

MeTime

Quiero
acompañarte y
ayudarte en este
proceso.

¡Disfruta de tu Pack!

TRÁNSITO

Hola,

Lo primero, quiero que recibas mi abrazo y decirte que siento tu pérdida.

Creo que el nombre correcto para esta experiencia es Transición. Según la RAE, transición es la acción o el efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto, y esto ocurre para la persona que se ha ido, pero también para los que atravesamos esta experiencia porque se trata de un proceso interno a través del cual las personas pueden asimilar el cambio, entendiendo que las cosas ya no son como eran antes y reorientándose hacia la forma de cómo son ahora.

En uno de los videos cuyo enlace encontrarás más adelante Frank Ostaseski habla de las enseñanzas de la muerte.

Desde que nacemos nos enseñan a correr en dirección contraria a la muerte y sin embargo vienen juntas, no se pueden separar, la muerte está con nosotros en cada momento que pasa y nos ayuda a descubrir lo que de verdad importa. La mejor preparación para la muerte es vivir intensamente.

La sanación del duelo se produce cuando has sido capaz de abrazar el sufrimiento

En esta caja vas a encontrar varias cosas y bastante información. Voy a explicarte qué tienes qué hacer con todo eso.

-Una botella con luz led

-4 botes de flores de Bach, especiales para cada etapa.

-Una Infusión para relajarte, otra para activarte o en su caso un complemento vitamínico más fuerte si fuese necesario.

-Melatonina por si no puedes dormir,

-Spray de aromaterapia o un aceite esencial de lavanda-

-Código QR.

Si es la primera vez que la vas a utilizar, busca un sitio tranquilo donde puedas sentarte cómodamente o incluso tumbarte, ilumina la estancia con luz cálida y acogedora, deja la mayoría de dispositivos electrónicos apagados salvo el que estés utilizando para descargar este código. Esta experiencia te puede llevar varias horas, asegúrate de estar sol@ o con alguien que quieras que te acompañe en estos momentos, sabiendo que voy a tocar fibra sensible y

puede que te emociones o llores. Controla la temperatura para que no tengas frío, pon cerca una mantita.

Gracias por confiar en mí, empezamos.

1.-Prepara una de las infusiones de buenas noches, da igual si es por la mañana quiero que te relajes, para que vayas soltando ese nudo que tienes en la garganta. Con la infusión preparada y un vaso de agua, nos vamos.

2.-Busca el tubo con la fórmula número 1, pon 4 gotas directamente debajo de tu lengua o échalas en el vaso de agua y lo vas bebiendo poco a poco

3- Pulveriza con el spray de aromaterapia o utiliza el aceite esencial de lavanda.

La aromaterapia en este caso me resulta de gran utilidad porque captamos los aromas a través del nervio olfativo de la nariz y de éste la información olfativa pasa al bulbo que la transmite a la amígdala del sistema límbico encargada de procesar emociones y memoria. Así se puede explicar que al oler determinados aromas nos evoquen recuerdos y sensaciones. Los aromas nos preparan para entender algo, los perfumes nos mandan mensajes constantemente.

Cada aceite esencial tiene un código de comunicación. Los que estoy utilizando ahora van enfocados a calmar tu mente y con un poder sedante como el de lavanda. Lo puedes utilizar tantas veces al día como necesites a nivel olfativo, si necesitas un masaje, pon una o dos gotas en un aceite de almendras.

Éste es posiblemente el viaje más difícil de tu vida, pero no vas a estar sol@

Lo que se llama duelo es un proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida, pérdida de un empleo, de una relación de un ser querido. Yo me voy a centrar en la pérdida de un ser querido ya que esa pérdida es irremplazable.

Cuando nos dan esta noticia, si te la acaban de dar estás en una **fase de negación: NO me lo puedo creer, nos negamos a nosotros, al entorno, negamos todo lo que haga falta porque no queremos asumir esa pérdida.** Las gotas que te acabas de tomar son precisamente para esa fase, para sacarte del shock, para trabajar el bloqueo paralizante, el desbordamiento de emociones, la angustia, los pensamientos recurrentes. La primera semana la vas a pasar así, puede que también la segunda.

Cuando notes que se calma un poco el dolor, pero que todavía no puedes aceptar lo que ha ocurrido, estás en la fase dos. Seguramente ahora sientes **enfado o indiferencia o ira.** Intentamos buscar culpables, nos sentimos rabiosos y tristes por no poder evitar esta situación que ha sucedido. Aquí Tienes que tomar la **fórmula número 2.** Puede que estés así una semana o más tiempo. Sólo cuando ya no sientas esa rabia pasas a la fase número 3.

Hay quienes dicen que el proceso del duelo tiene hasta 5 fases, para mí eso es un poco lo de menos, porque después de la rabia viene una fase de tristeza, de negociación contigo mismo, con tu mente, con el entorno que desemboca en una fase de aceptación. Queremos solucionar

esa pérdida, estamos tristes, y depresivos, pero ya no hay rabia. **PODEMOS ACEPTAR LA PÉRDIDA. OJO NO ES LO MISMO ACEPTAR QUE OLVIDAR.**

Perdóname por hacerte leer tanto, sólo quería explicarte lo que te voy a tratar.

