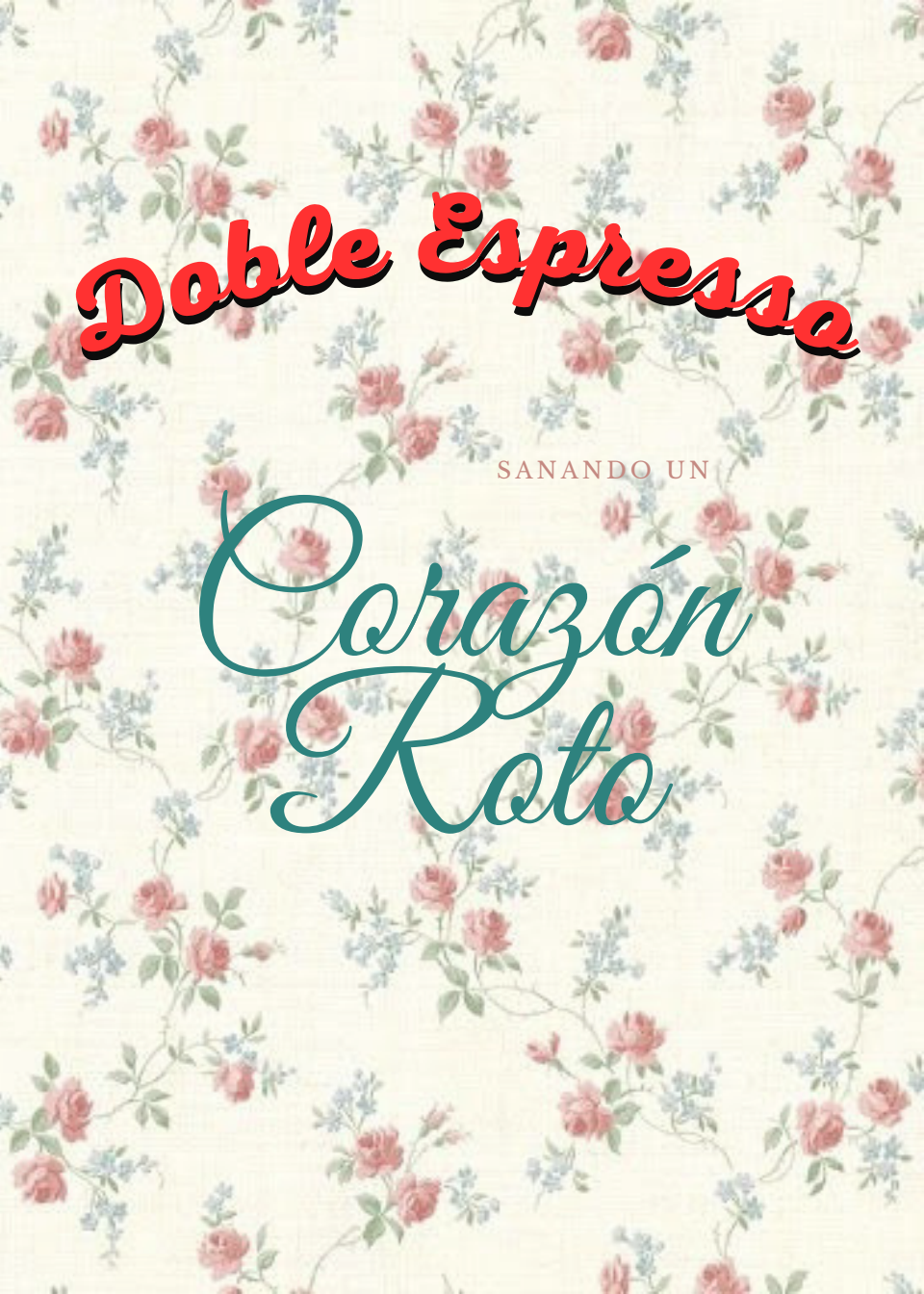


The background of the entire image is a repeating floral pattern. It features clusters of red roses and smaller blue flowers, all with green leaves, set against a light cream-colored background.

Doble Espresso

SANANDO UN

*Corazón
Rato*

Doble Espresso

He escrito un par de libros, solo he publicado uno;
y sé que esto no es un libro pero se siente como si lo fuera.

