

FOCALIZA, SÉ SINCERA CONTIGO MISMA Y A CUMPLIR SUEÑOS VIAJEROS

Te propongo un **primer ejercicio de Viajoterapia** para que vayas rellenando y tachando a lo largo de estas semanas. No se puede viajar físicamente, pero siempre nos quedarán los sueños, ¡faltaría!, Así que vamos a trabajar sobre estos, que desear es gratis. Y aunque parezca eterna, esta situación no va a durar siempre, así que manos a la obra.

1. DEFINE TUS OBJETIVOS

Una manera muy práctica de **alcanzar los objetivos** que una se propone es mediante **la visualización**. Así que vamos allá:

Cierra los ojos e imagínate donde te irías si no dependiera de nada ni nadie más que de ti. Olvídate de la situación, de las obligaciones, del trabajo,... solo concéntrate en lo que estarías haciendo si hoy te hubieses levantado y una genia de la lámpara te dijese, ¡elige un destino que nos vamos!

Dedícate tiempo para pensar qué es lo que tú necesitas. **Consejo: tómate un rato de relax en soledad (una horita), con tu copita de vino en mano, unas velas y el móvil desconectado. ¿Lista?**

Ahora **coge un folio en blanco y escribe en mayúsculas MIS SUEÑOS VIAJEROS** (te adjunto una plantilla por si prefieres descargarla). Debajo ve escribiendo por orden de necesidad **los lugares o situaciones que no te quieres perder por nada del mundo**. Puedes escribir todos los que quieras, sin olvidar priorizar en la parte alta los que tienes que cumplir si o si (si los hay). Incluso si quieres pegar imágenes a modo collage de los sitios en los que te gustaría estar, mejor aún. **Recréate, sueña grande, imagínate feliz y libre, deja volar tu imaginación.**

MIS SUEÑOS VIAJEROS

Hacer un viaje sola

Colombia

Ver un volcán en erupción

Groenlandia

2. ¿CÓMO SERÍA TU VIDA SI NO LO LOGRAS?

Ahora imagina que **nunca surge la opción de hacer ninguno de estos viajes**. Que siempre priorizas al resto antes que a ti, que te da cosa dejar a tu familia sola, que tienes mucho trabajo, que este año no es el momento, que si... que si... que si... total, que llega un día en el que te das cuenta que ya no los puedes realizar, por lo que sea. **¿Cómo te sentirías si nunca pudieses conseguir ninguno de tus sueños viajeros?**

La vida se me haría más cuesta arriba. Me sentiría en parte como me he sentido este año: encerrada, sin libertad, apática. Me frustraría mucho. Me enfadaría más, con el resto y conmigo misma por no ser fiel a mí y a mis necesidades. Culpabilidad. Mucha tristeza.

3. PERO, Y SI LOS CUMPLIESES ¿CÓMO TE SENTIRÍAS?

No vamos a entrar en penurias, que ya llevamos demasiadas a cuesta. Mejor piensa **en cómo crees que te sentirías** si, por el contrario, fueses tachando destino a destino poco a poco. No todo tiene que ser bueno. También **suelta tus miedos y bloqueos**. ¡Échalo todo!

Viaje sola: empoderamiento, libertad, realizada, aburrimiento, vergüenza, tristeza por la preocupación de familiares, con cierto miedo por prejuicios...

Volcán: emocionada, muerta de miedo, alucinada, satisfecha, ansiosa...

Groenlandia: no sabría empezar a hacer la maleta, ¿qué me llevo?, mucho frío, soledad, grandiosidad, especial, súper exploradora, valiente.

Aquí influyen muchos factores: por un lado tus **ganas y entusiasmo por cumplir un sueño**, pero también nos afectan las **noticias** (que son la alegría de la huerta), los comentarios de **la gente que nos rodea** (incluidos sus propios miedos), **la circunstancias sociales** (como ahora una pandemia)... Por ello es interesante que vuelques todo para poder ponerle solución. ¡Ese será el siguiente paso!

4. QUÉ PODEMOS HACER PARA SALVAR LOS OBSTÁCULOS

Es el momento de **buscar soluciones**. Porque tal vez es más fácil de lo que crees y llevas años dejándolo solo por no haber puesto los puntos

sobre las íes. Coge el boli y a ver qué te está impidiendo hacer ese viaje. **Apunta miedo a miedo y obstáculo a obstáculo y al lado, las posibles soluciones que pueden tener:**

Si me da miedo ir a un destino concreto: puedo leer cientos de experiencias de otras viajeras en foros, blogs... que me alejen de los prejuicios y me acerquen a la realidad. Además, puedo diseñarlo junto a profesionales que me recomienden en base a su experiencia, colaboradores locales....

