

# **SOBRE LA CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS**

## **INTRODUCCIÓN**

¡Hola!

Deseo que estés bien. Me detengo en esta frase y me hago presente con ella: de verdad, deseo que estés bien, que sigas aprendiendo a tratarte, que continúes en la senda de entenderte, de hacerte libre de todo lo que te haga sufrir y de abrirte amorosamente a lo que vaya sucediendo en ti.

En estos momentos estamos tú y yo. Tú estás vivo. Respiras. Ahora no hay nada que te perturbe. Quieres aprender a vivir con bienestar y no sufrir. Eso que es propiamente humano, bondadoso para ti, lo podemos conseguir. Contamos con nuestra situación interna receptiva al aprendizaje, que hará que esta conversación que estamos iniciando nos llene de comprensión, de acogida, de cercanía, de tolerancia y de esa sabiduría que comienza cuando empezamos a reconocer nuestra situación real.

### *El encuentro que vamos a realizar*

Esta conversación es la continuación de la que mantuvimos sobre quiénes somos. Es un trabajo que tendremos oportunidad de continuar en las escuelas, o en las formas futuras que voy a crear para facilitar nuestra profundización, o en nuestros encuentros para aprender a despertar nuestro ser consciente. También confío en que puedan tener el libro que he publicado y que contiene considerables reflexiones que pueden esclarecer lo que aquí expongo de manera muy sintética.

Te comunico que cuando me dirijo a ti como ser inteligente es absolutamente en serio, no es en tono irónico o mordaz. Te nombro así, ser inteligente, porque es lo que eres y hacia dónde vas, independientemente de la consideración que tú tengas de ti mismo, de que te guste o no te guste, de que lo pienses o no lo pienses, de que seas o no consciente de ello. Te hago notar que cuando utilizo la expresión ser inteligente o

cualquier otra similar, me refiero siempre, siempre, a un ser en proceso, que se está haciendo, que está en un determinado punto y que continúa aprendiendo y avanzando.

### *Un momento para hacernos conscientes*

Vamos a hacer una pausa para reflexionar brevemente sobre lo que vas a realizar en esta conversación. En estos momentos estás presente. En tu profundidad descubres qué buscas, qué necesitas como ser humano y piensas que este encuentro puede ser una respuesta a tu búsqueda y necesidad. Estás creando ahora una disposición de acogida a la realidad que se te va a presentar. Estás dispuesto a entenderla.

Te puede ayudar un momento de silencio.

-----

## **PRIMERA PARTE**

### **CREAR UNA POSTURA INTELIGENTE PARA APRENDER A CONFIAR**

Voy a conversar contigo, ser inteligente, con el propósito de presentarte la cuestión de la confianza en ti mismo. Mi función es ayudar a tu capacidad de entender a ponerse en contacto con lo que sucede. Procediendo de esta forma caminarás hacia hacerte humano: hacia una humanización inteligente, y en dinámica a transformarse en entendimiento; libre, y expansionándose en ese camino de libertad; amorosa, y abriéndose cada vez más a todo lo que se presente.

Antes de comenzar esta investigación considera que es necesario tener una postura que te permita entrar dentro de la cuestión de la confianza. La posición válida para adentrarte en la confianza no la posees por estar vivo e integrado en la sociedad, sino que es imprescindible crearla ahora, en estos momentos. Para ello tienes que

empezar por descartar aquellas actitudes que no hayan sido cuestionadas y trabajadas por ti mismo.

### *La postura adecuada no es a nivel mental*

Tú tienes ya una posición mental ante todo: ante los demás, ante las diferentes situaciones que acontecen y ante lo que ocurre en tu interior, particularmente ante la confianza en ti. Si te prestas atención verás que ante todas las situaciones que se van presentando, en este caso ante lo relacionado con la confianza, posees una actitud formada por una serie de pensamientos y sentimientos que te dicen cómo *deberías* y no *deberías* vivirlas, es decir, cómo tienes que tratarlas. Con esa actitud que te han transmitido y se ha internalizado en tu interior a través de tu incorporación en la sociedad, te pones delante de cualquier realidad que aparezca.

¿Qué realidad se va a presentar? Apenas inicies el camino del propio conocimiento lo que aflora son todos tus límites en el campo de la confianza, porque aunque hayas ido aprendiendo y avanzando en la existencia, tu desarrollo solo ha llegado a un determinado nivel.