Creo que lo que estás por leer son una especie de cartas,
una recopilación de algo que quiero recordar toda mi vida,

Porque no sé cuantas veces más necesite salvarme,
cuántas veces más me olvide de quién soy.

Lo que si sé es que estas palabras me salvaron
o por lo menos le dieron un poco de sentido a mi oscuridad.

***Creo mucho en las flores que intentan crecer en invierno,
todas aquellas que confían en esa promesa de luz.***

***Mismas que florecen,
aunque duela, aunque parezca demasiado tarde.***

Sé que nada florece sin luz y me parece ilógico querer florecer sin la luz de otros

...

Hoy te lo comparto con todo mi corazón.

-Paola Patinno.

Doble Espresso

Cosas en las que creo firmemente

Cuando estaba atravesando un profundo dolor en mi vida o a esto que yo le llamo "oscuridad", me salvé de formas muy extrañas, una de ellas y sin duda una de las que más me salvo fue una lista. Leí un post sobre una lista de una escritora conocida en mi ciudad, nunca he vuelto a encontrar esa lista pero el título era "Cosas en las que creo firmemente".

COSAS EN LAS QUE CREO FIRMEMENTE:

- En las segundas oportunidades cuando la mirada cambia.
- Que hay quienes todo lo que tocan florece.
 - El olor a lluvia significa "estás vivo".
- Hay una estrella por cada deseo pedido.
 - En el "todo pasa por algo"

- Emilia Pesqueira

Al leerla inmediatamente me di cuenta que lo que me faltaba era tener algo en qué creer o tener fe, creencias propias en las que pudiera basar mis decisiones o darle sentido a lo que estaba viviendo, una razón válida para querer atravesar mi dolor confiando en que existía algo esperándome del otro lado, un tipo de promesa, recompensa o hasta un descanso se podría decir. Siempre he creído demasiado en Dios, el universo y en este flujo de energía interminable, divino y alcanzable para todos, no hablaré sobre religión o creencias propias, me parece inútil. Para mí la espiritualidad siempre ha sido un camino completamente individual, nadie nos puede decir en qué creer o en qué confiar, creo que cada quien vive experiencias totalmente auténticas que confirman o crean ciertas creencias, mismas que no podemos ejercer sobre otros. Sin embargo sí creo que he formado un camino propio de muchos otros caminos, de muchas otras historias y de muchas otras personas que han inspirado algo en mí.

Antes de comenzar con este viaje hacia ti, te aconsejo que hagas esta lista, cuestionate en qué crees tu realmente y porqué lo crees, qué en la vida te lo ha confirmado a ti, no a tus papás, no a tus amigos, algo en lo que tu creas genuinamente para así poder construir una espiritualidad o red completamente sólida. Algo que de verdad te sostenga cuando más lo necesites y sea capaz de construir esa versión que necesites de ti mismo cuando no la puedes ver. Puede ser cualquier tipo de energía, historia, incluso frases, lo que sea que creas que ha sido luz o puede ser luz en tu camino. Te mereces ese apoyo, confía en ese apoyo real que ya existe dentro de ti.

Doble Espresso

A continuación te comparto mi lista <3

Cosas en las que creo firmemente

1. "Todo pasa por algo"
2. Siempre hay almas disponibles para nosotros
3. Teoría del Efecto Mariposa
4. En que soy buena para elegir
5. Intuición
6. Todo equilibrio surge de un desequilibrio (del caos)
7. "El tiempo no cura todo pero si lo que haces con el tiempo"
8. En mis preguntas
9. En un corazón roto
10. Soy importante
11. El arte y el mar cura
12. En mis ganas
13. En mi
14. En el perdón

Doble Espresso

¡Haz tu lista! <3

Cosas en las que creo firmemente

Doble Espresso



Realize how much power
there is in letting go.

@WHEELERMAN



Trust the wait.
Embrace the uncertainty.
Enjoy the beauty
of becoming.
When nothing is certain,
anything is possible.

I am going to make
a very beautiful life
for myself
no matter what
it takes

You'll be amazed
at what you
attract after you
start believing in
what you
deserve.

If you see a woman
that has everything
going for herself
and you're not ready
to add value to her life...
just admire her from afar
Please don't interrupt her greatness.