Si me preocupa lo que diga mi familia porque tiene miedo de que me vaya: mostrarles realidades y alejarles de la maravillosa imagen del mundo que nos transmiten los telediarios. Otra opción es tranquilizarles cogiendo un móvil local, estar “siempre” comunicada, dándoles el itinerario previamente así como los alojamientos donde dormirás. Ayudará a que se relajen.

Si me da miedo el coronavirus: Puedo viajar con seguro que cubra asistencia sanitaria y cuarentenas en destino, puedo ir a destinos con baja incidencia, puedo elegir experiencias de naturaleza y al aire libre, puedo elegir destinos con un buen sistema sanitario, puedo diseñar mi ruta en base a los hospitales locales, puedo hacerme PCR a la ida y a la vuelta... Opciones hay.

Si me da miedo ir sola: puedo ahondar en esos miedos, buscar ayuda o viajar sola pero en grupo. También puede empezar a viajar sola en distancias cortas. Primero un día a la sierra de mi pueblo. Luego un finde a Cuenca. Y así progresivamente hasta que me atreva con algo más lejano.

5. TOMA LAS RIENDAS

Primero viene el deseo, después visualizarnos consiguiéndolo y, por último, pasar a la acción. ¡Vamos a ello!

Ya sabes lo que quieres, los obstáculos que te lo impiden, lo que sentirías si no lo cumples,... **ya solo falta que lo materialices:** investiga cuál es la mejor fecha para ir a ese destino, reserva el vuelo, ve buscando compis de viaje, pide las vacaciones en el trabajo, busca agencias que ofrezcan ese destino... y márcate objetivos, planifica y reserva. **Toma decisiones, no lo sigas dejando para el final de la lista de tareas de tu vida.**

6. PRACTICA LA VIAJOTERAPIA A MENUDO

Tener en mente y comenzar los preparativos de un viaje es muy terapéutico, al menos para mí. Me da mucha fuerza para llevar mejor el día a día y la rutina.

Guarda bien este folio y ve tachando tareas que te vayan acercando a tu objetivo. ¡O ve escribiendo nuevos! Que ya te has informado que Colombia es más seguro de lo que creías, se tacha el miedo, si sabes que hay un viaje a Groenlandia y encima vas acompañada y sin tener que dedicarle un minuto a organizarlo, ¡borra, borra! Y si crees que en tu viaje sola no vas a hacer amigos y vas a estar más sola que la una, pásate por tu ciudad como si fueras turista y sociabilízate como lo podrías hacer en un viaje. ¡Seguro que es un buen entrenamiento!

7. BUSCA INSPIRACIÓN

Por último, a modo de motivación, escribe alguna frase que te inspire, que te de garra y empodere.

A mí siempre me ha gustado este poema, lo tengo desde hace años en mi Facebook, y la verdad es que es idóneo para este ejercicio de viajoterapia:

*Queda prohibido no sonreír a los problemas,
No luchar por lo que quieres,
Abandonarlo todo por miedo.
No convertir en realidad tus sueños...*

8. GRÍTALE AL MUNDO QUE ERES IMPARABLE

Los viajes nos transforman, nos empoderan y nos hacen sentirnos más libres. Y tras esta ruta de VIAJOTERAPIA que vamos a vivir juntas en las próximas semanas vas a estar más que dispuesta para emprender tu sueño, sola, acompañada, con tu gente o con desconocidas. Da igual. Lo importante es que no dejes de hacerlo. ¡Porque luchar por ello y estar preparada sí depende de ti!

Recuerda que este ejercicio es para ti y solamente para ti. Por lo que sueña grande, que te lo mereces. Pero sobre todo, a por ello, ¡valiente!

PRACTICA LA VIAJOTERAPIA

FOCALIZA, SÉ SINCERA CONTIGO MISMA Y A CUMPLIR SUEÑOS VIAJEROS

www.womviajes.com

MIS SUEÑOS VIAJEROS

NO LO LOGRO

LO LOGRO

¿QUE PUEDO HACER PARA SOLVENTAR OBSTÁCULOS?

PROBLEMA

SOLUCIÓN

FRASE INSPIRADOR