¿Cómo reaccionarás cuando te encuentres con tus límites y condicionamientos?

Entiéndete, por favor. Aparecerá ese otro que te acompaña -lo que hemos llamado entidad, ego o mí-, ese que te hace pensar que tú eres un ser completo, perfecto, establecido y terminado, que te hará ver tus límites como situaciones que de ninguna manera *deberían* estar ahí. Entonces el perfecto y tú que estás sometido arremeterán contra ellos de forma inmediata, provocando malestar y desvalorización.

Así que en el nivel mental, en el plano de las ideas, tienes una postura transmitida, tradicional, que enjuicia y condena tus límites en cuanto a la confianza. Con ella no te podrás entender, ni caminar hacia la libertad, ni amar y abrirte a lo que te sucede en cuanto a la confianza en ti mismo.

La dimensión mental es pues inapropiada y tienes que buscar otra. Para ello es necesario acudir a otro plano de tu realidad.

### *Una postura a nivel existencial*

Estás ante la dimensión más profunda de tu persona, donde están las capacidades, tu enorme potencial de sabiduría, de libertad y de amor. De ahí es de donde tiene que salir una posición verdaderamente humana, que sea inteligente-libre-abierta ante la cuestión de confiar en ti mismo. ¿Qué ha ocurrido? Que aunque *eres* esas capacidades y potencial, eso que *eres está dormido*, por lo que no has podido crear una actitud personal, “tuya”, ante esta cuestión.

Es el momento de despertar *lo que eres* y ponerlo en movimiento investigando este tema.

### *Creando una postura*

Cuando quieres conocer algo lo primero que haces es ponerte delante de ello. Ante el tema sobre la confianza en ti mismo te pones delante de algo nuevo, que conlleva estar sin posicionamiento previo. Ya sabes que no puedes seguir con la posición tradicional, la que te han enseñado, la que has tenido siempre ante todo. Con ella no tuviste que hacer nada: te la enseñaron, la aprendiste y la practicaste. Sin más.

Pero ahora necesitas construir una actitud que sea nueva y que solo podrás realizar despertando tus capacidades. Es decir, la postura que vas a aprender tiene que ser inteligente, para que puedas entender lo que es confiar y tu situación real; libre, para que no esté condicionada por nada ni por nadie; abierta amorosamente, para que puedas entrar de una manera comprensiva en lo que es confiar.

### *Un momento para hacernos conscientes*

Puesto que vas a investigar la cuestión de confiar en ti, es imprescindible aprender a tener una situación interna que te permita explorarla y conocerte. Esto evitará que ante la confianza en ti mismo continúes con el posicionamiento que has aprendido.

Te propongo un momento de silencio para que lo pienses. Considera que tu bienestar está en entenderte. Que este entendimiento va a despertar la confianza en ti mismo y te vas a sentir bien en tus profundidades.

-----

# SEGUNDA PARTE

## AHONDAR EN LO QUE ES CONFIAR

Sigamos investigando.

Tienes delante la cuestión acerca de la confianza en ti mismo. Quieres conocerte en este punto, saber y entender lo que te pasa dentro. Te pregunto: ¿qué es lo que tienes que hacer para entrar dentro de cualquier situación y conocerte? Lo que haces tú y hacemos todos: preguntarte. ¿Qué pregunta te harías con relación a la confianza? Es necesario aprender a interrogarse. Hay que encontrar una pregunta que te permita seguir investigando. No des por sabido nada, por lo que tienes que empezar por inquirir sobre lo más elemental: ¿qué significa confiar?; ¿qué es eso de confiar en sí mismo?

*¿Qué es confiar?*

Se trata de que construyas una respuesta que sea “tuya”. Para ello tienes que acudir a tu experiencia y aprender en ella. Aunque la confianza se aplica a todas las realidades, aquí nos vamos a centrar en la confianza hacia otras personas como medio para llegar a descubrirnos.

*¿Qué sucede en ti cuando has confiado o confías en alguien?*

Algo ocurre en el interior y después tú dices: confío en esa persona.

¿Qué es lo que pasa en el interior antes de decir confío?

Si lo consideras despacio verás que en el momento de confiar lo que percibes es una *apertura*. Esto sucede siempre: cada vez que confías en alguien *se abre* tu interior. El movimiento de *abrirte* es una fuerza, que conlleva sentirte capaz en tu propio ser. Luego en esa apertura, en ese sentirte capaz, se nota también una seguridad y un sentirte con fe o creer en ti. Al mismo tiempo esa salida fuera de ti mismo se dirige hacia alguien y lo expresas diciéndole “confío en ti”.