@chakabars



Let July be July.
Let August be August
And let yourself
just be
even in
the uncertainty.
You don't have to fix
everything.
You don't have solve
everything.
And you can still
find peace
and grow
in the wild
of changing things.



Don't worry, the right
ones won't leave.

In the end, only three things
matter: how much you loved,
how gently you lived, and
how gracefully you let go of
things not meant for you.

-Buddha

"If he loved you he
would care that he
hurt you.

Say it again.

Say it again.
He would care."

there is nothing more powerful
than a woman
who is fully aware
of everything
she deserves

Fuck this
I deserve better.

Doble Espresso

Primeras cartas

La primer carta... **Te hecho de menos**, vamos a escribir sobre todas esas cosas que extrañas hoy en día, todos esos momentos que ya no forman parte de tu realidad. Haz un análisis profundo e intenta conectar con tus emociones, recuerda que cada emoción cumple con una función y tiene un fin, así que mientras más vulnerable te muestres y más honesta seas contigo misma mejor. Nadie lo va a leer más que tu misma, a pesar de ello muchas veces nos cuesta aceptarnos cosas a nosotros mismos, verdades que ya sabemos, como si el ponerles un nombre o definir las las hiciera realidad. El proceso de aceptación suele ser doloroso, pero cuando es asimilado y corporalmente sentido, el duelo comienza a tomar otros matices y la intensidad del dolor comienza a disminuir.

Piensa en todo; momentos, conversaciones, llamadas, mensajes, lugares, personas, sentimientos, sueños, todo lo que involucre ya no estar con esa persona.

Haz la prueba sin exigirte demasiado.

Doble Espresso

Te hecho de menos...



Doble Espresso

Primeras cartas

La segunda carta ***¿Qué voy a extrañar de mí?*** Finalmente la que está viviendo y experimentando esto eres tu, el dolor, el olvido, la decepción, el enojo no es compartido por más que ambas personas se encuentren en la misma situación. El fin de esta carta es sanarte y encontrarte a ti. Es verdad que estamos en un proceso de transformación y que algunas cosas han cambiado y cambiarán aún más, pero no tanto como crees; lo más importante de una relación y gran parte de la misma eras tu. Y tu no estás perdida. Aunque ahorita te cueste reconocerte, poco a poco verás como recuperas todas esas partes de ti, partes que te pertenecen y no existen por ni para la otra persona.

Me gusta pensar que somos un árbolito de navidad y que cada relación que tenemos como seres humanos prende diferentes foquitos, pero esos focos nos pertenecen y no podrían ser prendidos si no existieran desde antes de ser prendidos en ti. Tendemos a pensar que la otra persona se lleva todos esos foquitos, cuando en realidad siempre nos pertenecieron y nos pertenecerán a nosotros por más que ahora no estén encendidos, solo es cuestión de que algo más los vuelva a prender y cuando te sientas lista podrás compartírlas con alguien más si así lo deseas, pero nadie se puede llevar esos focos y tu no te fuiste a ninguna parte.

Escribe todo aquello que extrañas de ti o eso que te da miedo perder de ti misma. Encontraremos qué miedos se esconden detrás de esta despedida y páginas más adelante esos miedos irán desapareciendo poco a poco.

“Todo proceso sigue un orden”.

Sé paciente sea lo que sea que estés sintiendo es válido y necesario para el siguiente paso, estás aquí para ti, no necesitamos nada más.

Estas donde tienes que estar, en el lugar correcto. Todo dentro y fuera de ti está en orden.

Doble Espresso

¿Qué voy a extrañar de mí?

La magia de darle la Bienvenida al Dolor



"The Universe has your back", también lo puedes encontrar en español como "El Universo te cubre las espaldas". Es un libro que me acompañó en todo mi proceso. Aparte de acompañarte en esta ruptura, cambiará tu perspectiva ante muchos otros aspectos de tu vida, si estás buscando confiar más en el orden del universo y cómo manipular la energía a tu favor, para vivir en un estado de consciencia mucho más pleno desde tu propia libertad. De verdad comencé a vivir como nunca.

