ✓ ACTÚA |
| ✓ ATRÉVETE | ✓ COMPARTE |
| ✓ SIENTE | ✓ EMPIEZA |

semilla que debemos escoger con tino. Lo que dices, lo creas.

Actúa: la acción es vital. Haz, camina y vive. Y a estas tres acciones suma todo lo que implique movimiento físico y mental.

Comparte: el que más da, más tiene. Partiendo de esta lección de la sabiduría oriental, céntrate en la importancia del dar. Saber comunicarte bien es un buen camino para conseguirlo.

Empieza: para ello, a veces hay que cerrar (etapas, problemas o rupturas). Y entender que todo final es un nuevo principio.

EL PRIMER PASO NO TE LLEVA A
DONDE QUIERES IR PERO TE SACA
DE DONDE ESTÁS