Así que ante la pregunta qué es confiar la respuesta contiene los siguientes elementos:

- es un movimiento energético de apertura amorosa;
- que conlleva un sentirte capaz;

- donde te sientes seguro;
- y experimentas una fe o creer en ti;

- en ese estado le manifiestas a otra persona, de una forma no verbal y con palabras, que confías en ella. Con lo que le estás implícitamente comunicando que tu persona está abierta, que te sientes capaz, que estás seguro, que tienes fe o crees en tu sentir ante esa otra persona.

Damos un paso más.

### *¿Qué es confiar en uno mismo?*

Ya sabes que confiar es abrirte y expresarlo a otra persona. Entonces confiar en ti es abrirte a ti mismo. Esta expresión puede inducir a equívocos, porque parece que hay dos, uno que confía en otro que también te habita. Como eres uno solo, confiar en uno mismo se refiere a tener confianza *ante* lo que ocurre dentro de ti. Es decir:

*confianza ante todos los fenómenos* que se vayan sucediendo en el interior, sean del signo que sean;

*confianza ante los pensamientos* que se presenten, vengan de donde vengan;

*confianza ante los sentimientos* que experimentes, sea cual sea su fuente de procedencia;

y *confianza ante las actuaciones* que realices.

Vamos a ahondar en la expresión confiar en uno mismo.

### *Los momentos que suceden cuando confías en ti mismo*

La palabra confiar nombra a un fenómeno que ocurre dentro cuando experimentamos un determinado sentir, bien con relación a situaciones que vienen de fuera o de dentro de nosotros.

Lo que pasa en el interior al confiar en uno mismo es un solo movimiento, pero voy a dividirlo en orden a una mayor clarificación. Cuando confías en tu persona acontecen tres momentos: el primero es el inicio de ese movimiento de confiar y que procede de una determinada fuente; el segundo considera que el movimiento inicial continúa y se dirige hacia lo que ocurre en la interioridad; y el tercero es el reconocimiento de la realidad que sucede en ti y desde donde la enfrentas.

*En cuanto al primer momento.* Hace referencia a que en ese estado de confianza algo se despierta dentro: en ese instante te abres.

¡Este primer aspecto del confiar es el importante, el relevante, el principal! Sin él no hay confianza, ni sentirte capaz, ni seguridad, ni creer en ti mismo. Así que hay una fuente que es la *apertura* y de ella emana la confianza, o en otras palabras, la apertura es confiar.

Estas últimas afirmaciones hacen que la cuestión de la confianza adquiera una dimensión más profunda. Efectivamente, porque ya no se trata de que *tengas* o no confianza como si fuera un asunto menor, algo secundario tuyo de lo que pudieras prescindir, que puedas olvidarlo en el cajón de los asuntos pendientes, ¡porque no se trata de *tener*, como quien tiene algo material! Se trata de *ser*, lo que quiere decir que *tú eres confianza*, que ella forma parte de ti, de tu humanidad. Por consiguiente sin confianza *no eres*, no has iniciado el proceso de construirte como un ser humano y sigues instalado en la existencia como si aún no hubieras venido.

*En cuanto al segundo momento.* Se refiere a que el movimiento inicial de apertura se dirige a entrar en contacto con lo que está aconteciendo dentro.

*En cuanto al tercer momento.* Una vez que han ocurrido los momentos anteriores se da un reconocimiento de lo que realmente sucede y un posicionamiento inteligente frente a ello.

Considerando esos tres aspectos se responde de una manera adecuada al interrogante acerca de qué es confiar en uno mismo. Por lo que ante la pregunta, la respuesta que hemos encontrado afirma que confiar es, en primer lugar, algo que acontece cuando nuestro ser se abre, sintiéndose capaz, con seguridad, con fe en sí mismo; luego, en ese estado se dirige a entrar en contacto con lo que ocurre en el interior; y por último, lo reconoce y se posiciona frente a él desde la inteligencia.

### *Un momento para hacernos conscientes*

Es el momento de estar en silencio y preguntarte: ¿qué he aprendido acerca de la confianza en mí? ¿Qué sucede dentro con lo que estoy leyendo u oyendo? Algo ocurre cuando conversas sobre cuestiones que conciernen a tus profundidades. Tu inteligencia se activa. Tu campo de visión se está ampliando.