Te lo recomiendo infinitamente, léelo a tu ritmo poco a poco. La resistencia al dolor duele más que el dolor por sí mismo. El darle la bienvenida al dolor lo antes posible es una decisión que acelerará demasiado tu proceso, el dolor no es malo simplemente es un indicador, algo que nos está pidiendo atención. El dolor ya está ahí, está afuera de tu puerta esperando a que lo dejes entrar, como un invitado esperará que lo atiendas y no se irá hasta ser bienvenido, ya está ahí por algo simplemente es un visitante que tiene algo que mostrarte y al hacerlo se irá.

¿Cómo me siento hoy?

Me costó un poco levantarme, me siento triste pero hoy por primera vez pude ver una película entera sin pensar tanto en la situación. También me siento un poco frustrada porque ya quiero estar bien y por más que intento de repente el sentimiento me invade.

¿Qué me duele hoy?

Me duele ver que no ha tenido interés de saber nada sobre mí. Igual me duele saber que ya nunca vamos a regresar por como se están dando las cosas y el daño. Aún así valoro que si comparo día con día de verdad cada vez duele menos y eso me da demasiada esperanza respecto a como podré sentirme en algunos meses. :)

¿Qué ya no me duele hoy?

Me siento mucho mejor que hace una semana, por lo menos hoy me sentí triste en la mañana pero conforme fue pasando el día me sentí mucho mejor, fueron momentos de altos y bajos pero por lo menos tuve algunos altos y cada día me conozco más por lo que sé manejar mejor mi dolor.

Tres cosas que agradezco hoy...

- Agradezco mucho haber hablado con mi mamá, me sirvió demasiado, agradezco tenerla en mi vida y poder ser yo misma con ella.
- Agradezco el café que me tome hoy, aunque fuera una tontería me hizo sentir muy feliz.
- Bañarme y prender mis velas, estoy aprendiendo a meditar y es algo que me ha dado mucha paz y calma.

Afirmación para mi día

Hoy llegan bendiciones increíbles a mi vida. Elijo creer en mí e irradio esa alegría a todos los que me rodean. Mi trabajo da frutos, es sumamente valioso y estoy justo donde debo estar.

Doble Espresso

¿Cómo me siento hoy?

¿Qué me duele hoy?

¿Qué ya no me duele hoy?

Tres cosas que agradezco hoy...

Afirmación para mi día

Doble Espresso

Perdonar; mi lección más importante.

La palabra **“perdonar”** viene del latín **perdonaré** y significa **“dar completamente, olvidar una falta o librar de una deuda”**. El prefijo **“per”** (completamente) y **donaré** (regalar).

Esto quiere decir que es un regalo que se entrega por completo. Un regalo es algo que solemos dar sin esperar nada a cambio. Nuestro ego muchas veces no nos permite ver que no somos nadie para definir los errores del otro, a veces caemos en ese papel de juzgar cuando realmente es igual de humano que tu. Parte de madurar es reconocer que nosotros también hemos cometido errores que han sido parte de nuestros procesos y aprendizajes por lo tanto los errores o acciones de la otra persona son aprendizajes que esa persona debe vivir por alguna razón que a nosotros no nos corresponde. Por lo tanto el perdón no es hacia el otro es hacia ti, ese enojo que a veces sentimos es por ser nosotros quienes permitimos ciertas conductas o maltratos, lo que otros hacen tiene que ver más con el otro que con nosotros mismos.

No me saludó.

No me felicitó.

¿Por qué me grita?

Me dijo algo hiriente.

No me quiso ayudar.

No me dio las gracias.

Para comprender lo que implica el no perdonar hicimos un ejercicio donde metimos una piedrita en nuestro zapato todo el día, el ejemplo era con una tachuela en la planta del pie pero claramente era mucho más doloroso. Al concluir la actividad reflexionamos lo incomodo o hasta doloroso que puede llegar a ser el cargar con esa piedrita todo el día, en el caso de la tachuela lo mucho que dolía cada que alguien la pisaba y por mas que doliera en el momento era necesario sacarla antes de que se enterrara y doliera aún más. Lo mismo sucede cuando no perdonamos o liberamos a alguien, al único que le va a dejar de estorbar o doler esa tachuela es a ti.

