

EL TRAYECTO

Cuatro descubrimientos sobre la vida y cómo desarrollarla
para que esté en armonía con nuestra alma

Desirée González Holguín

© 2023 *El Trayecto*, Desirée González Holguín

ISBN: 978-9945-18-352-8

Cuidado de edición

María Carla Picón

Corrección de estilo

María Carla Picón

Diseño y diagramación

Hermis Rodríguez Botier

Di≡editores

CONTENIDO

Introducción

Recomendaciones de una simple mortal	3
--------------------------------------	---

Capítulo 1

Empezar con “mi proceso”, así lo llamo yo	9
¿Cuántas vidas se viven en una sola vida?	27
<i>Mindfulness</i>	29

Capítulo 2

El arte de simplificar	39
Una vida más simple	50
Cuando no planificamos, pero sí planificamos	53
El arte culinario y yo	56

Capítulo 3

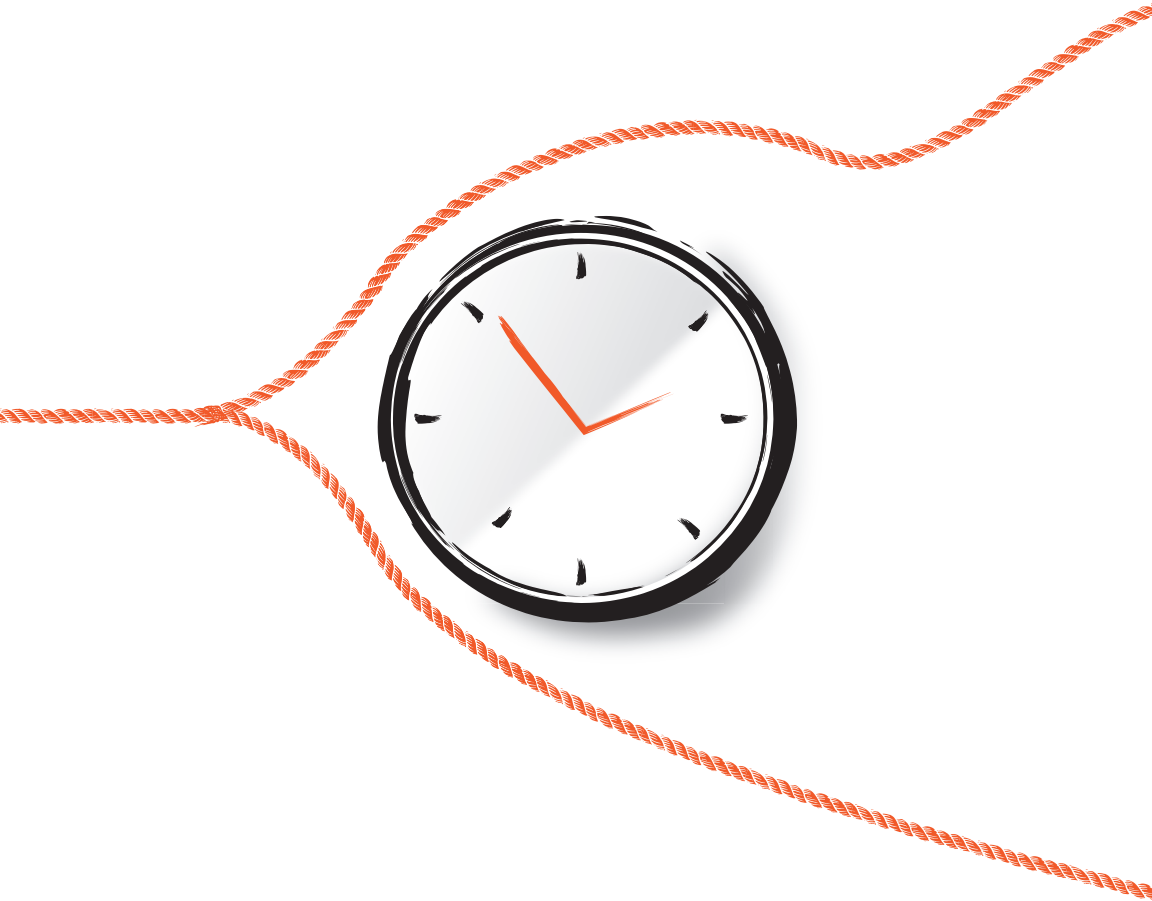
Pasito a pasito	63
Dejar nuestra esencia, nuestra marca	68
La idea	71
El pintalabios rojo	74