Un momento de silencio.

---

# TERCERA PARTE

## TU INTELIGENCIA SIGUE DESPLEGÁNDOSE AL ENCONTRARSE CON LA REALIDAD

Desde la visión extendida que se está produciendo en la medida que hemos ido conversando sobre realidades que suceden en lo profundo, le hacemos frente ahora a una nueva cuestión: la situación real de la confianza en nosotros mismos.

La pregunta que te propongo es: ¿qué vives con relación a la confianza?; ¿qué nivel de apertura, de sentirte capaz, de seguridad, de arraigo-fe en ti, posees *ante* lo que se te va presentando en la vida?

Vamos a descubrirlo juntos.

### *¿Confías en ti?*

Antes de decir *sí* o *no* es necesario que hagas un trabajo de conocimiento propio. Para ello tienes que entrar en ti a través de algunas preguntas:

¿tú me estás escuchando o leyendo ahora?

Evidentemente sí, ¿verdad?

¿Por qué me puedes escuchar o leer? ¿Por qué puedes hacer este acto de escucha o de lectura? Porque tu persona confía en que puede escuchar o leer, es decir, se ha abierto a ello, se ha sentido capaz de hacerlo, estaba segura, tenía fe o creía que lo podía realizar.

¿Has entendido lo que te acabo de comunicar? Convengamos que sí.

¿Por qué puedes entender lo que te dije? ¿Por qué puedes realizar ese acto de entendimiento? Porque confías en que entiendes lo que se te dice, es decir, te abres ante la situación, te sientes capaz de entender sin titubeos, estás seguro, crees o tienes fe en que entiendes.

Observa lo que está pasando en tu interior en estos momentos.

¿Cómo te sientes?

Respondes: bien, regular, mal, no sabes o cualquier otro estado.

¿Tienes claro que eso sucede dentro de ti? ¿Sin dudarlo?

Lo más probable es que tu respuesta sea *sí*.

¿Por qué tu persona ha dado una respuesta? Porque ante mi pregunta confiabas en que podías hacerlo, es decir, te abriste a la pregunta, te sentías capaz de responder, estabas seguro de ello, creías o tenías fe en que podías realizarlo.

¿Cuál es la persona más significativa para ti en cuanto al afecto?

Respondes: tal persona.

¿Por qué puedes vivir ese sentimiento con esa persona? Porque tú confías en que puedes amar, es decir, abrirte ante alguien, te sientes capaz sin ninguna duda de lo que experimentas, estás seguro de lo que sientes, crees o tienes fe en ello.

¡Y así con todo! ¡Considéralo, por favor! Es muy importante que te veas, que te contemples, que te conozcas, que te asombres acerca de cómo eres, de cómo es la humanidad.

Lo que has descubierto te conduce al siguiente apartado.

### *¡La confianza te ha acompañado siempre!*

Aprendiste a confiar en ti desde pequeño. Por eso pudiste caminar, comer, hablar, relacionarte. Ibas aprendiendo poco a poco: te equivocabas y lo intentabas de nuevo, hasta que adquirías la habilidad. De esa manera fuiste cogiendo confianza, seguridad, fe en que eras capaz de hacerlo y lo realizabas.

Tu vida está tejida de una red de aperturas, que te llevan a confiar, a sentirte capaz, a estar seguro, a tener fe en ti mismo. Por eso tú puedes pensar, sentir y actuar. Y haces todo lo que haces y vives todo lo que vives, porque confías en que lo puedes llevar a cabo.

¿Sabes por qué sucede así en ti y en todos? ¿Sabes por qué esa apertura o confianza te ha acompañado siempre?

### *El ser humano se fundamenta en la confianza en sí mismo*

Confiar, confiar en ti, es un movimiento interno que está conectado con tu humanidad: un ser humano es un *ser confiado* en proceso. Un ser que se siente capaz y

desarrollándose, un ser seguro que continúa aprendiendo en cuanto a creer en sí mismo.

Así que tú eres una persona que en su humanidad posee una dinámica creadora de confianza. Por lo que para humanizarte, desplegarte, realizarte, es imprescindible seguir aprendiendo a confiar en ti, ya que la confianza es la base para seguir avanzando.