El perdón no quiere decir que justificamos, entendemos o estamos de acuerdo con lo que hicieron simplemente es un entendimiento de nuestra parte de que su camino es totalmente individual y ajeno al nuestro así como sus aprendizajes, por lo tanto no nos corresponde cargar con ese karma o regresarnos eso que nos hicieron ya que todo cae por su propio peso. Un perdón que si debes pedir y dar es el perdón a ti mismo, ya que sin este paso será casi imposible dejar ir eso que aún atormenta tu presente. A continuación haremos una lista por todas esas cosas de las que no estas orgulloso de haber permitido o no te gustaría volver a permitir jamás y del otro lado pondremos alguna solución que este en nuestras manos, para poder volver a amar sin miedo.

Doble Espresso

Perdonar; mi lección más importante.

Me pido perdón por haber permitido mentiras sabiendo lo importante que es la honestidad en una relación para mí.

Siempre he sido una persona honesta, de ahora en adelante no recibiré menos de lo que yo puedo dar.

Me pido perdón por todas las veces en las que sentí que no era suficiente y no defendí lo que realmente soy y lo mucho que valgo.

Ahora sé lo mucho que valgo y ese valor se manifiesta en todo lo que soy, nadie puede definir mi valor sé lo que soy esté donde esté.

Me pido perdón por esas veces que deje a mis amigos, viajes y cosas que me hacían feliz por querer complacer a alguien más.

No estoy dispuesta a sacrificar lo que me hace feliz, la persona que me quiera no cortara mis alas.

Me pido perdón por conformarme con un mal trato y por todas esas veces que creí no merecer algo mejor.

Trato a los demás con amor, paciencia y respeto, por lo tanto merezco el mismo trato y más para realmente poder crecer como persona.

Me pido perdón por todo lo que oculte con tal de fingir una buena relación.

Seré honesta conmigo y con los demás aunque las cosas no vayan bien para siempre contar con un apoyo real, no me mentiré a mí misma de nuevo.

Me pido perdón por todas las heridas que permití que alguien más tocara sin cuidarlas y sin poner ningún límite al respecto.

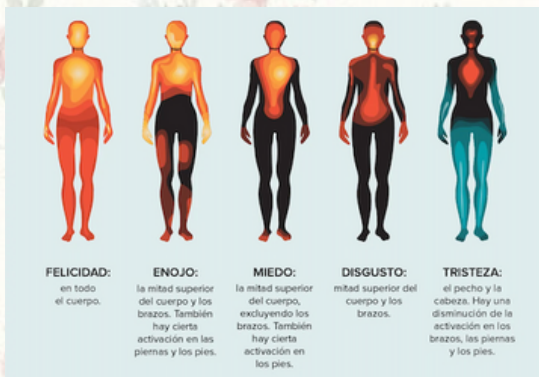
He trabajado y cuidado mucho mis heridas como para que alguien más no las valide, son mías y nadie más puede tocarlas.

Ahora somos conscientes de todo aquello que nos dolió saber sobre nosotros mismos, todos esos aprendizajes que tuvimos vienen a enseñarnos algo de nosotros mismos para lograr una evolución y progreso en nuestras personas. Creo ya somos adultos y ya somos capaces de decidir qué es lo que queremos, cuando decir que no, cuando decir que sí, cuando poner un alto y cuando irnos para siempre.

Doble Espresso

Perdonar; mi lección más importante.

Vamos a escribir una carta de enojo y esta vez si es hacia la otra persona, todo aquello que te hizo enojar o aún regresa con un sentimiento de rabia, rencor o disgusto. Te dejo la rueda de las emociones ya que muchas veces solo conocemos las primarias, para poder darle a nombre a eso que estamos sintiendo, a continuación también te dejo un mapa sobre donde es que se manifiestan ciertas emociones del cuerpo para que las puedas identificar en tu día a día y conocerte mejor.



Doble Espresso

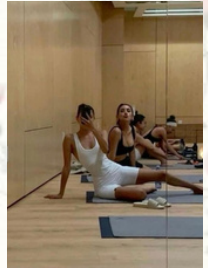
Perdonar; mi lección más importante.