El frasco número 4 está hecho para fechas señaladas (las sillas vacías) Cumpleaños, Navidades... fechas que pasaríamos con esa persona pero que como ya no está nos invade la nostalgia. Ese lo puedes utilizar cuando te pase eso.

Toma la botella que tiene una luz led y un papel en su interior. Esa es mi presentación. Por favor Enciende la luz de la botella y saca el papel.

Lee ahora la nota que había dentro de la botella. Siente mi abrazo.

Estás en uno de los momentos más duros de tu vida, el de la pérdida.

Ahora quiero ofrecerte un viaje por una serie de videos que a mí me parecen de utilidad, están puestos en un orden determinado para que te vayas soltando y llegues al final del proceso con un trabajo emocional hecho. No tienes que hacer nada más que relajarte y fluir con tus emociones.

Enlaces incluidos en el código QR

1.- Salvador Bacarisse Romanza para guitarra y orquesta:

https://youtu.be/Yrdyhx-nA_g

2- Tierra mojada

<https://youtu.be/fMv1C-KzHA4>

3-Semillas Macaco. Lila

<https://youtu.be/caxTPH531vUD>

4.-Lo que la muerte enseña :Frank Ostaseki

<https://youtu.be/SQK4x43YR60>

5-Cómo Hacerte saber..

<https://youtu.be/mrAb9b-sYMo>

6.- Nadie se cruza por azar en tu vida

<https://youtu.be/WH5QNlaWsRo>

6-La muerte Khalil Gibran

<https://youtu.be/gQP8vqMuYWs>

Esta es la relación de vídeos, para ver en ese orden.

Si has llegado hasta aquí, espero que te encuentres un poco mejor. Mi intención con este proyecto ha sido compartir lo que a mí me ha resultado útil. El duelo no es una enfermedad, las pérdidas forman parte de la vida y esto requiere un trabajo emocional, de manera que el tratamiento farmacológico sea el más suave posible; a veces no nos queda más remedio que utilizar fármacos antidepresivos o ansiolíticos y para eso están, no pretendo sustituir éstos con una terapia alternativa, pero si hacerte entender esta situación de manera consciente para que llegues lo antes posible a un estado de aceptación y calma. El duelo es un proceso doloroso, pero si no atravesamos ese dolor, no habrá entendimiento. Imagínate un escultor, para crear su escultura a partir de un bloque de mármol, de un tronco de madera...tiene que darle golpes para tallarla. Nos podemos quedarnos en el dolor, regodearnos en él, sentirnos víctimas, no nos queda otra que elaborarlo, igual que se puede hacer una buena mermelada con la fruta madura que incluso los pájaros han picado, igual que se puede fabricar una colcha con muchos retales distintos.

Los japoneses practican un arte: “Kintsugi” o “Kintsukuroi”

El Kintsugi podría llamarse la belleza de las cicatrices. Consiste en reparar fracturas de la cerámica con resina de oro. Plantea que las roturas y reparaciones forman parte de la historia de un objeto y deben mostrarse en lugar de ocultarse.

Como decía el poeta Rumi: La herida es el lugar por donde entra Luz.

Como cantaba Leonard Cohen: Hay Una grieta en todo, así es como entra la luz.

Si te interesa profundizar en este tema te recomiendo una serie de libros, todos novelas, yo no soy psicóloga y esta caja no pretende sustituir a ninguno de ellos, por lo que no dudes en pedir ayuda psicológica si no consigues sobreponerte a tu tristeza.

- 1.- Cómo maté a mi padre de Sara Jaramillo Klinkert editorial Lumen
- 2.- La muerte un amanecer Elisabeth Kübler-Ross y la Rueda de la vida
- 3.- Intermitencias de la Muerte. J Saramago
4. Lo que no tiene nombre Piedad Bonnet, Alfaguara
- 5.-La hora Violeta. Sergio del Molino.

Libros Juveniles:

La casa de verano de Alfredo Gómez Cerdá (Muerte de un amigo)

El Mar sigue esperando de Carlos Murciano (Muerte del Padre)

Libros infantiles:

Siempre de Ana Galán y Marta Sedano

Soy La muerte Elisabeth Hellando Larsen y Marine Scheneider ED Barbara flore (5 -6 años).

Ahora quiero que sepas que la energía ni se crea ni se destruye, tan sólo se transforma, por lo tanto, la muerte sólo ocurre en el plano físico, no en el energético, no en el emocional porque no mueren los sentimientos que tú tienes hacia esa persona.

Te propongo un viaje energético para contactar con esa persona, para despedirte de él o ella en el plano físico y aceptar que está en un plano energético donde tú si puedes acceder. Pulsa el siguiente enlace:

<https://youtu.be/EISdxll2Yt4>

Recuerda: Los seres queridos siempre siguen viviendo en nuestro corazón.

Sólo me queda despedirme y darte las gracias por dejarme acompañarte en este viaje tan íntimo

Si tienes niños que están viviendo ese proceso, no les mientas, no los evites, no les hagas sentirse invisibles, escíbeme.

Con todo mi afecto,

María José.