De ahí que cuando no estás en una situación interna de confianza, se interrumpe el proceso de hacerte humano, se bloquea la energía que eres y no te sientes bien en tus entrañas. Esto conlleva que cuando desconfías, no te sientes capaz, estás inseguro o no crees en ti ante alguien o algo, lo vives con malestar, con contrariedad. Al mismo tiempo, junto a esa interioridad contrariada, aparecerá en lo más hondo de tu persona algo que ya está presente: la *aspiración* a querer vivir en un estado de confianza, de sentirte capaz, seguro, creyendo en ti. Por eso lo anhelas y lo buscas.

### *Un momento para hacernos conscientes*

Entra dentro de ti. Hazte consciente de que estás aquí, oyendo o leyendo. Considera que tanto si aspiras a ese estado de confianza, como si experimentas el malestar de que no haya podido desplegarse, te están indicando algo: revelan que la confianza en ti mismo se encuentra en un punto y que tienes que seguir aprendiendo y desplegándola.

Un momento de silencio.

---

## CUARTA PARTE

### *HAY QUE DESPLEGAR LA CONFIANZA*

Te comunico que en adelante voy a utilizar más frecuentemente el plural conversando contigo. Y esto por dos razones: 1ª porque lo que voy a expresar me ocurre a mí también y 2ª porque quiero evitar en la medida de lo posible que lo que voy a exponer tu mente lo lea o interprete como una condena o un ataque y eso lo utilice contra tu persona.

Ante el enunciado acerca de la necesidad de desplegar la confianza hay que clarificar en primer lugar si se tiene que desarrollar o hay que dejarla como está. Parece evidente que es necesario seguir desplegándola, ya que ella está presente en tu proceso de aprendizaje y de avance hacia hacerte consciente; proceso que no sería posible si tu ser no se hiciera cada vez más abierto, confiado, seguro, con fe en sí mismo.

Lo que te propongo con este apartado es que descubras qué nivel de desarrollo ha alcanzado tu *ser confiado*, tu estar seguro, tu sentirte capaz o creer en ti mismo. Con este interrogante te estoy indicando que el confiar en ti no es un estado acabado, terminado, finalizado, completo, concluido, sino que se encuentra en una determinada situación en tu interior. Lo que nos conduce a una pregunta: ¿cuál es su estado?

#### *Nuestra situación real con relación a la confianza*

Es necesario que te interrogues.

¿Ante qué personas y situaciones me percibo cerrado, sin confianza, sin ser capaz, sin seguridad, sin creer en mí mismo?

¿Qué estado de apertura, de confianza, de sentirme capaz, seguro, creyendo en mí, experimento *ante* el pasado, *ante* la vida y *ante* la muerte, *ante* los demás, *ante* las situaciones que se me van presentando en el interior?

¿Qué apertura o confianza poseo ante el hecho de que soy y puedo hacerme inteligente o sabio, libre o vivir sin temores, amor o estar abierto con comprensión a todo lo que suceda?

Sería muy conveniente que siguieras haciéndote preguntas hasta que conozcas bien cuál es tu situación real en cuanto a confiar en ti. Con este propósito te puedes interrogar sobre cuestiones de fondo, como si has podido cuestionar tu pasado, la imagen que tienes de ti, las relaciones que mantienes, el trato que te das, el estar en el mundo. Haberlas cuestionado es indicativo de que se ha dado un despliegue de la confianza en ti y el no haberlo podido realizar te ofrece un dato para conocer el punto en el que se encuentra.

Una vez que hemos terminado esta pequeña indagación nos encontramos con una serie de datos extraídos de nuestra experiencia, que junto a las indicaciones que nos ofrecen nuestros pensamientos, sentimientos y actuaciones, forman un conjunto que nos podrá revelar cuál es el estado de nuestra situación interna con relación a confiar.

Lo más probable es que constatemos que la apertura o confianza en nosotros *está muy poco desarrollada* o lo que es lo mismo, no nos sentimos capaces ante una serie de situaciones, no estamos seguros ante ellas, no las afrontamos creyendo o teniendo fe en nosotros. ¿Es esta tu situación real?

Si ha sido así, podemos concluir que la confianza en nosotros mismos está *plegada, replegada, encogida, contraída, atada*, y en términos existenciales su situación es de *estar dormida*. Precisamente por eso hay que trabajarla, conversar sobre ella y comunicar nuestros descubrimientos, utilizando todos los medios disponibles para facilitarnos la toma de consciencia y el despertar de nuestro *ser confiado*.