Carta del enojo



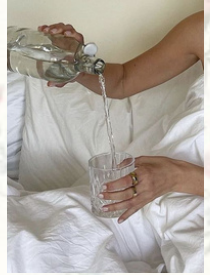
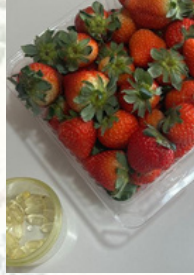
Doble Espresso

Vision Board Externa



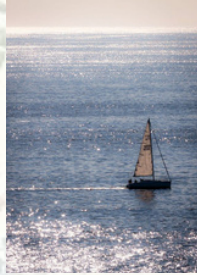
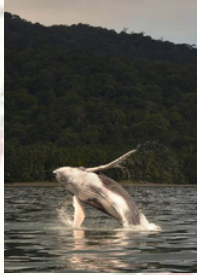
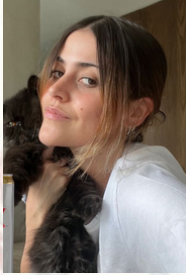
Doble Espresso

Vision Board Interne



Doble Espresso

¿Qué me recuerda a mi misma?



Doble Espresso

¿Qué me gusta hacer aunque no sea la mejor ?

¿En qué soy buena aunque no me guste ?

¿Cuáles son mis actividades cotidianas favoritas ?

¿Cuáles son mis actividades cotidianas favoritas ?

Doble Espresso

¿Qué tipo de amistades y conversaciones necesita esta nueva versión?

¿De quiénes se necesita rodear?

¿Cómo se verían esas almas disponibles para mí?

Doble Espresso

El cierre y la despedida depende de nosotros no del otro. Nuestra penúltima carta es sobre todo aquello que nos hubiera gustado saber pero jamás nos dijeron, puede ser cualquier tipo de agradecimiento, incluso de cumplidos, disculpas **todo lo que tu corazón haya necesitado escuchar de esa persona.**

Lo que nunca me dijiste...

Paola, eres una niña increíble, gracias por todas esas veces que me escuchaste, me apoyaste y entregaste todo de ti para que yo estuviera bien o hacerme feliz, gracias por nunca fallarme y estar como nadie lo hizo. No hiciste nada mal simplemente nuestros caminos dejaron de ser el mismo y estoy seguro de que encontrarás uno aún mejor que te permitirá ser tu misma y volar a tu altura.

Nunca pienses que no fuiste suficiente, eres hermosa, inteligente en verdad no te faltaba nada, deja ir todo tipo de culpa porque mereces ser la más feliz del mundo. Disfruta todo lo que amas hacer y esa pasión con la que vives la vida, no dejes de ir a museos, de viajar, de reírte, todos tus proyectos, de aprender, de escribir y de ser tu misma. No cambies por nadie más, no hay nada mal contigo. Te pido perdón por todos esos días en los que sentiste que fallaste porque no fue así, espero realmente lo creas y confío en lo lejos que llegarás tu solita.

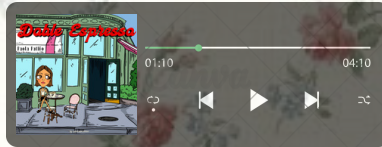
Perdón y gracias.

Lo que nunca me dijiste...

Doble Espresso

Meditación para soltar

Sanar no es lineal, sabemos que habrán veces que por más que estes avanzando se sentirán estos bajones o retrocesos lo cual es completamente normal. Te dejamos una meditación en nuestro Podcast Doble Espresso en Spotify, la puedes escuchar antes de dormir o en cualquier momento que creas necesario regresar a ti.



Afirmaciones

En este momento concentro mi energía en soltar y dejar ir toda la energía antigua en mi corazón porque ya no la necesito, yo tengo la llave para abrir esa puerta por completo y siento como fluye nueva energía en ese lugar que cada vez está más vacío, dándole lugar a todo lo nuevo.

Le pido al universo que corte en este instante cualquier tipo de lazo a esa situación para poder continuar sin obstáculos.

He sanado todo el dolor pasado ya que ahora no me puede tocar. Irradio amor y alegría que ya son parte de mí, mismas que traen posibilidades nuevas e infinitas.

Doble Espresso

Gracias

Llegamos al final, llegamos a esa promesa de luz.



