

SESIÓN 6

Vivir desde el amor o el miedo

Mantener la luz encendida

Llevas semanas aprendiendo a escucharte, a reír, a soltar. Estos apuntes son un recordatorio de lo que ya sabes y una compañía para los días que el miedo hable más alto que el amor.

LA ELECCIÓN FUNDAMENTAL

En cada momento, ante cualquier situación, tienes dos intérpretes internos dispuesto a actuar por ti: uno que lee el mundo como **amenaza** y otro que lo lee como **oportunidad**. Ninguno es más 'real' que el otro. La diferencia está en lo que eliges fortalecer tú.

Tu cerebro tiene una tendencia natural a quedarse pegado a lo negativo, el sesgo de negatividad (como velcro para el dolor y teflón para el placer). No es un defecto, es una herencia evolutiva. Pero hoy sabes que puedes cambiarlo y que está a una decisión ser más feliz.

Lo dice la neurociencia

Rick Hanson, neurocientífico y psicólogo, explica que cada experiencia positiva que sostienes conscientemente durante al menos 10-20 segundos deja una huella real en tu cerebro. No se trata de pensamiento positivo: se trata de neuroplasticidad. Cada vez que eliges absorber lo bueno, estás literalmente recableando tu mente.

EL AMOR COMO ACTITUD, NO COMO SENTIMIENTO

Elegir el amor no significa estar feliz todo el tiempo. Significa que, incluso en la dificultad, eliges actuar desde la apertura en lugar del cierre. El miedo encoge. El amor — propio, hacia los demás, hacia la vida — expande.

- El amor es un voto que renuevas en cada respiración, no un estado que se alcanza.

- Es valentía: la valentía de ser vulnerable, de estar presente, de no blindarte.
- No es de gente ingenua. Es la postura más inteligente que existe.

Para recordar siempre

"La diferencia entre sentirse 'afortunada' o 'maldecida' es solo cuestión de soltar unas cuantas capas." La risa no es un lujo ni un escape — es una tecnología del cuerpo para volver al amor cuando el miedo se ha instalado.

TU CAJA DE HERRAMIENTAS

No tienes que inventar nada nuevo. Ya tienes todo lo que necesitas. Aquí tienes un mapa de lo que has aprendido:

HERRAMIENTA	PARA QUÉ SIRVE
Postura de poder	Recuperar la confianza en segundos. El cuerpo lidera, la mente sigue.
Respiración libre	Salir del modo reactivo. Cada espiración larga activa el sistema de calma.
Risa con vocales	Y reír en vocales activa y libera distintas emociones.
Caricaturizar	Utiliza la máscara de Darth Vader para distanciarte de tu emoción y reírte de ella.
Autocaricia y ternura	Recordarte que mereces cuidado. La amabilidad contigo misma es la base de todo.
La risa contagiosa	Resetear la química interna. Romper el bucle del estrés desde el cuerpo.
Absorber lo bueno	10-20 segundos de atención consciente a algo positivo reescriben el cerebro gradualmente.
Tu tribu de apoyo	No estás sola. La vulnerabilidad compartida alimenta la resiliencia.

EL COMPROMISO: POR QUÉ IMPORTA AHORA

El programa termina hoy. Pero lo que has aprendido no tiene fecha de caducidad — a menos que lo dejes morir de inanición.

El cerebro aprende por repetición. Una sesión puntual puede abrir una puerta, pero es el hábito diario - pequeño, sostenido, imperfecto - el que la mantiene abierta. No necesitas una hora al día. Necesitas diez segundos, veinte veces al día, de presencia consciente en lo que ya está bien.

La clave del cambio duradero

Hanson describe el proceso en cuatro pasos: Tener una experiencia positiva → Enriquecerla (quedarte con ella, sentirla en el cuerpo) → Absorberla (dejar que penetre de verdad) → Vincularla a lo que necesitas sanar. Esto no es autoengaño. Es neuroplasticidad autodirigida: tú al mando de tu propio cerebro.

TU PLAN DE BIENESTAR PERSONAL

Un compromiso sin forma se evaporará en la primera semana difícil. Dale forma concreta a tu intención:

Esto haré cada día _____ _____ _____	Mi señal de alarma es _____ Y entonces haré: _____
--	--

PARA LOS DÍAS DIFÍCILES

Habrán días en que el miedo gane. En que la nube sea más densa. En que la risa se sienta lejos. Eso no significa que hayas perdido lo aprendido, significa que eres humana.

- No esperes sentirte bien para actuar desde el amor. Actúa primero y el sentimiento llega después.

- Una sola respiración lenta ya es un voto por ti misma.
- Busca a alguien de tu tribu. La vulnerabilidad compartida no te debilita — te sostiene.
- Recuerda: el cerebro pegado al dolor no miente, pero tampoco tiene toda la información.

La pregunta que lo cambia todo

¿Qué pasaría si, durante los próximos 30 días, cada mañana te hicieras esta pregunta antes de levantarte: “¿Desde dónde voy a vivir hoy — desde el miedo o desde el amor?” No para ser perfecta. Solo para recordarte que tienes elección.

Un pensamiento para el camino

*"La risa es mi bandera y mi lenguaje.
Mi sueño es que podamos vivir con gozo,
aprovechando el regalo que es estar vivos."*

Pilar Acheve

Gracias por haber estado aquí. Por haber elegido reír, soltar y brillar.
Gracias por haberte elegido como lugar del que emana la vida.
La luz que has visto en ti en estas semanas es tuya,
¡que brille para siempre!

Y si sientes que quieres seguir entrenando,
seguir apoyándote en la tribu y el en trabajo profundo.
Te invito a continuar en Risa Salvaje.