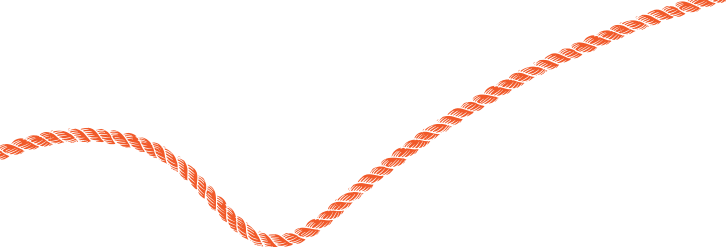
Capítulo 4

Disfrutar el proceso	81
Un día a la vez	87
Para soñarlo hay que verlo	91

Epílogo

La firme transformación	103
-------------------------	-----





INTRODUCCIÓN

RECOMENDACIONES DE UNA SIMPLE MORTAL

“NO HAY MORTAL QUE SEA CUERDO A TODAS HORAS”

Plinio el Viejo

Estoy en mis treintas, sí... Treinta y pico... Y con los tropezones que me he dado y lo que he aprendido, he decidido escribir este libro, que no lo considero el de autoayuda ordinario, lo visualizo más bien como una guía que te llevará de la mano para encontrarte con tu historia personal de la manera en que yo he podido experimentar que funciona.

Lo he hecho, primeramente, para reflexionar, para dejar plasmados mis aprendizajes, para también recordarlos si los olvidos en algún momento y, lo más importante, para inspirar y ayudar a otros.

Todo empieza porque me di cuenta un día de que he pasado una gran parte de mi vida tratando de buscar y encontrar la perfección en todos los aspectos; en lo personal, en lo sentimental, en lo laboral, entre otras facetas. Tanto así, que en un momento llegué a tener una idea inalcanzable y no real de lo que podría ser mi mejor versión, una necesidad de control que me desgastaba, y que quizás, cuando no estoy consciente, me pueda arropar otra vez. He probado tantas cosas para lograr esa perfección; esa, a la que ni me acerco.

Quiero comenzar por la idea de que ser “perfecto” no es logvable y causa mucho estrés el proceso, además, cabe preguntarse, ¿qué es ser perfecto? Cada persona tendrá su definición, créanme que me he sentado muchas veces a debatir este tema, por lo cual concluyo que no existe la perfección en la vida, y ¡qué buena noticia!

Volviendo a mi deseo de perfección, en ese trayecto empecé un proceso donde me encontré y me sigo encontrando con herramientas interesantes. Unas las pude utilizar en un momento y ya no me son útiles; otras que no lo fueron, y punto. Encontré algunas, también, que todavía sigo usando y he hallado nuevas.

Recuerdo que cuando empecé con el “Visión board”, la pizarra visual, luego abundaré más sobre esto, hacía una lista de metas y planes. Reconozco que me sentía abrumada, incluso pasé por el período de empezar las famosas metas y luego dejarlas. Empezaba mil veces, daba dos o tres pasitos y luego las dejaba. En eso me la pasé unos años.

Lo interesante es que sí mejoraba cosas, aunque no me daba cuenta, y sí logré algunas de las metas planteadas.

En mis experimentos para encontrar mi mejor versión, si daban resultados, no los veía, no era capaz de reconocer el crecimiento o el desarrollo que significaban; porque la vara con la que me medía era muy alta. La visión

de logros inmediatos y de querer controlar no me dejaban apreciar lo que estaba floreciendo en mí y en mi vida.

De esta forma entendí que el primer paso para empezar cualquier cosa en la vida y soltar es conocerse uno mismo, para luego crear lo que realmente queremos: un camino individual, sin estrés, sin vara para medir. Descubrí fundamentos esenciales en la vida, y con cuatro pasos lograr —o al menos empezar a construir— esa que me hacía sentido, ya que mi felicidad puede ser muy diferente a lo que piensa el mundo y eso, también está bien.

Podría decir que mi trayecto en particular siempre ha tenido indicaciones, señales de llevar una vida donde la mejora, la búsqueda de la paz y el bienestar, “wellness”, están presentes. Te pido que empieces leyendo este libro con una mente abierta, con el espíritu de aprender cosas nuevas que te faciliten el camino de tu vida, tuya sola. Quiero que simplemente descubras qué te hace genuinamente feliz y lo lleves a cabo, que estos pasos, estas historias, estos pensamientos escritos te simplifiquen el proceso y tomes aquello que te haga sentido, que resuene contigo y con tu ser.

También quiero que sepas que soy una continua aprendiz, una simple mortal, vuelvo y vuelvo a empezar siempre; comprendí que soy de anhelos pequeños y aspiraciones grandes... Sueño con otros nombres, con otras palabras, pero cuando lo describo o los deconstruyo veo cómo se ordenaron solitos y se van convirtiendo en realidad.