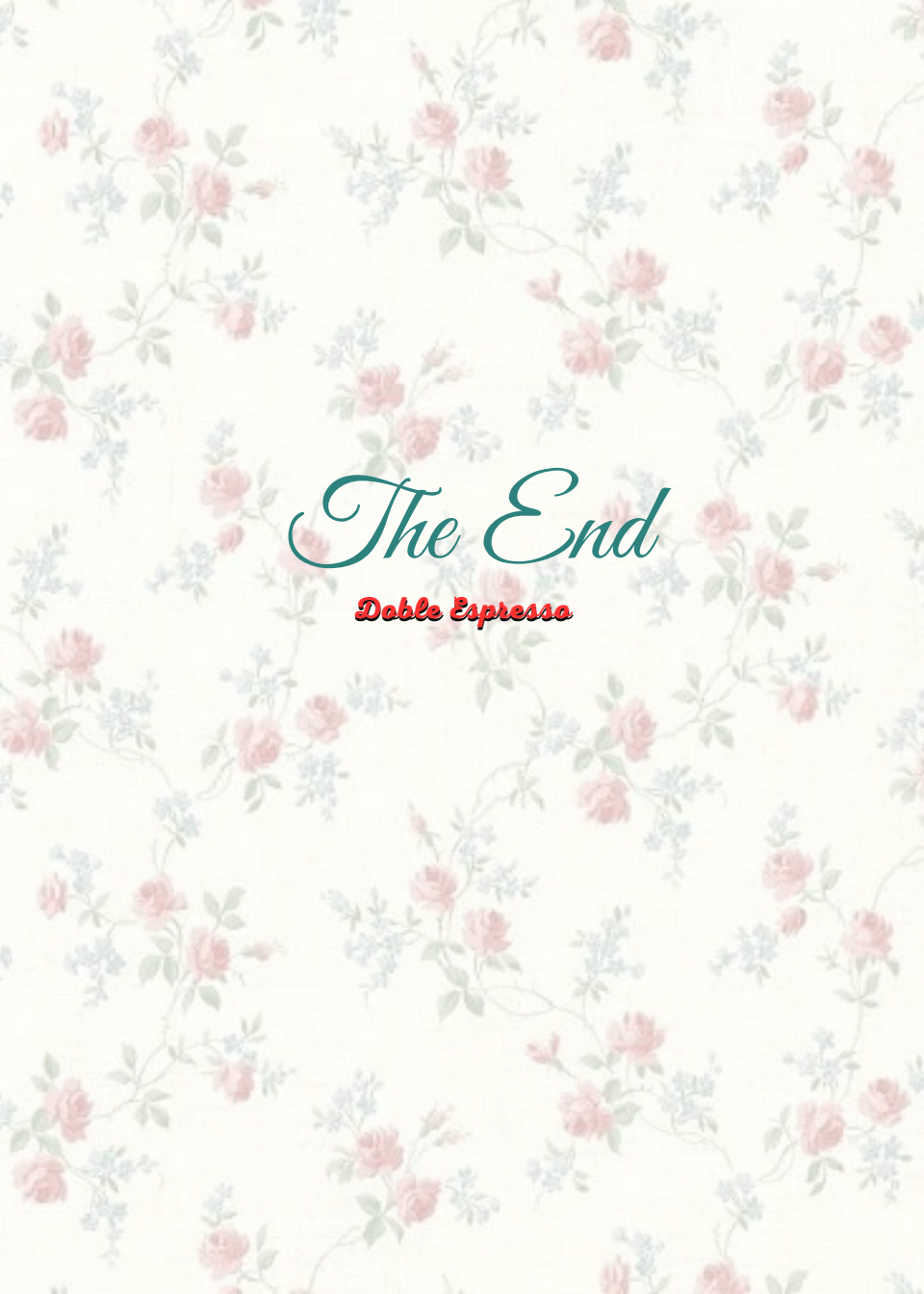
Siempre he coleccionado postales, me trasladan a ese lugar donde quisiera estar esté donde esté. Hoy te comparto esta imagen de la que tanto te hablé en un principio, es un recordatorio de todas esas flores que lograron florecer gracias a que tu lo hiciste y como siempre por más pérdidas que nos sentimos tenemos esa capacidad de volver a transformarnos.

Cada que se nos olvide vivir una vida sin propósito recordar que hay una razón y algo más grande que aún nos espera del otro lado. Gracias por permitirme compartir este proceso con ustedes, fue un proceso íntimo que jamás pensé en compartir pero hoy me siento bien de haberlo hecho.

*Gracias por su apoyo todos los días.
Son una razón y un sentido en mi vida enorme.*

Los quiero demasiado, me tendrán siempre.

Paola Patinno. <3



The End

Doble Espresso