Si profundizamos en la confianza hacia nosotros mismos y nos preguntamos de dónde viene nuestra situación, encontramos una primera explicación.

### *La confianza que poseemos es para sobrevivir*

Para seguir investigando es necesario que hagamos un nuevo discernimiento acerca de cuál es la confianza de la que estamos conversando. Acudo para ello a una comparación entre el pensamiento habitual, tradicional, acerca de la confianza,

manifestado con diferentes expresiones y el sentirse confiado que estamos tratando aquí. Para ello hay que tener en cuenta que la confianza se puede referir a dos campos: o al terreno del sobrevivir o al ámbito existencial.

*En el campo del sobrevivir* la forma de pensar en cuanto a confiar hace referencia a la existencia de una serie de personas que se han hecho a sí mismas, que confían en ellas, que se sienten seguras en la vida, que creen en su capacidad de afrontar lo que venga. Y esto puede ser real, objetivo y lo considero un valor digno de respeto. Es un tipo de confianza positiva que no alcanza las capas profundas de la consciencia humana y sucede en personas que triunfan en el ámbito de lo social, en el mundo de la empresa y los negocios, o en aquellas que destacan con sus genialidades y creatividad, o en las que deslumbran con las palabras y su trato, o las que aprendieron la intrepidez de no temer a nadie ni a nada. Pero este tipo de confianza, la que todos nosotros en mayor o menor cantidad poseemos, es una *confianza dormida*, fruto de lo que nos enseñaron y fuimos aprendiendo al desplegar en la vida nuestras cualidades humanas.

*En el terreno existencial* sin embargo, para confiar, sentirse capaz o creer en sí mismo, hay que pasar necesariamente por afrontar nuestra situación real en este punto. Lo que implica poner en marcha el conocimiento propio y realizar un trabajo personal con lo que sucede dentro. De esta manera pasaremos de la *confianza dormida* a un proceso cuyo objetivo es despertarla y construirla.

### *Entender nuestra situación real*

Después de exponer en el apartado anterior una primera explicación al porqué de nuestra situación, seguimos adentrándonos en la cuestión de la confianza y encontramos una segunda explicación.

Hay que tener en cuenta que *nosotros hemos venido al mundo para hacernos humanos*, lo que conlleva una capacidad para poder aprender a vivir confiados, sintiéndonos capaces, seguros, creyendo en nosotros mismos.

Pero nuestra capacidad, nuestra potencialidad, lo que podemos ser pero que aún no somos, se encuentra con la siguiente realidad: en orden a confiar no hemos sido preparados, ni facilitados, ni entrenados, ni acompañados, ni urgidos, ni nos lo plantearon como horizonte, ni tuvimos alguna academia o acción que nos ayudara.

Esto que expreso es un pálido reflejo de la realidad, que considero mucho más condicionante.

¿Cómo hemos vivido entonces el confiar en nosotros?

Como hemos podido. Nos hemos concretado a vivir de acuerdo a lo que se transmite, se enseña y se inculca, por lo que hemos estado en la existencia con una confianza o fe en uno mismo solo en orden a *sobrevivir*. Por eso en cuanto a confiar nuestra situación es de *estar dormidos*, es decir, no hemos podido intervenir en la construcción de un estado de confianza.

La constatación de la situación real de nuestra confianza es una ocasión para aprender a desplegarla y edificar nuestro *ser confiado*, autónomo y consciente.

### *Seguir construyendo la confianza*

Te comunico algunas sugerencias.

Primera. Acude al cántico hacia tu persona -está en la web- que realicé en la segunda parte de la conversación sobre quiénes somos. Allí tienes los fundamentos de la confianza en ti.

Segunda. Ya has empezado a construirla con el trabajo que hemos hecho en este encuentro. Se inició con el reconocimiento de tu situación real en cuanto a confiar en ti y con lo que te haya ocurrido a lo largo de esta reflexión.

Tercera. Ten en cuenta que ese movimiento de apertura, sentirte capaz, seguro, con fe en ti mismo, ya está en marcha en tu interior y seguirá avanzando en la medida que vayas reconociendo y entendiendo lo que acontece dentro. Es preciso seguir en el proceso iniciado hasta tomar consciencia de que la confianza que estaba *dormida* empieza a nacer, a despertar. Ese proceso lo podemos hacer juntos y llevarlo a término. Hoy hemos dado el primer paso. ¡Ánimo!

UN ABRAZO.